

1 день (до 3 лет)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	401	Йогурт	100	4,1	2,5	5,9	62,5	0,6
	185	Каша манная с маслом	100/3,5	3,1	3,9	14,2	104,3	0,3
	7	Сыр твердый	8	1,8	2,3	0	27,9	0,1
	ТТК	Чай с молоком	150	2	1,7	10,9	66,9	0,4
		Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,3	15,6	74,3	0
		Итого:	391,5	13,3	10,7	46,6	335,9	1,4
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	ТТК	Огурец	60	0,4	0,1	1,1	6,9	4,2
	67	Щи с мясом и сметаной	200/15/4	1,5 4	4,2 1,3	6,7 0	70,6 27,7	9,7 0
	282	Биточки из говядины	60	9,1	7,3	9,1	138,5	0,1
	ТТК	Овощи тушеные	100	2,1	3,1	10,9	79,9	11,9
	ТТК	Компот из св.плодов	150	0,1	0,1	13,6	55,7	1,2
		Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	60,7	0
		Итого:	619	18,6	16,4	54,5	440	27,1
Полдник	54	Икра морковная	60	0,7	2,7	4,6	45,5	1,3
	ТТК	Сырники из творога с молоком сгущенным	55/15	9,5 1,1	6,6 1,3	8,6 8,4	131,8 49,7	0,1 0,1
		Молоко	200	5,2	4,4	8,6	94,8	1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,4	49,4	0
		Итого:	350	18	15,2	40,6	371,2	2,5
		Всего за день	1560,5	50,9	42,3	159,9	1223,9	35

2 день (до 3 лет)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	4,1	0	36,9	0
	185	Каша «Дружба» с маслом	100/3,5	3,2	4,1	15,8	112,9	0,3
		Печенье	14	1	0,1	10,7	47,7	0
	ТТК	Кофейный напиток	150	2,1	1,7	12,4	73,3	0,4
		Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,3	15,6	74,3	0
		Итого:	302,5	8,6	10,3	54,5	345,1	0,7
II Завтрак	368	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	16
		Итого:	160	0,6	0,6	15,7	70,6	16
Обед	ТТК	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	4,2
	85	Суп картофельный с клецками	200/25	1 1,3	1,9 1,2	7,1 5,3	49,5 37,2	3,3 0,1
	287	Ежики из говядины	60/30	7,2 0,4	6,3 1	6,7 1,7	112,3 17,4	0,4 0
	205	Макаронны отварные с маслом	60	1,9	2,4	12,3	78,4	0
	376	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0	18,2	74	0,3
		Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	60,7	0
		Итого:	615	14,7	18,5	69,5	503,3	8,3
Полдник	256	Котлета рыбная любительская	60	7,7	2,7	3,8	70,3	0,4
	321	Картофельное пюре	100	2	3,2	13,3	90	6,9
	ТТК	Чай с сахаром	150	0,1	0	7,8	31,6	0
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,4	49,4	0
		Итого:	330	11,3	6,1	35,3	241,3	7,3
		Всего за день	1407,5	35,2	35,5	175	1160,3	32,3

3 день (до 3 лет)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	4,1	0	36,9	0
	185	Каша рисовая с маслом	100/3,5	2,6	3,9	14,7	104,3	0,3
	7	Сыр твердый	8	1,8	2,3	0	27,9	0,1
	ТТК	Какао с молоком	150	2,6	2,2	11,8	77,4	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,3	15,6	74,3	0
		Итого:	296,5	9,3	12,8	42,1	320,8	0,9
II Завтрак	401	Йогурт	100	4,1	2,5	5,9	62,5	0,6
		Итого:	100	4,1	2,5	5,9	62,5	0,6
Обед	ТТК	Помидор	60	0,7	0,1	2,3	12,9	15
	76	Рассольник ленинградский со сметаной на кур. бульоне	200/4	1,8	4,3	12,9	97,5	5,2
	305	Котлеты руб.из птицы	60	10	5,4	9,3	125,8	0,1
	137	Рагу из овощей	100	1,8	2,3	9,8	67,1	6,8
	ТТК	Компот из свежих ягод	150	0,2	0	12,2	49,6	18
		Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	60,7	0
		Итого:	604	15,9	12,4	59,6	413,6	45,1
Полдник	215	Омлет натуральный	60	5,9	7,2	1	92,4	0,1
	337	Капуста тушеная в молоке	100	2,5	2,4	7,1	60	20,8
	ТТК	Чай с лимоном	150/5	0,1	0	7,9	32	2,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,4	49,4	0
		Итого:	335	10	9,8	26,4	233,8	23
		Всего за день	1335,5	39,3	37,5	134	1030,7	69,6

4 день (до 3 лет)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	4,1	0	36,9	0
	ТТК	Каша гречневая с маслом	100/3,5	3,9	4,3	16	118,3	0,3
		Печенье	14	1	0,1	10,7	47,7	0
	ТТК	Чай с молоком	150	2	1,7	10,9	66,9	0,4
		Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,3	15,6	74,3	0
		Итого:	302,5	9,2	10,5	53,2	344,1	0,7
II Завтрак	368	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	16
		Итого:	160	0,6	0,6	15,7	70,6	16
Обед	ТТК	Огурец соленый	60	0,4	0,1	1	6,5	3
	57	Борщ со сметаной на м/к бульоне	200/4	1,6	4,2	9,9	83,8	7
	277	Гуляш из отварного мяса	50/50	14,1	7,1	3,3	133,5	0,7
	205	Макаронны отварные с маслом	60	1,9	2,4	12,3	78,4	0
	376	Компот из кураги	150	0,4	0	14,9	61,2	0,3
		Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	60,7	0
		Итого:	604	19,8	14,1	54,5	424,1	11
Полдник	237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/15	12,8 1,1	9 1,3	12 8,4	180,2 49,7	0,2 0,1
	401	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	1,4
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,4	49,4	0
		Итого:	315	21,2	15,5	38,8	379,5	1,7
		Всего за день	1381,5	50,8	40,7	162,2	1218,3	29,4

5 день (до 3 лет)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	185	Каша пшеничная с маслом	100/3,5	3,7	4,3	16,8	120,7	0,3
	213	Яйцо вареное	1 шт.	4,8	4	0,3	56,4	0
	ТТК	Кофейный напиток	150	2,1	1,7	12,4	73,3	0,4
		Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,3	15,6	74,3	0
		Итого:	323,5	12,9	10,3	45,1	324,7	0,7
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	33	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	4,7	54,4	2,3
	81	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	4,4	3,9	14,6	111,1	3,7
	298	Голубцы ленивые	120/15	9,7 0,2	6,6 0,5	7,8 0,8	129,4 8,5	13,3 0
	ТТК	Компот из св.плодов	150	0,1	0,1	13,6	55,7	1,2
		Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	60,7	0
		Итого:	575	16,6	15	54,6	419,8	20,5
Полдник	247	Рыба, тушеная с овощами	120	11,6	5,9	3,4	113,1	1,7
	449	Оладьи с молоком сгущенным	70/15	5,2 1,1	4,5 1,3	27,9 8,4	172,9 49,7	0,2 0,1
	ТТК	Чай с сахаром	150	0,1	0	7,8	31,6	0
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,4	49,4	0
		Итого:	375	19,5	11,9	57,9	416,7	2
		Всего за день	1473,5	50	37,2	175,8	1238	27,2

6 день (до 3 лет)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	4,1	0	36,9	0
	185	Каша овсяная с маслом	100/3,5	3,7	4,8	13,8	113,2	0,3
	7	Сыр твердый	8	1,8	2,3	0	27,9	0,1
	ТТК	Какао с молоком	150	2,6	2,2	11,8	77,4	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,3	15,6	74,3	0
		Итого:	296,5	10,4	13,7	41,2	329,7	0,9
II Завтрак	368	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	16
		Итого:	160	0,6	0,6	15,7	70,6	16
Обед	ТТК	Помидор	60	0,7	0,1	2,3	12,9	15
	67	Щи из св. капусты с рыбой	200/15	1,4 2,7	3,6 0,2	6,9 0	65,6 12,6	9,7 0,1
	308	Фрикадельки из птицы	60	9,4	3,7	5,9	94,5	0,1
	321	Картофельное пюре	100	2	3,2	13,3	90	6,9
	ТТК	Кисель плодовый	150	0,1	0	16,1	64,8	0
		Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	60,7	0
		Итого:	615	17,7	11,1	57,6	401,1	31,8
Полдник	ТТК	Сырники из творога с молоком сгущенным	55/15	9,5 1,1	6,6 1,3	8,6 8,4	131,8 49,7	0,1 0,1
	45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	4,8	55,7	3,6
	ТТК	Чай с лимоном	150/5	0,1	0	7,9	32	2,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,4	49,4	0
		Итого:	305	13	11,8	40,1	318,6	5,9
		Всего за день	1376,5	41,7	37,2	154,6	1120	54,6

7 день (до 7 лет)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	4,1	0	36,9	0
	185	Каша «Дружба» с маслом	100/3,5	3,2	4,1	15,8	112,9	0,3
		Печенье	14	1	0,1	10,7	47,7	0
	ТТК	Чай с молоком	150	2	1,7	10,9	66,9	0,4
		Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,3	15,6	74,3	0
		Итого:	302,5	8,5	10,3	53	338,7	0,7
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	35	Салат из свеклы с морковью	60	0,8	3	5,9	53,8	2
	75	Рассольник Домашний со сметаной на м/к бульоне	200/4	1,8	2,6	11,4	76,2	8,2
	291	Запеканка картофельная с мясом и маслом	160	12,2	10,3	25,3	242,7	12,7
	376	Компот из кураги	150	0,4	0	14,9	61,2	0,3
		Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	60,7	0
		Итого:	604	16,6	16,2	70,6	494,6	23,2
Полдник	258	Шницель рыбный натуральный	60	8,8	2,8	5,2	81,2	0,8
	137	Рагу из овощей	100	1,8	2,3	9,8	67,1	6,8
	400	Молоко кипяченое	200	5,2	4,4	8,6	94,8	1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,4	49,4	0
		Итого:	380	17,3	9,7	34	292,5	8,6
		Всего за день	1486,5	43,4	36,2	175,8	1202,6	36,5

8 день (до 3 лет)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	4,1	0	36,9	0
	ТТК	Каша гречневая с маслом	100/3,5	3,9	4,3	16	118,3	0,3
	7	Сыр твердый	8	1,8	2,3	0	27,9	0,1
	ТТК	Кофейный напиток	150	2,1	1,7	12,4	73,3	0,4
		Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,3	15,6	74,3	0
		Итого:	296,5	10,1	12,7	44	330,7	0,8
II Завтрак	368	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	16
		Итого:	160	0,6	0,6	15,7	70,6	16
Обед	ТТК	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	4,2
	82	Суп картофельный с макарон. с птицей	200/15	2,1 3,7	2,1 1,8	15,2 0,1	88,1 31,4	5,3 0
	ТТК	Палочки куриные	60	10	6	9,2	130,8	0,1
	315	Рис отварной	60	1,4	2,1	14	80,5	0
	ТТК	Компот из свежих ягод	150	0,2	0	12,2	49,6	18
		Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	60,7	0
		Итого:	575	20	17,7	68,9	514,9	27,6
Полдник	261	Тефтели рыбные тушеные	80/30	10,1 0,4	3,7 1	9,7 1,7	112,5 17,4	0,1 0
	321	Картофельное пюре	100	2	3,2	13,3	90	6,9
	454	Пирог с повидлом	60	3,4	3	34,7	179,4	0,1
	ТТК	Чай с сахаром	150	0,1	0	7,8	31,6	0
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,4	49,4	0
		Итого:	440	17,5	11,1	77,6	480,3	7,1
		Всего за день	1471,5	48,2	42,1	206,2	1396,5	51,5

9 день (до 3 лет)

Рацион	№	Наименование блюд	Выход	Химический состав	Ккал	С
--------	---	-------------------	-------	-------------------	------	---

питания	РЦ		г	Белки	Жиры	Углеводы		(мг)
Завтрак	401	Йогурт	100	4,1	2,5	5,9	62,5	0,6
	185	Каша пшеничная с маслом	100/3,5	3,7	4,3	16,8	120,7	0,3
	ТТК	Какао с молоком	150	2,6	2,2	11,8	77,4	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,3	15,6	74,3	0
		Итого:		12,7	9,3	50,1	334,9	1,4
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	ТТК	Огурец соленый	60	0,4	0,1	1	6,5	3
	ТТК	Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне	200/4	1,5	2,5	8,6	62,9	6,8
	278	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	14,2	6,3	2,7	124,3	0
	ТТК	Овощи тушеные	100	2,1	3,1	10,9	79,9	11,9
	ТТК	Кисель плодовой	150	0,1	0	16,1	64,8	0
		Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	60,7	0
		Итого:		19,7	12,3	52,4	399,1	21,7
Полдник	235	Пудинг из творога с молоком сгущенным	80/15	11 1,1	8 1,3	17,5 8,4	186 49,7	0,2 0,1
	ТТК	Чай с лимоном	150/5	0,1	0	7,9	32	2,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,4	49,4	0
		Итого:		13,7	9,5	44,2	317,1	2,4
		Всего за день		47,1	31,1	164,9	1127,9	29,5

10 день (до 3 лет)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	4,1	0	36,9	0
	185	Каша рисовая с маслом	100/3,5	2,6	3,9	14,7	104,3	0,3
		Печенье	14	1	0,1	10,7	47,7	0
	ТТК	Чай с молоком	150	2	1,7	10,9	66,9	0,4
		Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,3	15,6	74,3	0
		Итого:		7,9	10,1	51,9	330,1	0,7
II Завтрак	401	Йогурт	100	4,1	2,5	5,9	62,5	0,6
		Итого:	100	4,1	2,5	5,9	62,5	0,6
Обед	ТТК	Салат из моркови с горошком	60	1	3,1	3,7	46,7	1,5
	80	Суп картофельный с крупой с рыбой	200/15	1,6 2,7	2 0,2	12,7 0	75,2 12,6	5,3 0,1
	286	Тефтели мясные	60/30	7,8 0,5	6,6 1,4	7,8 2	121,8 22,6	0,5 0,2
	205	Макароны отварные	60	1,9	2,4	12,3	78,4	0
	376	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0	18,2	74	0,3
		Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	60,7	0
		Итого:		17,2	16	69,8	492	7,9
Полдник	215	Омлет натуральный	60	5,9	7,2	1	92,4	0,1
	466	Сдоба обыкновенная	100	7,3	4,8	53,2	285,2	0
	400	Молоко кипяченое	200	5,2	4,4	8,6	94,8	1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,4	49,4	0
		Итого:		19,9	16,6	73,2	521,8	1,1
		Всего за день		49,1	45,2	200,8	1406,4	10,3

