

## Рацион питания день 1

**Неделя первая**

**Возрастная категория:** от 1-3 лет /3-7 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда          | Вес блюда 1-3\3-7 | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность |
|-----------------------|-----------------------------|-------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|
|                       |                             |                   | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                         |
| Завтрак               | Суп молочный с вермишелью   | 150/200           | 2.86-4.95        | 2.27-2.48   | 9.49-16.42   | 98.66-160.95            |
|                       | Батон/ масло сливочная      | 30/5              | 2.3-0.05         | 0.24-3      | 14.8-0.05    | 70.5-36.0               |
|                       | Чай с лимоном               | 170/180           | 0.15-0.18        | 0.08-0.09   | 5.40-6.48    | 38-42                   |
| <b>Итого:</b>         |                             | 355-415           | 5.63-7.48        | 2.89-3.11   | 29.74-37.75  | 425.10-309.45           |
| Второй завтрак        | Сок                         | 150-180           | 0-0              | 0-0         | 16.5-19.3    | 69.5-88.0               |
|                       | Мармелад                    | 25-25             | 0.04             | 0.005       | 17.51        | 66.5                    |
| <b>Итого:</b>         |                             | 155-205           | 0.04             | 0.005       | 43.01-36.81  | 136.0-154.5             |
| Обед                  | Салат из капусты с морковью | 30-50             | 0.54-1.50        | 6.00-10.00  | 3.60-6.00    | 72.6-121.0              |
|                       | Борщ на к\б                 | 150-200           | 1.50-1.85        | 1.60-2.00   | 8.59-10.38   | 186.7-221.32            |
|                       | Хлеб поволжский             | 50-70             | 3.4.-3.9         | 0.6-0.8     | 21.0-38.20   | 105.0-160.4             |
|                       | Компот из сухо-в            | 150-180           | 0.98-1.17        | 0-0         | 8.85-10.62   | 84.0-100.8              |
|                       | Говядина тушеная            | 60/80             | 6.80-9.52        | 2.72-3.81   | 1.64-2.30    | 92.86-117.2             |
| <b>Итого:</b>         | Гречка рассыпчатая          | 110/130           | 7.80             | 3.93        | 6.93         | 177.92                  |
|                       |                             | 590-680           | 19.54-29.34      | 11.16-16.88 | 62.6-78.50   | 719.08-987.30           |
| Полдник               | Пирожок с повидлом          | 80-100            | 4.88-9.15        | 2.28-4.28   | 14.20-26.63  | 78.0-156.0              |
|                       | Какао с молоком             | 150-180           | 4.35-5.22        | 2.10-2.52   | 25.80-30.96  | 153.0-183.0             |
| <b>Итого:</b>         |                             | 230-280           | 9.23-14.37       | 4.38-6.8    | 40.0-57.59   | 231.0-339.0             |
| <b>Итого за день:</b> |                             | 1169-1560         | 42.7-53.9        | 47.5-59.9   | 202.8-260.05 | 1399.08-1809.25         |

## Рацион питания день 2

**Неделя первая**

**Возрастная категория:** от 1-3 лет /3-7 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда         | Вес Блюда 1-3/3-7 | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность |
|-----------------------|----------------------------|-------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|
|                       |                            |                   | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                         |
| Завтрак               | Каша молочная пшеничная    | 150/200           | 4.3-6.22         | 4.7-6.04    | 16.3-18.44   | 199.4-239.16            |
|                       | Батон/повидло              | 30/5              | 2.3-0.2          | 0.24-0      | 14.8-3.25    | 70.5-12.5               |
|                       | Кофейный напиток с молоком | 170/180           | 6.23-7.47        | 21.68-26.01 | 4.35-5.22    | 201.6-241.92            |
| <b>Итого:</b>         |                            | 355-415           | 12.06-15.99      | 26.54-32.29 | 30.52-38.46  | 481.0-564.08            |
| Второй завтрак        | Сок                        | 150-180           | 0-0              | 0-0         | 16.5-19.3    | 69.5-88.0               |
|                       | Пряник                     | 25-25             | 1.6              | 4.2         | 17.13        | 100.0                   |
| Обед                  | Свекла отварная            | 30-50             | 0.54-0.90        | 0.03-0.05   | 2.94-4.9     | 34.9-43.3               |
|                       | Суп из овощей с крупой     | 150-180           | 2.55-3.06        | 2.66-3.19   | 6.68-8.01    | 184.5-257.4             |
|                       | Пюре картофельное          | 110/150           | 1.87-2.805       | 4.22-6.33   | 16.77-25.155 | 113.0-169.5             |
|                       | Котлета из минтая с соусом | 50/30-80/50       | 6.50-9.34        | 2.24-2.70   | 6.51-8.33    | 117.0-175.5             |
|                       | Компот из сухо-в           | 150-180           | 0.98-1.17        | 0           | 8.85-10.62   | 84.0-100.8              |
|                       | Хлеб поволжский            | 50-70             | 3.4-3.9          | 0.6-0.8     | 21.0-32.2    | 105.0-160.4             |
| <b>Итого:</b>         |                            | 550-760           | 13.36-20.87      | 9.55-12.82  | 59.67-80.215 | 638.4-996.9             |
| Полдник               | Омлет натуральный          | 80-100            | 3.99-4.79        | 4.41-5.05   | 1.24-1.48    | 50.6-101.12             |
|                       | Хлеб в\с                   | 30-30             | 3.20             | 0.4         | 47.0         | 80.0                    |
|                       | Чай с лимоном              | 150-180           | 0.15-0.18        | 0.08-0.09   | 5.40-6.48    | 42.0-50.4               |
| <b>Итого:</b>         |                            | 220-290           | 7.34-8.17        | 4.89-5.54   | 53-64        | 177.6-235.52            |
| <b>Итого за день:</b> |                            | 1178-1518         | 42.1-54.2        | 47.3-60.7   | 204.8-262.2  | 1469.5-1894.5           |

### Рацион питания день 3

Неделя первая

Возрастная категория: от 1-3 лет /3-7 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда          | Вес Блюда 1-3/3-7 | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность |
|-----------------------|-----------------------------|-------------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|
|                       |                             |                   | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                         |
| Завтрак               | Каша вязкая молочная Дружба | 150/180           | 5.37-6.98        | 6.89-8.0    | 26.77-33.89 | 190.98-225.6            |
|                       | Батон/масло сливочная       | 30-5              | 2.3-0.05         | 0.24-3      | 14.8-0.05   | 70.5-36.0               |
|                       | Чай с сахаром               | 170/200           | 0.15-0.18        | 0           | 10.50-12.62 | 40.0-59.4               |
| <b>Итого :</b>        |                             | 355-415           | 7.87-9.51        | 10.13-112.4 | 52.12-61.36 | 337.48-391.5            |
| <b>Второй завтрак</b> | Яблоко                      | 150-150           | 0.39             | 0.255       | 17.115      | 78                      |
| <b>Итого :</b>        |                             | 150-150           | 0.39             | 0.255       | 17.115      | 78                      |
| <b>Обед</b>           | Щи на к/б                   | 150-200           | 1.35-1.99        | 1.65-2.03   | 3.75-5.24   | 219.6-298.6             |
|                       | Курица в соусе с томатом    | 50/30-80/50       | 17.24-23.0       | 10.65-14.90 | 11.40-17.12 | 111.0-209.8             |
|                       | Гороховое пюре              | 110/150           | 4.2-4.6          | 2.3-3.5     | 12.5-18.8   | 113.8-170.1             |
|                       | Салат Витаминный            | 30-50             | 0.62-1.4         | 6.5-9.8     | 2.1-2.6     | 79.6-118.4              |
|                       | Хлеб поволжский             | 50-70             | 3.4-3.9          | 0.6-0.8     | 21.0-32.2   | 105.0-160.4             |
|                       | Компот из яблок             | 150-180           | 0.68-0.81        | 0.53-0.63   | 13.58-16.29 | 139.5-167.4             |
| <b>Итого :</b>        |                             | 520-710           | 26.01-30.8       | 22.03-31.41 | 61.25-83.25 | 768.5-1124.7            |
| <b>Полдник</b>        | Булочка Веснушка            | 100-100           | 3.9              | 3.06        | 23.90       | 139.0                   |
|                       | Снежок                      | 100-150           | 2.70-4.05        | 2.50-3.75   | 10.80-16.20 | 79.0-118.5              |
| <b>Итого :</b>        |                             | 200-250           | 6.60-7.95        | 5.56-6.81   | 34.70-40.10 | 218-257.5               |
| <b>Итого за день:</b> |                             |                   | 42.87-54.6       | 47.3-60.1   | 206-262     | 1401.98-1851.7          |

## Рацион питания день 4

**Неделя первая**

**Возрастная категория:** от 1-3 лет /3-7 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда            | Вес Блюда 1-3/3-7 | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая ценность |
|-----------------------|-------------------------------|-------------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------|
|                       |                               |                   | Белки            | Жиры      | Углеводы    |                         |
| Завтрак               | Каша вязкая молочная Геркулес | 150/200           | 3.51-5.4         | 5.5-8.46  | 20.8-32.0   | 146.45-225.3            |
|                       | Батон/масло сливочное         | 30/5              | 2.3-0.05         | 0.24-3    | 14.8-0.05   | 70.5-36                 |
|                       | Какао с молоком               | 170/180           | 9.45-9.36        | 7.8-11.34 | 10.5-12.6   | 153-183.6               |
| <b>Итого :</b>        |                               | 355-415           | 15.31-17.11      | 16.54-    | 46.15-59.45 | 405.95-515.4            |
| Второй завтрак        | Сок                           | 150-180           | 0.-0             | 0.-0      | 16.5-19.3   | 69.5-88.0               |
|                       | Пряник                        | 25-25             | 1.60             | 4.20      | 17.13       | 100.0                   |
| Обед                  | Суп рыбный, из минтая         | 150-200           | 4.24-5.3         | 15.2-16.3 | 12.6-16.1   | 198.6-252.9             |
|                       | Салат из капусты с морковью   | 30-50             | 0.54-1.50        | 6.0-10.0  | 3.60-6.0    | 72.60-121.0             |
|                       | Котлета из говядины, с соусом | 50/30-80/50       | 0.89-1.45        | 3.09-4.86 | 3.34-4.79   | 70.7-141.4              |
|                       | Рис отварной с овощами        | 110/130           | 2.40             | 3.58      | 24.40       | 189.0                   |
|                       | Хлеб поволжский               | 50-70             | 3.4-3.9          | 0.6-0.8   | 21.0-32.0   | 105.0-160.4             |
|                       | Компот из сухо-в              | 150-180           | 0.98-1.17        | 0         | 8.85-10.62  | 84.0-100.8              |
| <b>Итого :</b>        |                               | 480-590           | 10.97-15.42      | 28.27     | 70.71-85.11 | 719.9-965.08            |
| Полдник               | Лапшевник с творогом          | 80-120            | 4.22-4.46        | 6.88-7.15 | 19.12-19.50 | 162.87-174.38           |
|                       | Чай с лимоном                 | 150-180           | 0.15-0.18        | 0.08-0.09 | 5.40-6.48   | 42.0-50.40              |
| <b>Итого :</b>        |                               | 240-280           | 4.37-4.64        | 6.96-7.24 | 24.52-25.98 | 204.87-224.78           |
| <b>Итого за день:</b> |                               | 1290-1610         | 42.7-54.1        | 49.6-61.3 | 204.1-262.3 | 1410.22-1809.68         |

## Рацион питания день 5

Неделя первая

Возрастная категория: от 1-3 лет /3-7 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда           | Вес Блюда 1-3/3-7 | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность |
|-----------------------|------------------------------|-------------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|
|                       |                              |                   | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                         |
| Завтрак               | Каша манная, молочная жидкая | 150/200           | 4.55-7.0         | 4.55-7.0    | 26.65-41.0    | 146.25-225.0            |
|                       | Батон/повидло                | 30/5              | 2.3-0.2          | 0.24-0      | 14.8-3.25     | 70.5-12.5               |
|                       | Кофейный напиток с молоком   | 170/180           | 6.23-7.47        | 21.68-26.01 | 4.35-5.22     | 201.60-241.92           |
| <b>Итого :</b>        |                              | 355-415           | 13.38-16.97      | 26.47-33.35 | 49.05-64.27   | 430.85-549.92           |
| Второй завтрак        | Сок                          | 150-180           | 0-0              | 0-0         | 16.5-19.3     | 69.5-88.0               |
| <b>Итого:</b>         |                              | 150-180           | 0-0              | 0-0         | 16.5-19.3     | 69.5-88.0               |
| Обед                  | Суп картоф. с клецками       | 150-200           | 4.8-6.99         | 3.6-4.8     | 20.4-25.89    | 229.87-293.32           |
|                       | Рагу овощное с мясом курицы  | 160-200           | 9.06-11.32       | 12.11-15.14 | 12.85-16.06   | 249.91-300.32           |
|                       | Хлеб поволжский              | 50-70             | 3.4-3.9          | 0.6-0.8     | 21.0-32.0     | 105.0-160.4             |
|                       | Компот из шиповника          | 150-180           | 0.3-0.36         | 0.15-0.18   | 17.83-21.4    | 65.83-79.0              |
| <b>Итого :</b>        |                              | 500-670           | 17.56-22.57      | 16.46-20.27 | 72.08-95.35   | 648.61-833.04           |
| Полдник               | Яйцо отварное                | 50-50             | 5.51             | 4.65        | 0.49          | 68                      |
|                       | Хлеб в/с                     | 30-30             | 1.6              | 0.2         | 9.64          | 47.2                    |
|                       | Чай с сахаром                | 150-180           | 0.15-0.18        | 0           | 10.5-12.6     | 40.0-59.4               |
| <b>Итого :</b>        |                              | 220-250           | 7.26-7.29        | 4.85        | 20.63-22.73   | 155.2-174.6             |
| <b>Итого за день:</b> |                              | 1115-1615         | 41.83-53.87      | 46.9-59.6   | 202.79-260.43 | 1393.73-1788.42         |

## Рацион питания день 6

**Неделя вторая**

**Возрастная категория:** от 1-3 лет /3-7 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда          | Вес Блюда 1-3/3-7 | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность |
|-----------------------|-----------------------------|-------------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|
|                       |                             |                   | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                         |
| Завтрак               | Каша гречневая, молочная    | 180-200           | 5.26-6.34        | 6.07-6.45   | 21.29-13.02 | 159.45-207.18           |
|                       | Батон/масло сливочное       | 30/5              | 2.3-0.05         | 0.24-3      | 14.80-0.05  | 70.5-36.0               |
|                       | Чай с лимоном               | 150-180           | 0.15-0.18        | 0.08-0.09   | 5.40-6.48   | 42.0-50.4               |
| <b>Итого :</b>        |                             | 355-415           | 7.76-8.87        | 9.39-9.78   | 33.27-42.62 | 307.95-364.08           |
| Второй завтрак        | Сок                         | 150-180           | 0-0              | 0-0         | 16.5-19.3   | 69.5-88.0               |
|                       | Вафли                       | 30-30             | 1.13             | 9.15        | 18.75       | 189.0                   |
| Обед                  | Свекла отварная             | 30-50             | 0.54-0.9         | 0.03-0.05   | 2.94-4.9    | 14.4-24.0               |
|                       | Суп с макаронными изделиями | 150-180           | 10.6-11.9        | 11.9-12.6   | 9.1-9.8     | 179.72-263.18           |
|                       | Плов из отварной курицы     | 160-200           | 25.6-32.0        | 23.44-29.3  | 33.04-41.3  | 233.07-291.33           |
|                       | Н-к из шиповника            | 150-180           | 0.14-0.17        | 0.05-0.09   | 21.0-38.2   | 65.83-79.0              |
|                       | Хлеб повол-й                | 50-70             | 3.4-3.9          | 0.6-0.8     | 17.92-23.2  | 105.0-160.4             |
| <b>Итого :</b>        |                             | 540-700           | 40.28-48.87      | 36.02-42.84 | 84-117.4    | 598.02-817.91           |
| Полдник               | Рагу из овощей              | 120-180           | 6.1-12.2         | 2.85-5.7    | 17.75-35.5  | 68.5-108.1              |
|                       | Какао с молоком             | 150-180           | 9.45-5.22        | 7.8-11.34   | 10.5-11.6   | 153-183.6               |
|                       | Хлеб в\с                    | 20-20             | 1.60             | 0.2         | 9.64        | 47.2                    |
| <b>Итого :</b>        |                             | 290-320           | 17.15-19.02      | 10.85-17.24 | 37.89-56.74 | 268.7-309.9             |
| <b>Итого за день:</b> |                             | 1325-1645         | 42.4-54.01       | 47.1-60.0   | 203.2-261.4 | 1443.17-1801.29         |

## Рацион питания день 7

**Неделя вторая**

**Возрастная категория:** от 1-3 лет /3-7 лет

| Прием пищи     | Наименование блюда          | Вес Блюда 1-3/3-7 | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность |
|----------------|-----------------------------|-------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|
|                |                             |                   | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                         |
| Завтрак        | Суп молочный с вермишелью   | 150/200           | 2.86-3.3         | 2.47-2.85   | 9.49-10.95   | 98.66-160.95            |
|                | Батон/повидло               | 30/5              | 2.3-0.2          | 0.24-0      | 14.8-3.25    | 70.5-12.5               |
|                | Кофейный напиток с молоком  | 170/180           | 6.23-7.47        | 21.68-26.01 | 4.35-5.22    | 201.6-241.92            |
| <b>Итого :</b> |                             | 355-415           | 11.59-13.37      | 24.46-29.1  | 31.89-34.32  | 383.26-485.87           |
| Второй завтрак | Сок                         | 150-180           | 0.14-0.17        | 0.05-0.09   | 12.67-13.23  | 69.5-88.0               |
|                | Мармелад                    | 25-25             | 0.04             | 0.01        | 17.51        | 66.50                   |
| Обед           | Суп с рыбными консервами    | 150-200           | 7.2-9.0          | 14.4-18.0   | 4.8-6.0      | 234.25-167.81           |
|                | Салат из капусты с морковью | 30-50             | 0.54-1.5         | 6.0-10.0    | 3.6-6.0      | 72.6-121.0              |
|                | Котлета гов. с соусом       | 50/30-80/50       | 0.71-0.99        | 3.01-4.22   | 3.14-4.39    | 99.2-148.8              |
|                | Гречка рассыпчатая          | 110/130           | 7.8              | 3.93        | 6.93         | 177.92                  |
|                | Хлеб поволж                 | 50-70             | 3.4-3.9          | 0.6-0.8     | 21.0-32.2    | 105.0-160.4             |
|                | Напиток из шиповника        | 150-180           | 0.3-0.36         | 0.15-0.18   | 17.83-21.4   | 65.83-79.0              |
| <b>Итого :</b> |                             | 550-610           | 19.95-23.35      | 28.32-37.13 | 53.7-77.02   | 574.81-995.33           |
| Полдник        | Пирожок печеный с картошкой | 80-100            | 2.25-4.5         | 0.98-1.96   | 3.06-6.12    | 76.0-152                |
|                | Чай с сахаром               | 150-180           | 0.15-0.18        | 0           | 10.5-12.6    | 40.0-59.4               |
| <b>Итого :</b> |                             | 190-260           | 22.44-4.68       | 0.98-1.96   | 13.56-18.72  | 236.3-239.8             |
| <b>Итого :</b> |                             | 1230-1490         | 42.1-53.8        | 47.01-60.2  | 203.01-261.1 | 1398.17-1847.1          |

## Рацион питания день 8

**Неделя вторая**

**Возрастная категория:** от 1-3 лет /3-7 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда            | Вес Блюда 1-3/3-7 | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность |
|-----------------------|-------------------------------|-------------------|------------------|------------|-------------|-------------------------|
|                       |                               |                   | Белки            | Жиры       | Углеводы    |                         |
| Завтрак               | Каша вязкая ячневая мол.      | 150/200           | 4.55-7.0         | 4.55-7.0   | 26.0-40.0   | 160.55-247.0            |
|                       | Батон/масло сл                | 30/5              | 2.3-0.05         | 0.24-3     | 14.8-0.05   | 70.5-36                 |
|                       | Какао с молоком               | 170/180           | 9.45-11.34       | 7.8-9.36   | 10.5-12.6   | 153.0-183.6             |
| <b>Итого</b>          |                               | 355-415           | 16.35-20.69      | 12.89-16.9 | 51.35-65.35 | 420.0-537.1             |
| <b>Второй завтрак</b> | Яблоко                        | 150-150           | 0.40             | 0.70       | 9.80        | 47.0                    |
| <b>Итого:</b>         |                               | 150               | 0.40             | 0.70       | 9.80        | 47.0                    |
| Обед                  | Рассольник на к/б             | 150-200           | 2.21-3.09        | 2.69-3.65  | 6.68-8.12   | 280.9-347.2             |
|                       | Котлета из мятная с соусом    | 50/30-80/50       | 6.5-9.34         | 2.24-2.7   | 6.51-8.33   | 117.0-175.5             |
|                       | Пюре картофельное             | 110/150           | 1.87-2.805       | 4.22-6.33  | 16.77-25.16 | 113.0-169.5             |
|                       | Свекла отварная               | 30-50             | 0.54-0.9         | 0.03-0.05  | 2.94-4.9    | 14.4-24.0               |
|                       | Хлеб поволж.                  | 50-70             | 3.4-3.9          | 0.6-0.8    | 21.0-32.2   | 105.0-160.4             |
|                       | Компот из сухоф-в             | 150-180           | 0.98-1.17        | 0          | 8.85-10.62  | 84.0-100.80             |
| <b>Итого</b>          |                               | 600-750           | 14.04-20.905     | 9.58-13.28 | 59.67-72    | 734.8-996.6             |
| Полдник               | Запеканка из творога с крупой | 100-150           | 3.96-5.94        | 0.44-0.66  | 22.0-33.0   | 107.8-161.7             |
|                       | Чай с лимоном                 | 150-180           | 0.15-0.18        | 0.08-0.09  | 5.4-6.48    | 42.0-50.40              |
| <b>Итого</b>          |                               | 250-330           | 4.11-6.12        | 0.52-0.75  | 27.4-39.48  | 149.8-211.7             |
| <b>Итого</b>          |                               | 1315-1645         | 42.01-54.005     | 47.01-60.4 | 203.8261.2  | 1400.9-1801.5           |

## Рацион питания день 9

**Неделя вторая**

**Возрастная категория:** от 1-3 лет /3-7 лет

| Прием пищи     | Наименование блюда                 | Вес Блюда 1-3/3-7 | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность |
|----------------|------------------------------------|-------------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|
|                |                                    |                   | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                         |
| Завтрак        | Каша вязкая рисовая мол.           | 150/200           | 6.23-6.35        | 7.89-8.51   | 21.8-21.86  | 191.53-221.0            |
|                | Батон/повидло                      | 30\5              | 2.3-0.2          | 0.24-0      | 14.8-3.25   | 70.5-12.5               |
|                | Кофейный напиток с молоком         | 170/180           | 6.23.-7.47       | 21.68-26.01 | 4.35-5.22   | 201.6-241.92            |
| <b>Итого</b>   |                                    | 355-415           | 14.96-16.22      | 29.81-34.76 | 44.2-45.13  | 476.13-545.92           |
| Второй завтрак | Сок                                | 150-180           | 0-0              | 0-0         | 16.5-19.3   | 69-88.0                 |
|                | Мармелад                           | 25-25             | 0.04             | 0.01        | 17.51       | 66.50                   |
| Обед           | Суп гороховый                      | 150-200           | 5.3-6.05         | 7.31-7.98   | 10.34-10.92 | 264.31-308.45           |
|                | Жаркое по домашнему с мясом курицы | 150-180           | 5.63-7.6         | 3.98-5.3    | 13.3-14.6   | 218.6-263.7             |
|                | Винегрет                           | 30-60             | 0.54-0.81        | 6.0-9.0     | 2.2-3.03    | 70.4-105.6              |
|                | Гренки                             | 10-20             | 1.12-2.24        | 0.14-0.28   | 7.22-14.44  | 3.31-6.61               |
|                | Хлеб поволжский                    | 50-70             | 3.4-3.9          | 0.6-0.8     | 21.0-32.2   | 105.0-160.4             |
|                | Напиток из шиповника               | 150-180           | 0.3-0.36         | 0.15-0.18   | 17.83-21.4  | 65.83-79.0              |
| <b>Итого</b>   |                                    | 540-790           | 16.29-20.96      | 18.18-23.54 | 72.17-96.59 | 727.45-923.76           |
| Полдник        | Макароны от-е с сахаром            | 100-150           | 5.85-8.75        | 0.92-1.38   | 32.8-49.2   | 132.9-169.6             |
|                | Чай с сахаром                      | 150-180           | 0.15-0.18        | 0           | 10.5-12.6   | 42.0-59.4               |
| <b>Итого</b>   |                                    | 230-270           | 6.0-8.93         | 0.92-1.38   | 43.3-60.8   | 174.9-229.0             |
| <b>Итого</b>   |                                    | 1236-1334         | 42.01-54.3       | 47.3-60.09  | 203.5-261.3 | 1453.97-1851.27         |

## Рацион питания день 10

День пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: от 1-3 лет /3-7 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда        | Вес Блюда 1-3/3-7 | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность |
|-----------------------|---------------------------|-------------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|
|                       |                           |                   | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                         |
| Завтрак               | Каша вязкая мол. Геркулес | 150/200           | 3.51-5.4         | 5.5-8.46    | 20.8-32.0   | 146.45-225.3            |
|                       | Батон/масло сл.           | 30\5              | 2.3-0.05         | 0.24-3      | 14.8-0.05   | 70.5-36                 |
|                       | Какао с молоком           | 170/180           | 1.08-1.3         | 1.67-1.87   | 10.50-12.60 | 153.0-183.60            |
| <b>Итого :</b>        |                           | 355-415           | 6.12-9.0         | 7.33-10.51  | 41.17-59.40 | 405.95-514.8            |
| <b>Второй завтрак</b> | Снежок                    | 100-150           | 2.7-4.05         | 2.5-3.75    | 10.8-16.2   | 79.0-118.5              |
| <b>Итого :</b>        |                           | 100-150           | 2.7-4.05         | 2.5-3.75    | 10.8-16.2   | 79.0-118.5              |
| <b>Обед</b>           | Овощной суп на бульоне    | 150-200           | 2.95-3.68        | 4.8-7.7     | 6.87-8.58   | 220.2-296.8             |
|                       | Макароны отварные         | 110/150           | 3.96-4.68        | 0.44-0.52   | 22.0-26.0   | 107.8-157.4             |
|                       | Печень тушеная в соусе    | 50/100            | 6.75-13.5        | 4.6-9.2     | 4.3-8.6     | 91.55-183.1             |
|                       | Хлеб поволжский           | 50-70             | 3.4-3.9          | 0.6-0.8     | 21.0-32.2   | 105.0-160.4             |
|                       | Компот из сухо-в          | 150-180           | 0.98-1.17        | 0           | 8.85-10.62  | 84-100.8                |
| <b>Итого :</b>        |                           | 510-700           | 18.04-22.88      | 10.44-15.46 | 63.02-83.42 | 694.05-968.5            |
| <b>Полдник</b>        | Яйцо отварное             | 50-50             | 5.51             | 4.65        | 0.49        | 68.0                    |
|                       | Хлеб в/с                  | 30-30             | 1.6              | 0.2         | 9.64        | 47.2                    |
|                       | Чай с лимоном             | 150-180           | 0.15-0.18        | 0.08-0.09   | 5.4-6.48    | 42.0-59.4               |
| <b>Итого :</b>        |                           | 220-250           | 7.26-7.29        | 4.93-4.94   | 15.49-16.61 | 127.2-174.6             |
| <b>Итого за день:</b> |                           |                   | 41.9-54          | 47.01-60.3  | 202.9-261.1 | 1399.9-1800.1           |