

**05-16**

УТВЕРЖДЕНО :

Приказом № 175 от 01.09.23 г.  
МБ ДОУ Детский сад № 24  
«Белочка»

**Примерное десятидневное меню  
для организации питания в муниципальном бюджетном  
дошкольном образовательном учреждении  
Детском саду № 24 «Белочка»  
в осенний-зимний-летний период 2023-2024 учебного года.**

**с 1,5 до 7 лет 1 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
	возраст	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/10	30/10	5,00	5,00	3,00	3,00	14,50	14,50	106,00	106,00	0,070	0,070	№ 3, Уфа 2014 г
	Каша манная молочная	150/4	200/5	4,65	6,20	6,04	8,05	23,32	31,09	166,51	222,02	0,69	0,92	№ 184, Уфа 2014 г
	Чай без сахара	150	200	0,10	0,10	0,02	0,02	0,02	0,02	1,00	1,00	0,00	0,00	№265, Уфа 2014г
	<b>Итого:</b>	<b>344</b>	<b>445</b>	<b>9,75</b>	<b>11,30</b>	<b>9,06</b>	<b>11,07</b>	<b>37,84</b>	<b>45,61</b>	<b>273,51</b>	<b>329,02</b>	<b>0,76</b>	<b>0,99</b>	
10:00	Сок фруктовый	100	100	1,00	1,00	0,30	0,30	30,30	30,30	138,00	138,00	4,00	4,00	№ 91, Пермь 2013
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>30,30</b>	<b>30,30</b>	<b>138,00</b>	<b>138,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	
Обед	Морковь отварная	40	60	0,50	0,70	0,04	0,06	2,20	3,40	11,00	17,00	0,40	0,61	№ 15, уфа 2014г
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	200/25	5,62	7,44	4,42	5,85	10,82	14,33	105,57	139,73	12,92	17,10	№ 39, Новокузнецк, 2010
	Биточки рыбные	50	75	8,1	12,1	5,7	8,6	6,9	10,30	112,00	168,00	23,30	34,95	№ 80, Уфа, 2014
	Соус сметанный	20	30	0,2	0,2	0,7	1	0,9	1,40	11,00	16,00	0,00	0,00	№224, Уфа 2014г
	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	60/60	75/75	2,5	3,25	3,8	4,75	13,7	17,10	99,50	125,00	14,05	17,55	№137,139, Уфа 2014г
	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,50	82,00	110,00	0,24	0,32	№ 276, Уфа 2014г
	Хлеб пшеничный	10	23,7	0,76	1,8	0,08	0,18	4,92	11,16	23,50	55,70	0,00	0,00	№78, Пермь 2012г.
	Хлеб ржаной	20	30	1,20	1,80	0,24	0,36	8,00	12,00	42,00	63,00	0,00	0,00	№79, Пермь 2012г.
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>794</b>	<b>19,58</b>	<b>28,29</b>	<b>15,02</b>	<b>20,85</b>	<b>68,04</b>	<b>97,19</b>	<b>486,57</b>	<b>694,43</b>	<b>50,91</b>	<b>70,53</b>	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	15	30	1,12	2,25	1,47	2,94	11,16	22,32	62,52	125,04	0,00	0,00	№ 603, Пермь 2012 г
	Банан	100	100	1,50	1,50	0,10	0,10	21,00	21,00	89,00	89,00	10,00	10,00	№126, Пермь 2012г
	Кисломолочная продукция (снежок)	150	200	4,20	5,60	4,78	6,38	6,13	8,18	84,39	112,52	0,10	0,14	№251, Новокузнецк 2010
	<b>Итого:</b>	<b>265</b>	<b>330</b>	<b>6,82</b>	<b>9,35</b>	<b>6,35</b>	<b>9,42</b>	<b>38,29</b>	<b>51,50</b>	<b>235,91</b>	<b>326,56</b>	<b>10,10</b>	<b>10,14</b>	
Ужин	Котлета из курицы	60/4,0	70/5,0	8,70	10,15	9,84	11,48	5,92	6,91	147,06	171,57	0,00	0,00	№ 178, Новокузнецк 2010
	Рагу овощное	120	150	7,28	9,10	8,72	10,90	12,64	15,80	158,40	198,00	5,93	7,42	№ 224, Пермь 2004
	Какао с молоком	150	200	2,40	3,20	2,30	3,10	10,20	13,50	69,00	93,00	0,39	0,52	№272, Уфа 2014 г
	Хлеб ржаной	20	20	1,20	1,20	0,24	0,24	8,00	8,00	42,00	42,00	0,00	0,00	№79, Пермь 2012г.
	<b>Итого:</b>	<b>354</b>	<b>445</b>	<b>19,58</b>	<b>23,65</b>	<b>21,10</b>	<b>25,72</b>	<b>36,76</b>	<b>44,21</b>	<b>416,46</b>	<b>504,57</b>	<b>6,32</b>	<b>7,94</b>	
Соль на день		3	5											
<b>Итого за день:</b>		<b>1646</b>	<b>2119</b>	<b>56,73</b>	<b>73,59</b>	<b>51,83</b>	<b>67,36</b>	<b>211,23</b>	<b>268,81</b>	<b>1550,45</b>	<b>1992,58</b>	<b>72,09</b>	<b>93,60</b>	



**с 1,5 до 7 лет 2 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
	возраст	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,40	2,40	4,40	8,60	14,50	14,60	109	146	0	0	№ 1, Уфа 2014 г
	Пудинг творожный с киселем	100/35	150/40	13,70	20,60	8,30	12,40	50,50	64,90	328,00	450,00	14,08	16,11	№ 219, Уфа 2014г
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,10	1,40	1,10	1,40	6,20	11,20	38,00	61,00	0,19	0,26	№267, Уфа 2014г
	<b>Итого:</b>	320	430	17,20	24,40	13,80	22,40	71,20	90,70	475,00	657,00	14,27	16,37	
<b>10:00</b>	Яблоко	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,40	10,40	45,00	45,00	10,00	10,00	№ 126,Пермь 2012,
	<b>Итого:</b>	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,40	10,40	45,00	45,00	10,00	10,00	
<b>Обед</b>	Маринад овощной без томата	40	60	0,50	0,70	3,60	5,30	3,90	5,90	49,00	74,00	0,88	1,32	№48, г. Уфа, 2014
	Куры отварные	18	22	6,45	7,74	5,43	6,50	0,06	0,07	74,70	89,74	0,23	0,27	№ 124, Уфа 2014г
	Рассольник "Ленинградский"	150/5	200/8	1,30	1,70	3,00	4,20	9,30	12,30	71,00	96,00	4,02	5,36	№ 51, Уфа, 2014г
	Котлеты из говядины	50/5	70/7	7,8	11	10,8	15,2	8,3	10,90	163,00	225,00	0,05	0,07	№ 93, Уфа 2014г
	Капуста тушенная	150	160	3,56	3,79	4,53	4,83	15,09	16,08	115,50	123,20	79,32	84,60	№ 139, Уфа 2014г
	Компот из плодов шиповника	150	200	0,5	0,6	0,2	0,3	20,2	27,00	83,00	111,00	60,00	80,00	№ 297, Уфа, 2015,
	Хлеб пшеничный	21	37	1,6	2,8	0,16	0,3	10,3	18,20	49,30	86,50	0,00	0,00	№78, Пермь 2012г.
	Хлеб ржаной	20	30	1,20	1,80	0,24	0,36	8,00	12,00	42,00	63,00	0,00	0,00	№79, Пермь 2012г.
	<b>Итого:</b>	609	794	22,91	30,13	27,96	36,99	75,15	102,45	647,50	868,44	144,50	171,62	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с картофелем	50	70	3,40	4,80	3,30	4,70	19,70	27,50	123,00	173,00	0,38	0,54	№ 252, Уфа 2015
	Молоко	150	200	4,10	5,50	4,60	6,20	6,40	8,60	82,00	110,00	0,78	1,04	№264, Уфа 2014г
	<b>Итого:</b>	200	270	7,50	10,30	7,90	10,90	26,10	36,10	205,00	283,00	1,16	1,58	
<b>Ужин</b>	Свекла отварная	40	60	0,60	0,80	0,00	0,10	2,90	4,30	14,00	21,00	0,81	1,22	№ 16, Уфа 2014г
	Суфле рыбное	70/3	90/5	12,10	15,60	8,90	12,20	2,20	2,80	137,00	184,00	0,25	0,32	№ 83, Уфа 2014г
	Соус сметанный	20	30	0,20	0,20	0,70	1,00	0,90	1,40	11,00	16,00	0,00	0,00	№ 224, Уфа 2014г
	Картофельное пюре	120	120	2,40	2,40	3,70	3,70	16,10	16,10	109,00	109,00	8,34	8,34	№ 137, Уфа 2014г
	Чай без сахара	150	200	0,10	0,10	0,02	0,02	0,02	0,02	1,00	1,00	0,00	0,00	№265, Уфа 2014г
	Хлеб ржаной	20	20	1,20	1,20	0,24	0,24	8,00	8,00	42,00	42,00	0,00	0,00	№79, Пермь 2012г.
	<b>Итого:</b>	423	525	16,60	20,30	13,56	17,26	30,12	32,62	314,00	373,00	9,40	9,88	
Соль на день		3	5											
<b>Итого за день:</b>		1655	2124	64,61	85,53	63,52	87,85	212,97	272,27	1686,50	2226,44	179,33	209,45	

## с 1,5 до 7 лет 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		возраст	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/20	30/20	2,28	2,28	3,57	3,57	26,25	26,25	146,36	146,36	0,43	0,43	№4, Уфа 2014г
	Каша из пшена и риса	150	200	2,95	3,93	6,28	8,37	26,12	34,94	173,16	230,88	1,17	1,56	№ сб. Москва 1996
	Какао с молоком	150	200	2,40	3,20	2,30	3,10	10,20	13,50	69,00	93,00	0,39	0,52	№272, Уфа 2014 г
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>450</b>	<b>7,63</b>	<b>9,41</b>	<b>12,15</b>	<b>15,04</b>	<b>62,57</b>	<b>74,69</b>	<b>388,52</b>	<b>470,24</b>	<b>1,99</b>	<b>2,51</b>	
10:00	Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,30	0,30	30,30	30,30	138,00	138,00	4,00	4,00	№ 91, Пермь 2013
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>30,30</b>	<b>30,30</b>	<b>138,00</b>	<b>138,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	
Обед	Салат луковый	20	30	0,30	0,40	1,80	2,70	1,40	2,10	23,00	34,00	1,52	2,28	ТТК №3, УФА 2014г
	Куры отварные	18	22	6,45	7,74	5,43	6,50	0,06	0,07	74,70	89,74	0,23	0,27	№ 124, Уфа 2014г
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	200	4,50	6,10	2,60	3,50	17,70	23,80	114,00	153,00	2,76	3,73	№60, Уфа 2014г
	Голубцы ленивые	60	70	5,3	6,1	8	10,4	3,4	4,00	107,00	134,00	2,06	2,40	№ 117, Уфа 2014г
	Соус томатный	20	30	0,2	0,4	0,9	1,3	1,3	2,00	14,00	21,00	0,54	0,82	№223, Уфа 2014г
	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,10	109,00	137,00	8,34	10,40	№ 137, Уфа 2014г
	Компот из свежих яблок	150	200	0,16	0,21	0,16	0,21	11,45	15,27	46,50	62,00	6,68	8,91	№ сб. Москва 1996
	Хлеб пшеничный	11	21,5	0,8	1,6	0,08	0,17	5,4	10,50	25,80	50,50	0,00	0,00	№78, Пермь 2012г.
	Хлеб ржаной	20	30	1,20	1,80	0,24	0,36	8,00	12,00	42,00	63,00	0,00	0,00	№79, Пермь 2012г.
	<b>Итого:</b>	<b>569</b>	<b>754</b>	<b>21,31</b>	<b>27,45</b>	<b>22,91</b>	<b>29,74</b>	<b>64,81</b>	<b>89,84</b>	<b>556,00</b>	<b>744,24</b>	<b>22,13</b>	<b>28,81</b>	
Полдник	Шанежка наливная	60	70	4,00	4,60	3,70	4,30	24,10	28,10	147,00	171,00	0,00	0,00	№ 259, Уфа 2014г, 282
	Молоко	150	200	4,10	5,50	4,60	6,20	6,40	8,60	82,00	110,00	0,78	1,04	№264, Уфа 2014г
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>270</b>	<b>8,10</b>	<b>10,10</b>	<b>8,30</b>	<b>10,50</b>	<b>30,50</b>	<b>36,70</b>	<b>229,00</b>	<b>281,00</b>	<b>0,78</b>	<b>1,04</b>	
Ужин	Морковь отварная	40	60	0,50	0,70	0,04	0,06	2,20	3,40	11,00	17,00	0,40	0,61	№ 15, уфа 2014г
	Омлет натуральный	140	160	12,53	14,32	19,42	22,20	3,27	3,74	238,08	272,09	0,54	0,61	№ 310, Пермь 2012
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,10	2,80	2,10	2,80	11,00	14,70	70,00	93,00	0,52	0,78	№270, Уфа 2014г
	Хлеб ржаной	20	20	1,20	1,20	0,24	0,24	8,00	8,00	42,00	42,00	0,00	0,00	№79, Пермь 2012г.
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>440</b>	<b>16,33</b>	<b>19,02</b>	<b>21,80</b>	<b>25,30</b>	<b>24,47</b>	<b>29,84</b>	<b>361,08</b>	<b>424,09</b>	<b>1,46</b>	<b>2,00</b>	
Соль на день		3	5											
<b>Итого за день:</b>		<b>1682</b>	<b>2119</b>	<b>54,37</b>	<b>66,98</b>	<b>65,46</b>	<b>80,88</b>	<b>212,65</b>	<b>261,37</b>	<b>1672,60</b>	<b>2057,57</b>	<b>30,36</b>	<b>38,36</b>	



**с 1,5 до 7 лет 4 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры	
		1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5		
	возраст	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/10	30/10	5,00	5,00	3,00	3,00	14,50	14,50	106,00	106,00	0,070	0,070	№ 3, Уфа 2014 г	
	Каша пшеничная молочная	150/4	200/5	5,60	7,40	6,60	8,80	26,40	35,10	187,00	250,00	0,40	0,53		Уфа, 2014 № 187
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,10	2,80	2,10	2,80	11,00	14,70	70,00	93,00	0,52	0,78		№270, Уфа 2014г
	<b>Итого:</b>	<b>334</b>	<b>445</b>	<b>12,70</b>	<b>15,20</b>	<b>11,70</b>	<b>14,60</b>	<b>51,90</b>	<b>64,30</b>	<b>363,00</b>	<b>449,00</b>	<b>0,99</b>	<b>1,38</b>		
10:00	Банан	100	100	1,50	1,50	0,10	0,10	21,00	21,00	89,00	89,00	10,00	10,00	№126, Пермь 2012г	
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>1,50</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>21,00</b>	<b>21,00</b>	<b>89,00</b>	<b>89,00</b>	<b>10,00</b>	<b>10,00</b>		
Обед	Салат из моркови и зеленого горошка	50	50	0,95	0,95	5,06	5,06	3,13	3,13	61,88	61,88	3,40	3,40	№11, Новокузнецк 2010	
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	200/5	1,25	1,67	3,80	5,06	6,38	8,51	64,70	86,26	10,52	14,03		№56, Новокузнецк 2010
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	70/50	14,20	19,50	15,60	19,50	3,70	3,80	212,00	268,00	1,10	1,14	№ 90, Уфа, 2014г.	
	Лапша отварная	120/4	150/5	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,30	157,00	196,00	0,00	0,00	№ 332, сб. шк. 2004	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,60	70,50	117,50	0,00	0,00	№78, Пермь 2012г.	
	Хлеб ржаной	20	30	1,20	1,80	0,24	0,36	8,00	12,00	42,00	63,00	0,00	0,00	№79, Пермь 2012г.	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,50	82,00	110,00	0,24	0,32	№ 276, Уфа 2014г	
	<b>Итого:</b>	<b>629</b>	<b>810</b>	<b>24,88</b>	<b>34,22</b>	<b>28,38</b>	<b>34,63</b>	<b>83,27</b>	<b>112,84</b>	<b>690,08</b>	<b>902,64</b>	<b>15,26</b>	<b>18,89</b>		
Полдник	Ватрушка с творогом	50	70	5,80	8,10	3,60	5,10	19,40	27,60	136,00	191,00	0,03	0,04	№ 249, Уфа, 2014г	
	Молоко	150	200	4,10	5,50	4,60	6,20	6,40	8,60	82,00	110,00	0,78	1,04		№264, Уфа 2014г
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>270</b>	<b>9,90</b>	<b>13,60</b>	<b>8,20</b>	<b>11,30</b>	<b>25,80</b>	<b>36,20</b>	<b>218,00</b>	<b>301,00</b>	<b>0,81</b>	<b>1,08</b>		
Ужин	Икра свекольная	40	60	0,96	1,44	4,04	6,06	5,20	7,80	32,80	49,20	4,45	6,68	сб. Москва, 1996, стр.	
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160	190	13,43	15,11	5,46	6,49	17,73	21,06	171,02	203,09	17,03	20,23		№141, Новокузнецк 2010
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,10	1,40	1,10	1,40	6,20	11,20	38,00	61,00	0,19	0,26	№267, Уфа 2014г	
	Хлеб ржаной	20	20	1,20	1,20	0,24	0,24	8,00	8,00	42,00	42,00	0,00	0,00	№79, Пермь 2012г.	
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>470</b>	<b>16,69</b>	<b>19,15</b>	<b>10,84</b>	<b>14,19</b>	<b>37,13</b>	<b>48,06</b>	<b>283,82</b>	<b>355,29</b>	<b>21,67</b>	<b>27,17</b>		
Соль на день		3	5												
<b>Итого за день:</b>		<b>1636</b>	<b>2100</b>	<b>65,67</b>	<b>83,67</b>	<b>59,22</b>	<b>74,82</b>	<b>219,10</b>	<b>282,40</b>	<b>1643,90</b>	<b>2096,93</b>	<b>48,73</b>	<b>58,52</b>		

**с 1,5 до 7 лет 5 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры	
		1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5		
	возраст	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5		
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	150	200,00	5,30	7,10	5,70	7,60	27,60	36,70	184,00	245,00	0,37	0,50	№175, Уфа 2014г.	
	Гренки с сыром	20	30	3,20	4,70	2,90	4,30	11,00	16,50	86,00	128,00	0,01	0,02	№76, Пермь 2008г.	
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,10	1,40	1,10	1,40	6,20	11,20	38,00	61,00	0,19	0,26	№267, Уфа 2014г	
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>430</b>	<b>9,60</b>	<b>13,20</b>	<b>9,70</b>	<b>13,30</b>	<b>44,80</b>	<b>64,40</b>	<b>308,00</b>	<b>434,00</b>	<b>0,57</b>	<b>0,78</b>		
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	100	100	1,00	1,00	0,30	0,30	30,30	30,30	138,00	138,00	4,00	4,00	№ 91,Пермь 2013	
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>30,30</b>	<b>30,30</b>	<b>138,00</b>	<b>138,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0,50	0,80	2,90	4,90	3,20	4,80	42,00	66,00	0,75	1,12	№24, Уфа 2014	
	Куры отварные	18	22	6,45	7,74	5,43	6,50	0,06	0,07	74,70	89,74	0,23	0,27	№ 124, Уфа 2014г	
	Суп из овощей со сметаной	150/5	200/5	1,20	1,50	2,60	3,40	6,50	8,60	55,00	72,00	5,40	6,82	№ 64, Уфа 2014г	
	Плов из отварной птицы	130	160	15,81	19,46	13,45	16,55	21,91	26,97	271,97	334,74	1,57	1,93	№180, Новокузнецк 2010г	
	Компот из плодов и ягод	150	200	0,70	1,00	0,04	0,05	20,60	27,50	82,00	110,00	0,24	0,32	№ 276, Уфа 2014г	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,60	70,50	117,50	0,00	0,00	№78, Пермь 2012г.	
	Хлеб ржаной	20	30	1,20	1,80	0,24	0,36	8,00	12,00	42,00	63,00	0,00	0,00	№79, Пермь 2012г.	
	<b>Итого:</b>	<b>543</b>	<b>727</b>	<b>28,14</b>	<b>36,10</b>	<b>24,90</b>	<b>32,16</b>	<b>75,03</b>	<b>104,54</b>	<b>638,17</b>	<b>852,98</b>	<b>8,19</b>	<b>10,46</b>		
<b>Полдник</b>	Блинчики со сгущенным молоком	60/15	70/20	3,20	5,60	2,26	2,60	60,00	70,00	195,90	235,10	0,75	1,09	Пермь 2013г.	
	Яблоко	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,40	10,40	45,00	45,00	10,00	10,00	№ 126,Пермь 2012,	
	Чай без сахара	150	200	0,10	0,10	0,02	0,02	0,02	0,02	1,00	1,00	0,00	0,00	№265, Уфа 2014г	
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>390</b>	<b>3,70</b>	<b>6,10</b>	<b>2,58</b>	<b>2,92</b>	<b>70,42</b>	<b>80,42</b>	<b>241,90</b>	<b>281,10</b>	<b>10,75</b>	<b>11,09</b>		
<b>Ужин</b>	Салат из соленых огурцов	30	50	0,25	0,42	1,53	2,55	0,77	1,29	18,45	30,75	1,23	2,06	№19, Москва 2012г	
	Картофель, жаренный из отварного	100	130	2,39	3,11	9,77	12,70	20,65	26,85	180,49	234,64	19,80	25,74	№203, Новокузнецк 2010г.	
	Молоко	150	200	4,10	5,50	4,60	6,20	6,40	8,60	82,00	110,00	0,78	1,04	№264, Уфа 2014г	
	Хлеб ржаной	20	20	1,20	1,20	0,24	0,24	8,00	8,00	42,00	42,00	0,00	0,00	№79, Пермь 2012г.	
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>400</b>	<b>7,94</b>	<b>10,23</b>	<b>16,14</b>	<b>21,69</b>	<b>35,82</b>	<b>44,74</b>	<b>322,94</b>	<b>417,39</b>	<b>21,81</b>	<b>28,84</b>		
Соль на день	3	5													
<b>Итого за день:</b>			<b>1591</b>	<b>2052</b>	<b>50,38</b>	<b>66,63</b>	<b>53,62</b>	<b>70,37</b>	<b>256,37</b>	<b>324,40</b>	<b>1649,01</b>	<b>2123,47</b>	<b>45,32</b>	<b>55,17</b>	



## с 1,5 до 7 лет 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
	возраст	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/20	30/20	2,28	2,28	3,57	3,57	26,25	26,25	146,36	146,36	0,43	0,43	№4, Уфа 2014г
	Икра кабачковая	40	60	0,73	1,10	5,16	7,25	2,97	4,46	38,32	57,48	2,80	4,20	№121, Пермь 2013
	Макароны запеченные с сыром	150/5	200/7	7,30	9,70	11,80	16,00	24,50	32,60	236,00	318,00	0,09	0,11	№204, Уфа 2014 г.,
	Чай без сахара	150	200	0,10	0,10	0,02	0,02	0,02	0,02	1,00	1,00	0,00	0,00	№265, Уфа 2014г
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>517</b>	<b>10,41</b>	<b>13,18</b>	<b>20,55</b>	<b>26,84</b>	<b>53,74</b>	<b>63,33</b>	<b>421,68</b>	<b>522,84</b>	<b>3,32</b>	<b>4,74</b>	
10:00	Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,30	0,30	30,30	30,30	138,00	138,00	4,00	4,00	№ 91, Пермь 2013
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>30,30</b>	<b>30,30</b>	<b>138,00</b>	<b>138,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	
Обед	Салат луковый	20	30	0,30	0,40	1,80	2,70	1,40	2,10	23,00	34,00	1,52	2,28	ТТК №3, УФА 2014г
	Куры отварные	18	22	6,45	7,74	5,43	6,50	0,06	0,07	74,70	89,74	0,23	0,27	№ 124, Уфа 2014г
	Суп Крестьянский с крупой	150	200	1,30	1,70	3,40	4,80	7,50	9,90	66,00	90,00	4,80	6,40	№62 Уфа, 2014г.
	Котлета из курицы	60/4,0	70/5,0	8,70	10,15	9,84	11,48	5,92	6,91	147,06	171,57	0,00	0,00	№ 178, Новокузнецк 2010
	Рагу овощное	120	150	2,23	2,79	8,92	11,15	13,54	16,93	143,39	179,24	25,49	31,86	№ 77, Новокузнецк 2010
	Кисель из концентрата	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	20,00	57,00	76,00	0,00	0,00	№ 284, Уфа 2014г
	Хлеб пшеничный	19	37,2	1,44	2,82	0,15	0,3	9,34	18,30	44,65	87,42	0,00	0,00	№78, Пермь 2012г.
	Хлеб ржаной	20	30	1,20	1,80	0,24	0,36	8,00	12,00	42,00	63,00	0,00	0,00	№79, Пермь 2012г.
	<b>Итого:</b>	<b>561</b>	<b>744</b>	<b>21,62</b>	<b>27,40</b>	<b>29,78</b>	<b>37,29</b>	<b>60,76</b>	<b>86,21</b>	<b>597,80</b>	<b>790,97</b>	<b>32,04</b>	<b>40,81</b>	
Полдник	Кондитерские изделия (пряник)	30	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,50	22,50	109,80	109,80	0,00	0,00	№ 603, Пермь, 2012г
	Кисломолочная продукция (снежок)	150	200	4,20	5,60	4,78	6,38	6,13	8,18	84,39	112,52	0,10	0,14	№251, Новокузнецк 2010
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>230</b>	<b>5,97</b>	<b>7,37</b>	<b>6,19</b>	<b>7,79</b>	<b>28,63</b>	<b>30,68</b>	<b>194,19</b>	<b>222,32</b>	<b>0,10</b>	<b>0,14</b>	
Ужин	Винегрет	40	60	0,50	0,80	0,90	1,40	2,90	4,30	22,00	33,00	2,07	3,11	№ 39, Уфа 2014 г.
	Рыба, запеченная в омлете	60	80	10,90	14,50	5,60	7,50	1,60	2,20	101,00	134,00	0,52	0,69	№78, Уфа 2014г
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,10	2,80	2,10	2,80	11,00	14,70	70,00	93,00	0,52	0,78	№270, Уфа 2014г
	Хлеб ржаной	20	20	1,20	1,20	0,24	0,24	8,00	8,00	42,00	42,00	0,00	0,00	№79, Пермь 2012г.
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>360</b>	<b>14,70</b>	<b>19,30</b>	<b>8,84</b>	<b>11,94</b>	<b>23,50</b>	<b>29,20</b>	<b>235,00</b>	<b>302,00</b>	<b>3,11</b>	<b>4,58</b>	
Соль на день		3	5											
<b>Итого за день:</b>		<b>1609</b>	<b>2056</b>	<b>53,70</b>	<b>68,25</b>	<b>65,66</b>	<b>84,16</b>	<b>196,93</b>	<b>239,72</b>	<b>1586,67</b>	<b>1976,13</b>	<b>42,57</b>	<b>54,27</b>	

**с 1,5 до 7 лет 7 день**

Прием	Наименование блюда возраст	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,40	2,40	4,40	8,60	14,50	14,60	109	146	0	0	№ 1, Уфа 2014 г
	Сырники из творога со сгущенкой	100/15	160/20	15,01	21,83	7,48	10,88	39,04	56,78	360,76	541,23	0,33	0,46	Пермь 2013 издание 5
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,10	2,80	2,10	2,80	11,00	14,70	70,00	93,00	0,52	0,78	№270, Уфа 2014г
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>420</b>	<b>19,51</b>	<b>27,03</b>	<b>13,98</b>	<b>22,28</b>	<b>64,54</b>	<b>86,08</b>	<b>539,76</b>	<b>780,23</b>	<b>0,85</b>	<b>1,24</b>	
10:00	Апельсин	100	100	0,70	0,70	0,30	0,30	8,10	8,10	43,00	43,00	60,00	60,00	№ 126, Пермь 2012,
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,70</b>	<b>0,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>8,10</b>	<b>8,10</b>	<b>43,00</b>	<b>43,00</b>	<b>60,00</b>	<b>60,00</b>	
Обед	Куры отварные	18	22	6,45	7,74	5,43	6,50	0,06	0,07	74,70	89,74	0,23	0,27	№ 124, Уфа 2014г
	Свекольник со сметаной	150/6	200/8	1,20	1,60	3,10	4,10	8,20	10,90	66,00	87,00	2,92	3,86	№ 65, Уфа 2014г
	Тефтели рыбные	50	75	7,80	11,80	6,70	10,00	8,80	13,20	127,00	191,00	1,90	2,84	№ 82, Уфа 2014г
	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	60/60	75/75	2,5	3,25	3,8	4,75	13,7	17,10	99,50	125,00	14,05	17,55	№137,139, Уфа 2014г
	Компот из плодов шиповника	150	200	0,5	0,6	0,2	0,3	20,2	27,00	83,00	111,00	60,00	80,00	№ 297, Уфа, 2015,
	Хлеб пшеничный	23	39	1,75	2,96	0,18	0,31	11,31	19,18	54,05	91,65	0,00	0,00	№78, Пермь 2012г.
	Хлеб ржаной	20	30	1,20	1,80	0,24	0,36	8,00	12,00	42,00	63,00	0,00	0,00	№79, Пермь 2012г.
	<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>724</b>	<b>21,40</b>	<b>29,75</b>	<b>19,65</b>	<b>26,32</b>	<b>70,27</b>	<b>99,45</b>	<b>546,25</b>	<b>758,39</b>	<b>79,10</b>	<b>104,52</b>	
Полдник	Плюшка Новомосковская	50	70	3,90	5,50	2,90	4,10	25,60	35,80	146,00	204,00	0,02	0,02	№255, Уфа 2014
	Молоко	150	200	4,10	5,50	4,60	6,20	6,40	8,60	82,00	110,00	0,78	1,04	№264, Уфа 2014г
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>270</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>7,50</b>	<b>10,30</b>	<b>32,00</b>	<b>44,40</b>	<b>228,00</b>	<b>314,00</b>	<b>0,80</b>	<b>1,06</b>	
Ужин	Морковь отварная	40	60	0,50	0,70	0,04	0,06	2,20	3,40	11,00	17,00	0,40	0,61	№ 15, уфа 2014г
	Каша рисовая молочная	150/4	200/5	3,84	5,12	4,96	6,62	24,46	32,61	157,59	210,13	0,78	1,07	№98, Новокузнецк 2010
	Чай с лимоном и с сахаром	150	200	0,10	0,20	0,03	0,03	4,70	9,30	19,00	37,00	0,84	1,12	№268, Уфа 2014
	Хлеб ржаной	20	20	1,20	1,20	0,24	0,24	8,00	8,00	42,00	42,00	0,00	0,00	№79, Пермь 2012г.
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>465</b>	<b>5,64</b>	<b>7,22</b>	<b>5,27</b>	<b>6,95</b>	<b>39,36</b>	<b>53,31</b>	<b>229,59</b>	<b>306,13</b>	<b>2,02</b>	<b>2,80</b>	
Соль на день		3	5											
<b>Итого за день:</b>		<b>1513</b>	<b>1984</b>	<b>55,25</b>	<b>75,70</b>	<b>46,70</b>	<b>66,15</b>	<b>214,27</b>	<b>291,34</b>	<b>1586,60</b>	<b>2201,75</b>	<b>142,77</b>	<b>169,62</b>	



## с 1,5 до 7 лет 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
	возраст	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150/4	200/5	0,59	0,89	0,04	0,06	5,74	8,60	25,68	38,52	1,83	2,74	№ 42, г. Москва, 2012 г., стр.
	Бутерброд с сыром	30/10	30/10	5,00	5,00	3,00	3,00	14,50	14,50	106,00	106,00	0,070	0,070	№ 3, Уфа 2014 г
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,10	1,40	1,10	1,40	6,20	11,20	38,00	61,00	0,19	0,26	№267, Уфа 2014г
	<b>Итого:</b>	<b>344</b>	<b>445</b>	<b>6,69</b>	<b>7,29</b>	<b>4,14</b>	<b>4,46</b>	<b>26,44</b>	<b>34,30</b>	<b>169,68</b>	<b>205,52</b>	<b>2,09</b>	<b>3,07</b>	
10:00	Сок фруктовый	100	100	1,00	1,00	0,30	0,30	30,30	30,30	138,00	138,00	4,00	4,00	№ 91, Пермь 2013
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>30,30</b>	<b>30,30</b>	<b>138,00</b>	<b>138,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	
Обед	Маринад овощной без томата	40	60	0,50	0,70	3,60	5,30	3,90	5,90	49,00	74,00	0,88	1,32	№48, г. Уфа, 2014
	Куры отварные	18	22	6,45	7,74	5,43	6,50	0,06	0,07	74,70	89,74	0,23	0,27	№ 124, Уфа 2014г
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	150/5	200/8	1,00	1,40	2,90	4,10	7,00	9,40	58,00	79,00	4,78	6,38	№53, Уфа 2014г
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	75	10,10	15,10	7,00	10,50	6,80	10,10	131,00	196,00	6,19	9,29	№ 120, Уфа 2014г
	Соус сметанный	20	30	0,2	0,2	0,7	1	0,9	1,40	11,00	16,00	0,00	0,00	№224, Уфа 2014г
	Картофельное пюре	120	150	12,4	16,1	13,8	19	10,5	16,30	217,00	301,00	7,73	11,96	№ 116, Уфа, 2014, стр. 131
	Компот из свежих яблок	150	200	0,16	0,21	0,16	0,21	11,45	15,27	46,50	62,00	6,68	8,91	№ сб. Москва 1996
	Хлеб ржаной	40	50	2,40	3,00	0,48	0,60	16,00	20,00	84,00	105,00	0,00	0,00	№79, Пермь 2012г.
	<b>Итого:</b>	<b>593</b>	<b>795</b>	<b>33,21</b>	<b>44,45</b>	<b>34,07</b>	<b>47,21</b>	<b>56,61</b>	<b>78,44</b>	<b>671,20</b>	<b>922,74</b>	<b>26,49</b>	<b>38,13</b>	
	Полдник	Кондитерские изделия (вафли)	30	30	0,84	0,84	0,99	0,99	23,19	23,19	106,20	106,20	0,00	0,00
Банан		100	100	1,50	1,50	0,10	0,10	21,00	21,00	89,00	89,00	10,00	10,00	№126, Пермь 2012г
Кисломолочная продукция (снежок)		150	200	4,20	5,60	4,78	6,38	6,13	8,18	84,39	112,52	0,10	0,14	№251, Новокузнецк 2010
<b>Итого:</b>		<b>280</b>	<b>330</b>	<b>6,54</b>	<b>7,94</b>	<b>5,87</b>	<b>7,47</b>	<b>50,32</b>	<b>52,37</b>	<b>279,59</b>	<b>307,72</b>	<b>10,10</b>	<b>10,14</b>	
Ужин	Салат Степной	40	60,00	0,10	1,00	1,40	2,10	2,70	4,00	26,00	39,00	1,00	1,50	№ 37, Уфа 2014 г
	Омлет натуральный	140	160	12,53	14,32	19,42	22,20	3,27	3,74	238,08	272,09	0,54	0,61	№110, Новокузнецк 2010
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,76	24,60	70,50	117,50	0,00	0,00	№78, Пермь 2012г.
	Какао с молоком	150	200	2,40	3,20	2,30	3,10	10,20	13,50	69,00	93,00	0,39	0,52	№272, Уфа 2014 г
	<b>Итого:</b>	<b>344</b>	<b>445</b>	<b>17,31</b>	<b>22,32</b>	<b>23,36</b>	<b>27,80</b>	<b>30,93</b>	<b>45,84</b>	<b>403,58</b>	<b>521,59</b>	<b>1,93</b>	<b>2,63</b>	
Соль на день		3	5											
<b>Итого за день:</b>		<b>1664</b>	<b>2120</b>	<b>64,75</b>	<b>83,00</b>	<b>67,74</b>	<b>87,24</b>	<b>194,60</b>	<b>241,25</b>	<b>1662,05</b>	<b>2095,57</b>	<b>44,61</b>	<b>57,97</b>	

## с 1,5 до 7 лет 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		возраст 1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/20	30/20	2,28	2,28	3,57	3,57	26,25	26,25	146,36	146,36	0,43	0,43	№4, Уфа 2014г
	Запеканка из творога	120	150	21,91	29,22	9,08	12,11	21,82	29,10	256,50	342,23	0,92	1,22	№ 117, г. Новокузнецк, 2010г
	Соус молочный	30	50	1,01	1,68	2,07	3,45	2,77	4,61	33,70	56,17	0,15	0,25	№ 221, г. Новокузнецк,
	Чай без сахара	150	200	0,10	0,10	0,02	0,02	0,02	0,02	1,00	1,00	0,00	0,00	№265, Уфа 2014г
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>450</b>	<b>25,30</b>	<b>33,28</b>	<b>14,74</b>	<b>19,15</b>	<b>50,86</b>	<b>59,98</b>	<b>437,56</b>	<b>545,76</b>	<b>1,50</b>	<b>1,90</b>	
10:00	Банан	190	190	2,85	2,85	0,19	0,19	39,90	39,90	169,10	169,10	19,00	19,00	№126, Пермь 2012г
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>190</b>	<b>2,85</b>	<b>2,85</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>39,90</b>	<b>39,90</b>	<b>169,10</b>	<b>169,10</b>	<b>19,00</b>	<b>19,00</b>	
Обед	Салат Здоровье	40	60	0,60	0,90	2,00	3,10	2,90	4,30	32,00	48,00	2,69	4,04	№ 21, Уфа, 2015
	Куры отварные	18	22	6,45	7,74	5,43	6,50	0,06	0,07	74,70	89,74	0,23	0,27	№ 124, Уфа 2014г
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,60	2,20	1,50	2,10	11,30	15,10	67,00	89,00	3,96	5,28	№ 140, Уфа 2015
	Шницель из говядины	50/5	70/7	7,8	11	10,8	15,2	8,3	10,90	163,00	225,00	0,05	0,07	№ 93, Уфа 2014г
	Соус томатный	20	30	0,2	0,4	0,9	1,3	1,3	2,00	14,00	21,00	0,54	0,82	№223, Уфа 2014г
	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,10	109,00	137,00	8,34	10,40	№137, Уфа 2014 г.
	Компот из апельсинов	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	13,1	19,00	55,00	79,00	22,80	30,00	№ 291, Уфа 2015г
	Хлеб пшеничный	21	37	1,6	2,8	0,16	0,3	10,3	18,20	49,30	86,50	0,00	0,00	№78, Пермь 2012г.
	Хлеб ржаной	20	30	1,20	1,80	0,24	0,36	8,00	12,00	42,00	63,00	0,00	0,00	№79, Пермь 2012г.
	<b>Итого:</b>	<b>594</b>	<b>806</b>	<b>22,15</b>	<b>30,34</b>	<b>24,83</b>	<b>33,56</b>	<b>71,36</b>	<b>101,67</b>	<b>606,00</b>	<b>838,24</b>	<b>38,61</b>	<b>50,88</b>	
Полдник	Пирожок с морковью	50	60	3,33	3,78	1,94	2,28	22,03	24,91	214,62	242,17	0,08	0,10	Новокузнецк 2010, стр. 363,378
	Молоко	150	200	4,10	5,50	4,60	6,20	6,40	8,60	82,00	110,00	0,78	1,04	№264, Уфа 2014г
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>260</b>	<b>7,43</b>	<b>9,28</b>	<b>6,54</b>	<b>8,48</b>	<b>28,43</b>	<b>33,51</b>	<b>296,62</b>	<b>352,17</b>	<b>0,86</b>	<b>1,14</b>	
Ужин	Салат Студенческий	40	60	1,40	2,10	4,70	7,00	2,50	3,80	58,00	87,00	0,76	1,14	№38, Уфа 2014 г
	Печень по строгановски ,соус сметанный	80	105	12,90	16,70	9,30	12,10	1,80	1,90	143,00	184,00	8,23	9,50	№431,сб.шк.2004,Уфа 2014г.
	Рис отварной	150	200	3,70	4,90	3,60	4,70	37,60	50,20	201,00	268,00	8,48	11,30	№297, Уфа 2015г
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,10	2,80	2,10	2,80	11,00	14,70	70,00	93,00	0,52	0,78	№270, Уфа 2014г
	Хлеб ржаной	20	20	1,20	1,20	0,24	0,24	8,00	8,00	42,00	42,00	0,00	0,00	№79, Пермь 2012г.
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>585</b>	<b>21,30</b>	<b>27,70</b>	<b>19,94</b>	<b>26,84</b>	<b>60,90</b>	<b>78,60</b>	<b>514,00</b>	<b>674,00</b>	<b>17,99</b>	<b>22,72</b>	
Соль на день	3	5												
<b>Итого за день:</b>		<b>1777</b>	<b>2296</b>	<b>79,03</b>	<b>103,45</b>	<b>66,24</b>	<b>88,22</b>	<b>251,45</b>	<b>313,66</b>	<b>2023,28</b>	<b>2579,27</b>	<b>77,96</b>	<b>95,64</b>	



**с 1,5 до 7 лет 10 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
	возраст	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,40	2,40	4,40	8,60	14,50	14,60	109	146	0	0	№ 1, Уфа 2014 г.
	Салат из моркови с курагой	40	60,00	0,59	0,89	0,04	0,06	5,74	8,60	25,68	38,52	1,83	2,74	№ 42 Москва 2012 стр.111
	Каша молочная "Геркулес"	150	200	4,68	6,25	3,36	4,48	18,61	24,82	123,21	164,27	1,04	1,39	№ ТК 93, Пермь, 2004
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,10	2,80	2,10	2,80	11,00	14,70	70,00	93,00	0,52	0,78	№270, Уфа 2014г
	<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>400</b>	<b>9,77</b>	<b>12,34</b>	<b>9,90</b>	<b>15,94</b>	<b>49,85</b>	<b>62,72</b>	<b>327,89</b>	<b>441,79</b>	<b>3,39</b>	<b>4,91</b>	
<b>10:00</b>	Апельсин	100	100	0,70	0,70	0,30	0,30	8,10	8,10	43,00	43,00	60,00	60,00	№ 126,Пермь 2012,
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,70</b>	<b>0,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>8,10</b>	<b>8,10</b>	<b>43,00</b>	<b>43,00</b>	<b>60,00</b>	<b>60,00</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	60	0,50	0,70	3,50	5,30	2,00	3,70	41,00	65,00	0,40	0,60	№ 30, г. Уфа, 2014, стр. 35
	Суп картофельный с рыбой	150	200	7,92	10,57	2,46	3,29	4,02	5,36	69,74	92,99	14,44	19,20	№ 41, Новокузнецк, 2010
	Рагу овощное с мясом	150	220	12,4	16,1	13,8	19	10,5	16,30	217,00	301,00	7,73	11,96	№ 116, Уфа, 2014, стр. 131
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	20,00	57,00	76,00	0,00	0,00	№ 284, Уфа 2014г
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,80	0,24	0,40	14,76	24,60	70,50	117,50	0,00	0,00	№78, Пермь 2012г.
	Хлеб ржаной	20	30	1,20	1,80	0,24	0,36	8,00	12,00	42,00	63,00	0,00	0,00	№79, Пермь 2012г.
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>760</b>	<b>24,30</b>	<b>32,97</b>	<b>20,24</b>	<b>28,35</b>	<b>54,28</b>	<b>81,96</b>	<b>497,24</b>	<b>715,49</b>	<b>22,57</b>	<b>31,76</b>	
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия (вафли)	40	40	1,12	1,12	1,32	1,32	30,92	30,92	141,60	141,60	0,00	0,00	№ 604, Пермь, 2012г., стр. 676
	Молоко	150	200	4,10	5,50	4,60	6,20	6,40	8,60	82,00	110,00	0,78	1,04	№264, Уфа 2014г
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>240</b>	<b>5,22</b>	<b>6,62</b>	<b>5,92</b>	<b>7,52</b>	<b>37,32</b>	<b>39,52</b>	<b>223,60</b>	<b>251,60</b>	<b>0,78</b>	<b>1,04</b>	
<b>Ужин</b>	Икра кабачковая	40	60	0,73	1,10	5,16	7,25	2,97	4,46	38,32	57,48	2,80	4,20	№ 121,Пермь 2013
	Омлет натуральный	80	100	7,16	8,95	11,10	13,88	1,87	2,34	136,05	170,06	0,31	0,38	№ 110, Новокузнецк 2010
	Какао с молоком	150	200	2,40	3,20	2,30	3,10	10,20	13,50	69,00	93,00	0,39	0,52	№272, Уфа 2014 г
	Хлеб ржаной	20	20	1,20	1,20	0,24	0,24	8,00	8,00	42,00	42,00	0,00	0,00	№79, Пермь 2012г.
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>380</b>	<b>11,49</b>	<b>14,45</b>	<b>18,80</b>	<b>24,47</b>	<b>23,04</b>	<b>28,30</b>	<b>285,37</b>	<b>362,54</b>	<b>3,50</b>	<b>5,10</b>	
Соль на день		3	5											
<b>Итого за день:</b>		<b>1428</b>	<b>1885</b>	<b>51,48</b>	<b>67,08</b>	<b>55,16</b>	<b>76,58</b>	<b>172,59</b>	<b>220,60</b>	<b>1377,10</b>	<b>1814,42</b>	<b>90,24</b>	<b>102,81</b>	