

Утверждаю заведующий  
 МКДОУ «Первомайский детский сад»  
 Т.В.Филиппова  
 От 29.03.2021г

**Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда ЦП	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>День 1</b>												
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.57	157.0	105	9.28	18.03	1.86	193.0	№215
	Чай сладкий	150	0.12	0.02	10.2	45.0	180	7.6	7.8	28.4	213.0	№393
	Масло сливочное	8	0.04	3.62	0.065	43.0	10	0.04	3.62	0.065	43.0	№6
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
	<b>Итого</b>	<b>338</b>	<b>4.61</b>	<b>7.93</b>	<b>48.27</b>	<b>312.7</b>	<b>435</b>	<b>13.92</b>	<b>15.98</b>	<b>80.99</b>	<b>536.0</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>42.72</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>42.72</b>	№442
<b>Обед</b>	Салат из отварной свёклы	40	0.52	3.07	1.57	28.68	60	2.76	12.36	16.8	189.6	№45
	Суп рисовый на курином бульоне	200	1.5	4.02	14.65	114.0	250	1.99	5.03	16.92	122.0	№197
	Капуста тушёная с курицей	150	14.29	11.71	9.73	201.0	200	19.7	15.0	13.65	269.0	№336
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	200	0.44	0.02	27.76	113.0	№376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96.0	№2
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>23.9</b>	<b>30.21</b>	<b>87.87</b>	<b>755.75</b>	<b>705</b>	<b>27.90</b>	<b>34.61</b>	<b>119.11</b>	<b>901.35</b>	
<b>Полдник</b>	Блинчики с повидлом	150	11.8	17.65	62.8	428.0	150	11.8	17.65	62.8	428.0	№267
	Чай сладкий	150	0.12	0.02	10.2	45.0	180	7.6	7.8	28.4	213.0	№393
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>16.15</b>	<b>21.4</b>	<b>68.8</b>	<b>503.0</b>	<b>330</b>	<b>17.02</b>	<b>22.15</b>	<b>70.0</b>	<b>518.0</b>	
<b>Итого за 1-ый день</b>		<b>1378</b>	<b>45.16</b>	<b>59.64</b>	<b>214.74</b>	<b>1614.17</b>	<b>1570.0</b>	<b>59.34</b>	<b>72.84</b>	<b>279.9</b>	<b>1998.07</b>	

**Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>День 2</b>												
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	120	21.04	15.0	13.0	270.8	150	22.4	15.2	13.7	280.8	№112
	Какао на молоке	150	3.15	2.72	12.96	89.0	180	3.67	3.19	15.82	107.0	№397
	Масло сливочное	8	0.04	3.62	0.065	43.0	10	0.04	3.62	0.065	43.0	№6
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
	<b>Итого</b>	<b>320</b>	<b>10.52</b>	<b>7.39</b>	<b>46.25</b>	<b>310.81</b>	<b>400</b>	<b>12.91</b>	<b>8.98</b>	<b>55.4</b>	<b>357.81</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Фрукт	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.14</b>	<b>15.0</b>	<b>66.0</b>	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.14</b>	<b>15.0</b>	<b>66.0</b>	№368
<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1.19	2.07	1.27	33.0	60	1.78	3.11	1.91	50.0	№10
	Суп гречневый на курином бульоне	200	1.99	4.73	8.3	101.1	250	2.63	6.82	12.3	129.0	№143
	Макаронные отварные	150	3.29	10.01	22.71	218.0	200	11.17	10.28	31.78	264.0	№206
	Курица отварная порционная	55	17.43	11.64	2.1	162.31	70	18.6	12.0	3.3	225.8	№102
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	200	0.44	0.02	27.76	113.0	№376
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96.0	№2
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>20.35</b>	<b>15.65</b>	<b>62.58</b>	<b>575.5</b>	<b>800</b>	<b>28.6</b>	<b>22.21</b>	<b>117.75</b>	<b>784.03</b>	
<b>Полдник</b>	Молочный суп с макаронными изделиями	150	4.3	3.5	14.12	108.0	200	7.18	6.5	23.54	181.0	№93
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.0	75.0	180	5.22	4.5	7.2	90.0	№401
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>8.65</b>	<b>7.25</b>	<b>20.12</b>	<b>183.0</b>	<b>380</b>	<b>12.4</b>	<b>11.0</b>	<b>30.74</b>	<b>271.0</b>	
<b>Итого за 2-ой день</b>		<b>1320</b>	<b>40.12</b>	<b>30.43</b>	<b>143.95</b>	<b>1135.31</b>	<b>1680</b>	<b>54.51</b>	<b>42.33</b>	<b>218.89</b>	<b>1478.84</b>	

## Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>День 3</b>												
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	150	4.67	4.86	20.94	146.0	200	6.21	5.28	27.90	184.0	№168
	Чай сладкий	150	0.12	0.02	10.2	45.0	180	7.6	7.8	28.4	213.0	№393
	Масло сливочное	8	0.04	3.62	0.065	43.0	10	0.04	3.62	0.065	43.0	№6
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
	<b>Итого</b>	<b>323</b>	<b>29.84</b>	<b>26.1</b>	<b>39.95</b>	<b>525.5</b>	<b>405</b>	<b>33.94</b>	<b>28.4</b>	<b>50.02</b>	<b>605.8</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Фрукт	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.14</b>	<b>15.0</b>	<b>66.0</b>	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.14</b>	<b>15.0</b>	<b>66.0</b>	№368
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров	40	0.43	0.07	3.44	16.16	60	0.64	0.1	5.17	24.84	№38
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200	1.04	2.93	5.09	55.0	250	1.74	4.89	9.21	85.0	№67
	Плов с мясом птицы	150	14.17	11.96	25.08	284.0	200	19.33	16.19	33.99	359.0	№304
	Напиток лимонный	150	0.11	0.01	18.32	72.0	200	0.15	0.013	24.43	96.0	№282
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96.0	№2
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>20.58</b>	<b>16.16</b>	<b>54.41</b>	<b>442.16</b>	<b>755</b>	<b>27.58</b>	<b>21.21</b>	<b>76.78</b>	<b>593.02</b>	
<b>Полдник</b>	Пряник глазированный без начинки	40	3.0	3.9	14.9	166.8	40	3.0	3.9	14.9	166.8	№3
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.0	75.0	180	5.22	4.5	7.2	90.0	№401
	<b>Итого</b>	<b>190</b>	<b>7.35</b>	<b>7.65</b>	<b>20.9</b>	<b>241.8</b>	<b>220</b>	<b>8.22</b>	<b>8.4</b>	<b>22.1</b>	<b>256.8</b>	
<b>Итого за 3-ий день</b>		<b>1183</b>	<b>51.02</b>	<b>50.05</b>	<b>130.26</b>	<b>1275.46</b>	<b>1480</b>	<b>70.34</b>	<b>58.15</b>	<b>163.9</b>	<b>1521.62</b>	

### Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>День 4</b>												
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	150	2.32	3.96	24.08	156.0	200	3.09	4.07	32.09	177.0	№168
	Какао на молоке	150	3.15	2.72	12.96	89.0	180	3.67	3.19	15.82	107.0	№397
	Масло сливочное	8	0.04	3.62	0.065	43.0	10	0.04	3.62	0.065	43.0	№6
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
	<b>Итого</b>	<b>288</b>	<b>16.32</b>	<b>24.56</b>	<b>28.52</b>	<b>411.7</b>	<b>360</b>	<b>20.82</b>	<b>31.23</b>	<b>38.18</b>	<b>518.0</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Фрукт	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.14</b>	<b>15.0</b>	<b>66.0</b>	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.14</b>	<b>15.0</b>	<b>66.0</b>	№368
<b>Обед</b>	Салат из отварной свёклы	40	0.77	2.43	3.34	37.56	60	0.85	3.65	5.19	56.34	№33
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	1.61	1.70	10.02	62.8	250	2.68	2.83	17.14	104.7	№233
	Капуста тушёная с курицей	150	14.29	11.71	9.73	201.0	200	19.7	15.0	13.65	269.0	№336
	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.2	200	0.16	0.16	23.88	97.6	№372
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96.0	№2
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>6.36</b>	<b>14.1</b>	<b>63.51</b>	<b>469.46</b>	<b>775</b>	<b>11.39</b>	<b>19.05</b>	<b>89.91</b>	<b>642.84</b>	
<b>Полдник</b>	Вафли	20	3.2	0.2	14.0	87.81	20	3.2	0.2	14.0	87.81	№1
	Чай сладкий	150	2.65	2.33	11.31	77.0	180	3.5	3.2	13.5	86.0	№48
	<b>Итого</b>	<b>170.5</b>	<b>12.63</b>	<b>8.55</b>	<b>20.28</b>	<b>225.81</b>	<b>200.5</b>	<b>13.5</b>	<b>9.3</b>	<b>21.48</b>	<b>240.81</b>	
<b>Итого за 4-ый день</b>		<b>1138.5</b>	<b>35.81</b>	<b>47.31</b>	<b>122.11</b>	<b>1149.69</b>	<b>1435.5</b>	<b>46.21</b>	<b>59.68</b>	<b>159.37</b>	<b>1444.37</b>	

### Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>День 5</b>												
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	150	4.05	5.69	20.36	149.0	200	5.39	6.38	27.13	187.0	№168
	Молоко кипячёное	150	4.58	4.08	7.58	85.0	180	5.48	4.88	9.07	102.0	№400
	Масло сливочное	8	0.04	3.62	0.065	43.0	10	0.04	3.62	0.065	43.0	№6
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
<b>2-ой завтрак</b>	Фрукт	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.14</b>	<b>15.0</b>	<b>66.0</b>	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.14</b>	<b>15.0</b>	<b>66.0</b>	№368
<b>Обед</b>	Салат из моркови	40	0.49	0.038	4.64	20.92	60	0.74	0.05	6.96	31.38	№41
	Рассольник Ленинградский	200	1.2	3.06	10.15	73.0	250	1.99	5.03	16.92	122.0	№76
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.73	4.06	25.76	162.0	150	8.59	6.09	38.64	243.0	№313
	Печень по-строгановски	55	17.43	11.64	2.1	162.31	70	18.6	12.0	3.3	225.8	№102
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	200	0.44	0.02	27.76	113.0	№376
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96.0	№2
	<b>Итого</b>		<b>665</b>	<b>17.76</b>	<b>24.99</b>	<b>63.25</b>	<b>619.72</b>	<b>875</b>	<b>24.9</b>	<b>36.82</b>	<b>118.9</b>	<b>888.07</b>
<b>Полдник</b>	Пряники	45	2.03	3.21	11.34	127.0	65	2.94	4.64	16.38	184.0	№2
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.0	75.0	180	5.22	4.5	7.2	90.0	№401
	<b>Итого</b>	<b>195</b>	<b>6.38</b>	<b>6.96</b>	<b>17.34</b>	<b>202.0</b>	<b>245</b>	<b>8.16</b>	<b>9.14</b>	<b>23.58</b>	<b>274.0</b>	
<b>Итого за 5-ый день</b>		<b>1250</b>	<b>36.29</b>	<b>41.51</b>	<b>147.35</b>	<b>1250.53</b>	<b>1570</b>	<b>46.76</b>	<b>57.59</b>	<b>214.1</b>	<b>1627.51</b>	

## Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>День 6</b>												
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	150	3.29	10.01	22.71	218.0	200	11.17	10.28	31.78	264.0	№206
	Какао на молоке	150	3.15	2.72	12.96	89.0	180	3.67	3.19	15.82	107.0	№397
	Масло сливочное	8	0.04	3.62	0.065	43.0	10	0.04	3.62	0.065	43.0	№6
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
	Яйцо варёное	0,5	5.08	4.60	0.28	63.0	0,5	5.08	4.60	0.28	63.0	№213
	<b>Итого</b>	<b>338.5</b>	<b>13.69</b>	<b>21.28</b>	<b>49.66</b>	<b>481.7</b>	<b>435.5</b>	<b>23.15</b>	<b>22.18</b>	<b>68.38</b>	<b>580.0</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Фрукт	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.14</b>	<b>15.0</b>	<b>66.0</b>	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.14</b>	<b>15.0</b>	<b>66.0</b>	№368
<b>Обед</b>	Салат из соленого огурца с луком	40	0.52	3.07	1.57	28.68	60	0.86	4.6	2.7	35.88	№17
	Суп картофельный с рыбой	200	1.15	3.08	7.47	62.49	250	1.92	6.33	10.05	104.12	№4
	Рис отварной	100	2.43	3.58	24.45	140.0	150	3.64	5.37	36.67	210.0	№315
	Гуляш из отварного мяса	120	15.42	12.41	3.96	189.0	140	18.05	14.26	4.58	218.0	№277
	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.2	200	0.16	0.16	23.88	97.6	№372
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96.0	№2
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>21.24</b>	<b>21.98</b>	<b>71.31</b>	<b>563.85</b>	<b>845</b>	<b>26.95</b>	<b>30.3</b>	<b>100.52</b>	<b>778.16</b>	
<b>Полдник</b>	Бутерброд с повидлом	40	3.0	3.9	14.9	166.8	40	3.0	3.9	14.9	166.8	№3
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.0	75.0	180	5.22	4.5	7.2	90.0	№401
	<b>Итого</b>	<b>190</b>	<b>7.35</b>	<b>7.65</b>	<b>20.9</b>	<b>241.8</b>	<b>220</b>	<b>8.22</b>	<b>8.4</b>	<b>22.1</b>	<b>256.8</b>	
<b>Итого за 6-ый день</b>		<b>1268.5</b>	<b>42.88</b>	<b>51.05</b>	<b>156.87</b>	<b>1353.35</b>	<b>1600.5</b>	<b>58.92</b>	<b>61.02</b>	<b>206.0</b>	<b>1680.96</b>	

## Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>День 7</b>												
<b>Завтрак</b>	Блинчики со сгущёнкой	150	11.8	17.65	62.8	428.0	150	11.8	17.65	62.8	428.0	№267
	Какао на молоке	150	3.15	2.72	12.96	89.0	180	3.67	3.19	15.82	107.0	№397
	<b>Итого</b>	<b>320</b>	<b>18.15</b>	<b>20.57</b>	<b>89.76</b>	<b>604.81</b>	<b>450</b>	<b>18.67</b>	<b>21.04</b>	<b>92.62</b>	<b>622.81</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>42.72</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>9.8</b>	<b>42.72</b>	№442
<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка	40	0.49	0.038	4.64	20.92	60	0.74	0.05	6.96	31.38	№41
	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	200	1.09	2.95	7.64	61.5	250	1.81	4.91	12.74	102.0	№57
	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	92.0	150	3.06	4.8	20.43	138.80	№321
	Рыба тушёная с овощами	60	5.94	3.42	1.54	61.0	70	7.04	3.56	1.92	70.0	№247
	Компот из свежих яблок и лимона	150	0.12	0.12	17.91	73.2	200	0.16	0.16	24.08	98.0	№372
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96.0	№2
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>13.37</b>	<b>10.42</b>	<b>72.56</b>	<b>441.52</b>	<b>820</b>	<b>18.34</b>	<b>14.51</b>	<b>106.49</b>	<b>639.18</b>		
<b>Полдник</b>	Печенье	40	3.0	3.9	14.9	166.8	40	3.0	3.9	14.9	166.8	№3
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.0	75.0	180	5.22	4.5	7.2	90.0	№401
	<b>Итого</b>	<b>190</b>	<b>7.35</b>	<b>7.65</b>	<b>20.9</b>	<b>241.8</b>	<b>220</b>	<b>8.22</b>	<b>8.4</b>	<b>22.1</b>	<b>256.8</b>	
<b>Итого за 7-ой день</b>		<b>1220.0</b>	<b>39.37</b>	<b>38.74</b>	<b>193.02</b>	<b>1330.85</b>	<b>1590.0</b>	<b>45.73</b>	<b>44.05</b>	<b>231.01</b>	<b>1561.51</b>	

## Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>День 8</b>												
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая молочная	150	3.4	3.96	22.94	166.0	200	5.39	6.38	27.13	187.0	№168
	Какао на молоке	150	3.15	2.72	12.96	89.0	180	3.67	3.19	15.82	107.0	№397
	Сушка	20	3.2	0.2	14.0	87.81	20	3.2	0.2	14.0	87.81	№1
	<b>Итого</b>	<b>353</b>	<b>14.28</b>	<b>18.15</b>	<b>41.93</b>	<b>399.7</b>	<b>455</b>	<b>18.74</b>	<b>21.27</b>	<b>56.70</b>	<b>507.0</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Фрукт	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.14</b>	<b>15.0</b>	<b>66.0</b>	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.14</b>	<b>15.0</b>	<b>66.0</b>	№368
<b>Обед</b>	Винегрет	40	0.52	3.07	1.57	28.68	60	2.76	12.36	16.8	189.6	№45
	Суп гороховый на курином бульоне	200	4.8	3.8	20.4	171.0	250	6.8	5.2	29.4	191.0	№99
	Тефтели мясные	120	14.4	20.4	16.4	306.99	150	14.4	20.4	16.4	306.99	№77
	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	92.0	150	3.06	4.8	20.43	138.8	№321
	Кисель плодово-ягодный	150	1.02	-	1.76	87.14	200	1.36	-	29.02	116.19	№384
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96.0	№2
<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>28.54</b>	<b>19.83</b>	<b>54.2</b>	<b>571.45</b>	<b>775</b>	<b>35.35</b>	<b>24.57</b>	<b>109.94</b>	<b>835.69</b>		
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	120	21.04	15.0	13.0	270.8	150	22.4	15.2	13.7	280.8	№112
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.0	75.0	180	5.22	4.5	7.2	90.0	№401
	<b>Итого</b>	<b>290</b>	<b>28.59</b>	<b>18.95</b>	<b>33.0</b>	<b>433.61</b>	<b>350</b>	<b>30.82</b>	<b>19.9</b>	<b>34.9</b>	<b>458.61</b>	
<b>Итого за 8-ой день</b>		<b>1318.0</b>	<b>72.01</b>	<b>57.07</b>	<b>144.13</b>	<b>1470.76</b>	<b>1680.0</b>	<b>85.51</b>	<b>65.88</b>	<b>216.54</b>	<b>1867.3</b>	

**Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>День 9</b>												
<b>Завтрак</b>	Манные биточки с кисельной подливкой	120	5.2	6.5	24.8	186.0	150	6.2	8.1	26.8	204.0	№198
	Какао на молоке	150	3.15	2.72	12.96	89.0	180	3.67	3.19	15.82	107.0	№397
	Масло сливочное	8	0.04	3.62	0.065	43.0	10	0.04	3.62	0.065	43.0	№6
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
	<b>Итого</b>	<b>353</b>	<b>12.2</b>	<b>15.06</b>	<b>49.89</b>	<b>420.7</b>	<b>455</b>	<b>16.93</b>	<b>19.58</b>	<b>63.45</b>	<b>512.0</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Фрукт	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.14</b>	<b>15.0</b>	<b>66.0</b>	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.14</b>	<b>15.0</b>	<b>66.0</b>	№368
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	85	10.67	10.3	1.7	142.2	95	11.85	11.44	1.9	158.0	№127
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.9	5.03	16.92	122.0	250	6.64	5.18	15.44	139.0	№83
	Жаркое по-домашнему	150	18.35	4.7	16.32	180.0	200	22.02	6.79	19.95	259.0	№276
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	200	0.44	0.02	27.76	113.0	№376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96.0	№2
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>25.89</b>	<b>11.76</b>	<b>67.35</b>	<b>483.75</b>	<b>735</b>	<b>38.69</b>	<b>15.79</b>	<b>83.08</b>	<b>673.0</b>	
<b>Полдник</b>	Вафли	150	11.8	17.65	62.8	428.0	150	11.8	17.65	62.8	428.0	№267
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.0	75.0	180	5.22	4.5	7.2	90.0	№401
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>16.15</b>	<b>21.41</b>	<b>68.8</b>	<b>503.68</b>	<b>330</b>	<b>17.02</b>	<b>22.15</b>	<b>70.0</b>	<b>518.0</b>	
<b>Итого за 9-ый день</b>		<b>1303.0</b>	<b>54.84</b>	<b>48.37</b>	<b>200.04</b>	<b>1474.13</b>	<b>1620.0</b>	<b>73.24</b>	<b>57.66</b>	<b>231.53</b>	<b>1769.0</b>	

### Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>День 10</b>												
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Дружба»	150	3.4	3.96	22.94	166.0	200	5.39	6.38	27.13	187.0	№168
	Какао на молоке	150	3.15	2.72	12.96	89.0	180	3.67	3.19	15.82	107.0	№397
	Масло сливочное	8	0.04	3.62	0.065	43.0	10	0.04	3.62	0.065	43.0	№6
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
		<b>320</b>	<b>9.75</b>	<b>6.88</b>	<b>49.9</b>	<b>342.81</b>	<b>400</b>	<b>12.26</b>	<b>9.77</b>	<b>56.95</b>	<b>381.81</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Фрукт	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.14</b>	<b>15.0</b>	<b>66.0</b>	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.14</b>	<b>15.0</b>	<b>66.0</b>	№368
<b>Обед</b>	Салат из отварной свёклы с горошком	40	0.75	3.03	2.72	42.6	60	1.13	4.56	4.09	64.0	№53
	Суп рисовый на курином бульоне	200	1.5	4.02	14.65	114.0	250	1.99	5.03	16.92	122.0	№197
	Голубцы ленивые	150	10.61	6.81	15.09	164.0	200	14.12	9.04	20.26	219.0	№296
	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	92.0	150	3.06	4.8	20.43	138.80	№321
	Кисель плодово-ягодный	150	1.02	-	1.76	87.14	200	1.36	-	29.02	116.19	№384
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	45	3.19	0.49	20.43	103.0	№1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96.0	№2
		<b>700</b>	<b>19.38</b>	<b>17.79</b>	<b>73.9</b>	<b>618.72</b>	<b>950</b>	<b>28.82</b>	<b>32.26</b>	<b>143.79</b>	<b>984.59</b>	
<b>Полдник</b>	Бутерброд с повидлом	185	7.52	13.46	1.57	157.0	105	9.28	18.03	1.86	193.0	№215
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.0	75.0	180	5.22	4.5	7.2	90.0	№401
		<b>185</b>	<b>11.87</b>	<b>17.21</b>	<b>7.57</b>	<b>232.0</b>	<b>285</b>	<b>14.5</b>	<b>22.53</b>	<b>9.06</b>	<b>283.0</b>	
<b>Итого за 10-ый день</b>		<b>1305.0</b>	<b>41.6</b>	<b>42.02</b>	<b>146.37</b>	<b>1259.53</b>	<b>1735.0</b>	<b>56.18</b>	<b>64.7</b>	<b>224.8</b>	<b>1715.4</b>	

