

**Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**  
**Возрастная категория: 1,5–3 лет**  
**ДЕНЬ 1**

| № техн. карты        | Наименование блюда                                        | Выход, г | Химический состав |         |               | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-----------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|---------------|-------------------------------|
|                      |                                                           |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле- воды, г |                               |
| Завтрак              |                                                           |          |                   |         |               |                               |
| 182                  | Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)  | 180      | 5,40              | 6,12    | 26,19         | 181,71                        |
| 376                  | Чай черный с сахаром                                      | 150      | 0,04              | 0,01    | 7,13          | 39,29                         |
| 1                    | Бутерброд с маслом сливочным                              | 30/10    | 2,45              | 7,55    | 14,62         | 136,00                        |
| Итого:               |                                                           | 370      | 7,89              | 13,68   | 47,94         | 357                           |
| Второй завтрак       |                                                           |          |                   |         |               |                               |
| 418                  | Сок фруктовый                                             | 100      | 0,50              | 0,00    | 12,70         | 52,67                         |
| 123                  | Гренки из пшеничного хлеба                                | 15       | 1,86              | 0,24    | 11,40         | 55,50                         |
| Итого:               |                                                           | 115      | 2,36              | 0,24    | 24,10         | 108                           |
| Обед                 |                                                           |          |                   |         |               |                               |
| 70                   | Огурец свежий/соленый                                     | 30       | 0,24              | 0,03    | 0,51          | 3,00                          |
| 73                   | Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью) | 150      | 1,17              | 2,96    | 5,16          | 51,87                         |
| 299                  | Шницели рубленные                                         | 60       | 8,29              | 9,70    | 8,98          | 156,42                        |
| 197                  | Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным             | 120      | 12,38             | 4,95    | 25,05         | 194,30                        |
| 393                  | Напиток из ягодной смеси                                  | 150      | 0,15              | 0,08    | 9,75          | 56,25                         |
| —                    | Хлеб пшеничный                                            | 20       | 1,59              | 0,20    | 9,67          | 47,33                         |
| —                    | Хлеб ржаной                                               | 30       | 1,98              | 0,36    | 10,02         | 52,20                         |
| Итого:               |                                                           | 560      | 25,80             | 18,28   | 69,14         | 561                           |
| Уплотненный полдник  |                                                           |          |                   |         |               |                               |
| 443                  | Крендель сахарный                                         | 80       | 5,66              | 10,51   | 44,59         | 296,00                        |
| 334                  | Рис отварной с овощами                                    | 160      | 3,43              | 3,66    | 33,74         | 223,24                        |
| —                    | Хлеб пшеничный                                            | 20       | 1,59              | 0,20    | 9,67          | 47,33                         |
| 412                  | Чай черный с сахаром и лимоном                            | 150      | 0,09              | 0,02    | 7,65          | 43,50                         |
| Итого:               |                                                           | 410      | 10,77             | 14,39   | 95,65         | 610                           |
| Весь рацион питания: |                                                           | 1455     | 46,82             | 46,59   | 236,83        | 1637                          |

**Пищевая и биологическая ценность рациона за день**

| БЖУ, г |       |          | Витамины, мг |       |       |       |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|--------|-------|----------|--------------|-------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| Белки  | Жиры  | Углеводы | В1           | В2    | С     | А     | Е    | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
| 46,82  | 46,59 | 236,83   | 0,940        | 0,480 | 27,86 | 99,58 | 0,17 | 285,84                   | 653,61 | 199,32 | 10,43 |

**Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**  
**Возрастная категория: 1,5–3 лет**  
**ДЕНЬ 2**

| № техн. карты        | Наименование блюда                                                | Выход, г | Химический состав |         |               | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|---------------|-------------------------------|
|                      |                                                                   |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле- воды, г |                               |
| Завтрак              |                                                                   |          |                   |         |               |                               |
| 182                  | Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным              | 180      | 9,50              | 8,25    | 35,01         | 252,00                        |
| 413                  | Чай черный с молоком и сахаром                                    | 150      | 2,22              | 1,95    | 11,92         | 74,17                         |
| 3                    | Бутерброд с сыром                                                 | 30/10    | 6,68              | 8,45    | 19,39         | 180,00                        |
| Итого:               |                                                                   | 370      | 18,40             | 18,65   | 66,32         | 506                           |
| Второй завтрак       |                                                                   |          |                   |         |               |                               |
| 420                  | Кисломолочный напиток "Ряженка"                                   | 100      | 2,90              | 2,50    | 4,20          | 51,00                         |
| 123                  | Гренки из пшеничного хлеба                                        | 15       | 1,86              | 0,24    | 11,40         | 55,50                         |
| Итого:               |                                                                   | 115      | 4,76              | 2,74    | 15,60         | 107                           |
| Обед                 |                                                                   |          |                   |         |               |                               |
| —                    | Свекла отварная                                                   | 30       | 0,71              | 3,04    | 4,18          | 47,00                         |
| 82                   | Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)          | 150      | 1,35              | 3,41    | 9,14          | 70,88                         |
| 294                  | Запеканка из печени с соусом сметанным                            | 60/20    | 7,69              | 2,99    | 7,16          | 119,40                        |
| 339                  | Пюре картофельное                                                 | 120      | 2,45              | 3,84    | 16,35         | 109,60                        |
| 417                  | Напиток из плодов шиповника                                       | 150      | 0,51              | 0,21    | 15,56         | 65,83                         |
| —                    | Хлеб пшеничный                                                    | 20       | 1,59              | 0,20    | 9,67          | 47,33                         |
| —                    | Хлеб ржаной                                                       | 30       | 1,98              | 0,36    | 10,02         | 52,20                         |
| Итого:               |                                                                   | 580      | 16,28             | 14,05   | 72,08         | 512                           |
| Уплотненный полдник  |                                                                   |          |                   |         |               |                               |
| 100                  | Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным | 180      | 5,18              | 4,69    | 16,96         | 168,30                        |
| 432                  | Оладьи с повидлом                                                 | 60/20    | 4,65              | 7,33    | 37,55         | 257,00                        |
| 376                  | Чай черный с сахаром                                              | 150      | 0,04              | 0,01    | 7,13          | 39,29                         |
| —                    | Хлеб пшеничный                                                    | 20       | 1,59              | 0,20    | 9,67          | 47,33                         |
| Итого:               |                                                                   | 430      | 11,46             | 12,23   | 71,31         | 512                           |
| Весь рацион питания: |                                                                   | 1495     | 50,90             | 47,67   | 225,31        | 1637                          |

**Пищевая и биологическая ценность рациона за день**

| БЖУ, гр |       |          | Витамины, мг |       |        |        |      | Минеральные вещества, мг |         |        |       |
|---------|-------|----------|--------------|-------|--------|--------|------|--------------------------|---------|--------|-------|
| Белки   | Жиры  | Углеводы | В1           | В2    | С      | А      | Е    | Са                       | Р       | Mg     | Fe    |
| 50,90   | 47,67 | 225,31   | 0,880        | 1,810 | 108,49 | 208,38 | 1,40 | 868,19                   | 1054,23 | 297,17 | 34,57 |

**Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**  
**Возрастная категория: 1,5–3 лет**  
**ДЕНЬ 3**

| № техн. карты        | Наименование блюда                                 | Выход, г | Химический состав |         |               | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|----------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|---------------|-------------------------------|
|                      |                                                    |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле- воды, г |                               |
| Завтрак              |                                                    |          |                   |         |               |                               |
| 182                  | Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным | 180      | 6,21              | 7,02    | 27,18         | 197,28                        |
| 416                  | Какао с молоком и сахаром                          | 150      | 3,06              | 2,66    | 13,18         | 89,17                         |
| 1                    | Бутерброд с маслом сливочным                       | 30/10    | 2,45              | 7,55    | 14,62         | 136,00                        |
| Итого:               |                                                    | 370      | 11,72             | 17,23   | 54,98         | 422                           |
| Второй завтрак       |                                                    |          |                   |         |               |                               |
| 394                  | Компот из смеси сухофруктов                        | 100      | 0,22              | 0,01    | 13,88         | 56,67                         |
| 123                  | Гренки из пшеничного хлеба                         | 15       | 1,86              | 0,24    | 11,40         | 55,50                         |
| Итого:               |                                                    | 115      | 2,08              | 0,25    | 25,28         | 112                           |
| Обед                 |                                                    |          |                   |         |               |                               |
| 26                   | Салат картофельный с кукурузой                     | 30       | 0,51              | 1,57    | 2,93          | 28,26                         |
| 86                   | Суп картофельный с крупой пшенной                  | 150      | 1,43              | 2,02    | 10,29         | 63,09                         |
| 322                  | Котлеты рубленые из курицы                         | 60       | 9,43              | 9,65    | 9,98          | 164,00                        |
| 143                  | Капуста тушеная                                    | 120      | 2,92              | 4,38    | 12,01         | 102,84                        |
| 412                  | Чай черный с сахаром и лимоном                     | 150      | 0,09              | 0,02    | 7,65          | 43,50                         |
| —                    | Хлеб пшеничный                                     | 20       | 1,59              | 0,20    | 9,67          | 47,33                         |
| —                    | Хлеб ржаной                                        | 30       | 1,98              | 0,36    | 10,02         | 52,20                         |
| Итого:               |                                                    | 560      | 17,95             | 18,20   | 62,55         | 501                           |
| Уплотненный полдник  |                                                    |          |                   |         |               |                               |
| 174                  | Запеканка из творога (с рисом)                     | 120      | 7,28              | 5,98    | 39,89         | 242,40                        |
| 369                  | Соус молочный (сладкий)                            | 30       | 0,58              | 1,36    | 3,98          | 30,00                         |
| 396                  | Кисель из смеси свежих ягод                        | 150      | 0,25              | 0,08    | 22,92         | 94,00                         |
| —                    | Хлеб пшеничный                                     | 20       | 1,59              | 0,20    | 9,67          | 47,33                         |
| 386                  | Фрукт свежий                                       | 100      | 0,93              | 0,20    | 8,07          | 62,67                         |
| Итого:               |                                                    | 420      | 10,63             | 7,82    | 84,53         | 476                           |
| Весь рацион питания: |                                                    | 1465     | 42,38             | 43,50   | 227,34        | 1512                          |

**Пищевая и биологическая ценность рациона за день**

| БЖУ, г |       |          | Витамины, мг |       |       |        |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|--------|-------|----------|--------------|-------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| Белки  | Жиры  | Углеводы | В1           | В2    | С     | А      | Е    | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
| 42,38  | 43,50 | 227,34   | 0,710        | 0,710 | 94,97 | 191,03 | 0,18 | 601,77                   | 895,82 | 198,44 | 16,92 |

**Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**  
**Возрастная категория: 1,5–3 лет**  
**ДЕНЬ 4**

| № техн. карты        | Наименование блюда                                   | Выход, г | Химический состав |         |               | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|---------------|-------------------------------|
|                      |                                                      |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле- воды, г |                               |
| Завтрак              |                                                      |          |                   |         |               |                               |
| 182                  | Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным    | 180      | 8,05              | 7,21    | 37,30         | 246,86                        |
| 414                  | Кофейный напиток молочный с сахаром                  | 150      | 2,38              | 2,01    | 11,97         | 75,83                         |
| 3                    | Бутерброд с сыром                                    | 30/10    | 6,68              | 8,45    | 19,39         | 180,00                        |
| Итого:               |                                                      | 370      | 17,11             | 17,67   | 68,66         | 503                           |
| Второй завтрак       |                                                      |          |                   |         |               |                               |
| 417                  | Напиток из плодов шиповника                          | 100      | 0,34              | 0,14    | 10,37         | 43,89                         |
| 123                  | Гренки из пшеничного хлеба                           | 15       | 1,86              | 0,24    | 11,40         | 55,50                         |
| Итого:               |                                                      | 115      | 2,20              | 0,38    | 21,77         | 99                            |
| Обед                 |                                                      |          |                   |         |               |                               |
| 26                   | Салат картофельный с зеленым горошком                | 30       | 0,51              | 1,57    | 2,93          | 30,06                         |
| 63                   | Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью) | 150      | 1,16              | 3,30    | 7,05          | 98,78                         |
| 161                  | Мясо птицы в соусе                                   | 80       | 9,76              | 12,40   | 2,88          | 163,28                        |
| 332                  | Рис отварной с маслом сливочным                      | 120      | 2,86              | 4,09    | 27,89         | 168,00                        |
| 394                  | Компот из смеси сухофруктов                          | 150      | 0,33              | 0,02    | 20,82         | 85,00                         |
| —                    | Хлеб пшеничный                                       | 20       | 1,59              | 0,20    | 9,67          | 47,33                         |
| —                    | Хлеб ржаной                                          | 30       | 1,98              | 0,36    | 10,02         | 52,20                         |
| Итого:               |                                                      | 580      | 18,19             | 21,94   | 81,26         | 645                           |
| Уплотненный полдник  |                                                      |          |                   |         |               |                               |
| 284                  | Суфле из рыбы                                        | 80       | 12,93             | 6,17    | 3,25          | 120,00                        |
| 136                  | Картофель отварной с маслом сливочным                | 120      | 2,29              | 3,45    | 18,41         | 114,00                        |
| —                    | Хлеб пшеничный                                       | 20       | 1,59              | 0,20    | 9,67          | 47,33                         |
| 412                  | Чай черный со свежей ягодой и сахаром                | 150      | 0,28              | 0,04    | 8,29          | 40,50                         |
| —                    | Пряники                                              | 50       | 3,23              | 4,10    | 34,15         | 170,00                        |
| Итого:               |                                                      | 420      | 20,32             | 13,96   | 73,77         | 492                           |
| Весь рацион питания: |                                                      | 1485     | 57,82             | 53,95   | 245,46        | 1739                          |

**Пищевая и биологическая ценность рациона за день**

| БЖУ, гр |       |          | Витамины, мг |       |       |        |      | Минеральные вещества, мг |         |        |       |
|---------|-------|----------|--------------|-------|-------|--------|------|--------------------------|---------|--------|-------|
| Белки   | Жиры  | Углеводы | В1           | В2    | С     | А      | Е    | Са                       | Р       | Mg     | Fe    |
| 57,82   | 53,95 | 245,46   | 0,720        | 0,930 | 87,35 | 373,14 | 1,45 | 712,16                   | 1276,87 | 330,80 | 22,80 |

**Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**  
**Возрастная категория: 1,5–3 лет**  
**ДЕНЬ 5**

| № техн. карты        | Наименование блюда                                  | Выход, г | Химический состав |         |              | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-----------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|
|                      |                                                     |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                               |
| Завтрак              |                                                     |          |                   |         |              |                               |
| 182                  | Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным | 180      | 5,59              | 6,07    | 31,47        | 203,14                        |
| 413                  | Чай черный с молоком и сахаром                      | 150      | 2,22              | 1,95    | 11,92        | 74,17                         |
| 1                    | Бутерброд с маслом сливочным                        | 30/10    | 2,45              | 7,55    | 14,62        | 136,00                        |
| Итого:               |                                                     | 370      | 10,26             | 15,57   | 58,01        | 413                           |
| Второй завтрак       |                                                     |          |                   |         |              |                               |
| 420                  | Кисломолочный напиток "Кефир"                       | 100      | 2,90              | 2,50    | 4,00         | 50,00                         |
| 123                  | Гренки из пшеничного хлеба                          | 15       | 1,86              | 0,24    | 11,40        | 55,50                         |
| Итого:               |                                                     | 115      | 4,76              | 2,74    | 15,40        | 106                           |
| Обед                 |                                                     |          |                   |         |              |                               |
| 21                   | Салат из белокочанной капусты (с морковью)          | 30       | 0,42              | 1,52    | 2,59         | 25,80                         |
| 91                   | Суп картофельный с мучными клецками                 | 150      | 1,23              | 1,83    | 6,62         | 47,93                         |
| 305                  | Фрикадельки из птицы в соусе                        | 80       | 5,81              | 6,58    | 5,01         | 102,47                        |
| 330                  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным       | 120      | 6,66              | 4,18    | 31,69        | 191,03                        |
| 390                  | Компот ягодный с яблоками                           | 150      | 0,18              | 0,11    | 20,88        | 85,00                         |
| —                    | Хлеб пшеничный                                      | 20       | 1,59              | 0,20    | 9,67         | 47,33                         |
| —                    | Хлеб ржаной                                         | 30       | 1,98              | 0,36    | 10,02        | 52,20                         |
| Итого:               |                                                     | 580      | 17,87             | 14,78   | 86,48        | 552                           |
| Уплотненный полдник  |                                                     |          |                   |         |              |                               |
| 453                  | Булочка "Дорожная"                                  | 80       | 5,42              | 11,17   | 41,71        | 289,60                        |
| 220                  | Макароны отварные с сыром                           | 180      | 11,14             | 12,01   | 27,24        | 261,90                        |
| 411                  | Чай черный с сахаром                                | 150      | 0,05              | 0,02    | 7,88         | 31,67                         |
| —                    | Хлеб пшеничный                                      | 20       | 1,59              | 0,20    | 9,67         | 47,00                         |
| Итого:               |                                                     | 430      | 18,20             | 23,40   | 86,50        | 630                           |
| Весь рацион питания: |                                                     | 1495     | 51,09             | 56,49   | 246,39       | 1701                          |

**Пищевая и биологическая ценность рациона за день**

| БЖУ, г |       |          | Витамины, мг |       |       |        |      | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|--------|-------|----------|--------------|-------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| Белки  | Жиры  | Углеводы | В1           | В2    | С     | А      | Е    | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| 51,09  | 56,49 | 246,39   | 0,820        | 0,940 | 17,62 | 220,62 | 0,00 | 589,09                   | 770,28 | 178,28 | 8,46 |

**Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**  
**Возрастная категория: 1,5–3 лет**  
**ДЕНЬ 6**

| № техн. карты        | Наименование блюда                                 | Выход, г | Химический состав |         |               | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|----------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|---------------|-------------------------------|
|                      |                                                    |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле- воды, г |                               |
| Завтрак              |                                                    |          |                   |         |               |                               |
| 182                  | Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным | 180      | 4,41              | 6,03    | 26,91         | 180,63                        |
| 1                    | Бутерброд с маслом сливочным                       | 30/10    | 2,45              | 7,55    | 14,62         | 136,00                        |
| 411                  | Чай черный с сахаром                               | 150      | 0,05              | 0,02    | 7,88          | 31,67                         |
| Итого:               |                                                    | 370      | 6,91              | 13,60   | 49,41         | 348                           |
| Второй завтрак       |                                                    |          |                   |         |               |                               |
| 418                  | Сок фруктовый                                      | 100      | 0,50              | 0,00    | 12,70         | 52,67                         |
| 123                  | Гренки из пшеничного хлеба                         | 15       | 1,86              | 0,24    | 11,40         | 55,50                         |
| Итого:               |                                                    | 115      | 2,36              | 0,24    | 24,10         | 108                           |
| Обед                 |                                                    |          |                   |         |               |                               |
| 57                   | Икра кабачковая                                    | 30       | 0,30              | 1,18    | 1,93          | 27,00                         |
| 87                   | Суп картофельный с горохом                         | 150      | 3,34              | 2,00    | 10,64         | 73,87                         |
| 305                  | Фрикадельки мясные в соусе томатном*               | 80       | 7,94              | 11,86   | 10,66         | 181,17                        |
| 335                  | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным     | 120      | 4,25              | 3,14    | 26,19         | 150,00                        |
| 394                  | Компот из смеси сухофруктов                        | 150      | 0,33              | 0,02    | 20,82         | 85,00                         |
| —                    | Хлеб пшеничный                                     | 20       | 1,59              | 0,20    | 9,67          | 47,33                         |
| —                    | Хлеб ржаной                                        | 30       | 1,98              | 0,36    | 10,02         | 52,20                         |
| Итого:               |                                                    | 580      | 19,73             | 18,76   | 89,93         | 617                           |
| Уплотненный полдник  |                                                    |          |                   |         |               |                               |
| 452                  | Булочка "Домашняя"                                 | 60       | 4,37              | 7,51    | 32,35         | 214,80                        |
| 163                  | Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром     | 180      | 4,46              | 13,01   | 23,23         | 225,00                        |
| 412                  | Чай черный с сахаром и лимоном                     | 150      | 0,08              | 0,01    | 7,12          | 45,35                         |
| —                    | Хлеб пшеничный                                     | 20       | 1,59              | 0,20    | 9,67          | 47,33                         |
| Итого:               |                                                    | 410      | 10,50             | 20,73   | 72,37         | 532                           |
| Весь рацион питания: |                                                    | 1475     | 39,50             | 53,33   | 235,81        | 1606                          |

**Пищевая и биологическая ценность рациона за день**

| БЖУ, гр |       |          | Витамины, мг |       |       |        |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|---------|-------|----------|--------------|-------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| Белки   | Жиры  | Углеводы | В1           | В2    | С     | А      | Е    | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
| 39,50   | 53,33 | 235,81   | 0,660        | 0,490 | 18,06 | 114,18 | 0,18 | 310,16                   | 682,93 | 185,96 | 21,59 |

**Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**  
**Возрастная категория: 1,5–3 лет**  
**ДЕНЬ 7**

| № техн. карты        | Наименование блюда                                        | Выход, г | Химический состав |         |              | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-----------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|
|                      |                                                           |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                               |
| Завтрак              |                                                           |          |                   |         |              |                               |
| 199                  | Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным     | 180      | 8,07              | 8,99    | 28,53        | 227,14                        |
| 414                  | Кофейный напиток молочный с сахаром                       | 150      | 2,38              | 2,01    | 11,97        | 75,83                         |
| 1                    | Бутерброд с маслом сливочным                              | 30/10    | 2,45              | 7,55    | 14,62        | 136,00                        |
| Итого:               |                                                           | 370      | 12,90             | 18,55   | 55,12        | 439                           |
| Второй завтрак       |                                                           |          |                   |         |              |                               |
| 420                  | Кисломолочный напиток "Снежок"                            | 100      | 2,80              | 2,50    | 11,00        | 78,00                         |
| 123                  | Гренки из пшеничного хлеба                                | 15       | 1,86              | 0,24    | 11,40        | 55,50                         |
| Итого:               |                                                           | 115      | 4,66              | 2,74    | 22,40        | 134                           |
| Обед                 |                                                           |          |                   |         |              |                               |
| 46                   | Винегрет с луком репчатым                                 | 30       | 0,41              | 1,85    | 2,53         | 28,20                         |
| 73                   | Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью) | 150      | 1,17              | 2,96    | 5,16         | 51,87                         |
| 293                  | Гуляш из отварного сердца                                 | 80       | 10,35             | 3,73    | 4,40         | 92,60                         |
| 330                  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным             | 120      | 6,66              | 4,18    | 31,69        | 191,03                        |
| 417                  | Напиток из плодов шиповника                               | 150      | 0,51              | 0,21    | 15,56        | 65,83                         |
| —                    | Хлеб пшеничный                                            | 20       | 1,59              | 0,20    | 9,67         | 47,33                         |
| —                    | Хлеб ржаной                                               | 30       | 1,98              | 0,36    | 10,02        | 52,20                         |
| Итого:               |                                                           | 580      | 22,67             | 13,49   | 79,03        | 529                           |
| Уплотненный полдник  |                                                           |          |                   |         |              |                               |
| 457                  | Булочка российская                                        | 80       | 5,63              | 6,41    | 44,41        | 257,33                        |
| 148                  | Рагу из овощей с кабачками (с соусом томатным)            | 150      | 2,93              | 14,08   | 18,48        | 217,74                        |
| 227                  | Яйцо вареное                                              | 20       | 0,26              | 0,23    | 0,01         | 32,00                         |
| 412                  | Чай черный со свежей ягодой и сахаром                     | 150      | 0,28              | 0,04    | 8,29         | 40,50                         |
| —                    | Хлеб пшеничный                                            | 20       | 1,59              | 0,20    | 9,67         | 47,00                         |
| Итого:               |                                                           | 420      | 10,69             | 20,96   | 80,86        | 595                           |
| Весь рацион питания: |                                                           | 1485     | 50,92             | 55,74   | 237,41       | 1696                          |

**Пищевая и биологическая ценность рациона за день**

| БЖУ, гр |       |          | Витамины, мг |       |        |        |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|---------|-------|----------|--------------|-------|--------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| Белки   | Жиры  | Углеводы | В1           | В2    | С      | А      | Е    | Са                       | Р      | Мg     | Fe    |
| 50,92   | 55,74 | 237,41   | 0,920        | 1,030 | 110,54 | 244,63 | 0,08 | 532,11                   | 766,96 | 229,36 | 11,56 |

**Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**  
**Возрастная категория: 1,5–3 лет**  
**ДЕНЬ 8**

| № техн. карты        | Наименование блюда                                   | Выход, г | Химический состав |         |              | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|
|                      |                                                      |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                               |
| Завтрак              |                                                      |          |                   |         |              |                               |
| 199                  | Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным   | 150      | 7,11              | 6,91    | 28,66        | 205,00                        |
| 413                  | Чай черный с молоком и сахаром                       | 150      | 2,22              | 1,95    | 11,92        | 74,17                         |
| 3                    | Бутерброд с сыром                                    | 30/10    | 6,68              | 8,45    | 19,39        | 180,00                        |
| Итого:               |                                                      | 340      | 16,01             | 17,31   | 59,97        | 459                           |
| Второй завтрак       |                                                      |          |                   |         |              |                               |
| 394                  | Компот из смеси сухофруктов                          | 100      | 0,22              | 0,01    | 13,88        | 56,67                         |
| 123                  | Гренки из пшеничного хлеба                           | 15       | 1,86              | 0,24    | 11,40        | 55,50                         |
| Итого:               |                                                      | 115      | 2,08              | 0,25    | 25,28        | 112                           |
| Обед                 |                                                      |          |                   |         |              |                               |
| 20                   | Салат из соленых огурцов с луком                     | 30       | 0,26              | 1,53    | 0,78         | 18,00                         |
| 63                   | Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью) | 150      | 1,21              | 3,14    | 7,22         | 61,94                         |
| 324                  | Котлеты рубленые из птицы с соусом                   | 60/20    | 8,50              | 10,80   | 6,74         | 168,20                        |
| 332                  | Рис отварной с маслом сливочным                      | 120      | 2,86              | 4,09    | 27,89        | 168,00                        |
| 412                  | Чай черный со свежей ягодой и сахаром                | 150      | 0,28              | 0,04    | 8,29         | 40,50                         |
| —                    | Хлеб пшеничный                                       | 20       | 1,59              | 0,20    | 9,67         | 47,33                         |
| —                    | Хлеб ржаной                                          | 30       | 1,98              | 0,36    | 10,02        | 52,20                         |
| Итого:               |                                                      | 580      | 16,68             | 20,16   | 70,61        | 556                           |
| Уплотненный полдник  |                                                      |          |                   |         |              |                               |
| 252                  | Запеканка из творога с морковью                      | 120      | 13,99             | 12,35   | 28,54        | 240,80                        |
| 369                  | Соус молочный (сладкий)                              | 30       | 0,58              | 1,36    | 3,98         | 30,00                         |
| 393                  | Напиток из ягодной смеси                             | 150      | 0,15              | 0,08    | 9,75         | 56,25                         |
| —                    | Хлеб пшеничный                                       | 20       | 1,59              | 0,20    | 9,67         | 47,33                         |
| 386                  | Фрукт свежий                                         | 100      | 0,93              | 0,20    | 8,07         | 62,67                         |
| Итого:               |                                                      | 420      | 17,24             | 14,19   | 60,01        | 437                           |
| Весь рацион питания: |                                                      | 1455     | 52,01             | 51,91   | 215,87       | 1565                          |

**Пищевая и биологическая ценность рациона за день**

| БЖУ, г |       |          | Витамины, мг |       |       |        |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|--------|-------|----------|--------------|-------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| Белки  | Жиры  | Углеводы | В1           | В2    | С     | А      | Е    | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
| 52,01  | 51,91 | 215,87   | 0,520        | 0,870 | 88,73 | 250,52 | 0,08 | 780,51                   | 948,83 | 261,16 | 15,76 |

**Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**  
**Возрастная категория: 1,5–3 лет**  
**ДЕНЬ 9**

| № техн. карты        | Наименование блюда                                | Выход, г | Химический состав |         |               | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|---------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|---------------|-------------------------------|
|                      |                                                   |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле- воды, г |                               |
| Завтрак              |                                                   |          |                   |         |               |                               |
| 182                  | Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным | 180      | 8,05              | 7,21    | 37,30         | 246,86                        |
| 416                  | Какао с молоком и сахаром                         | 150      | 3,06              | 2,66    | 13,18         | 89,17                         |
| 1                    | Бутерброд с маслом сливочным                      | 30/10    | 2,45              | 7,55    | 14,62         | 136,00                        |
| Итого:               |                                                   | 370      | 13,56             | 17,42   | 65,10         | 472                           |
| Второй завтрак       |                                                   |          |                   |         |               |                               |
| 420                  | Кисломолочный напиток "Варенец"                   | 100      | 2,90              | 2,50    | 4,00          | 50,00                         |
| 123                  | Гренки из пшеничного хлеба                        | 15       | 1,86              | 0,24    | 11,40         | 55,50                         |
| Итого:               |                                                   | 115      | 4,76              | 2,74    | 15,40         | 106                           |
| Обед                 |                                                   |          |                   |         |               |                               |
| 21                   | Салат из белокочанной капусты (с луком)           | 30       | 0,42              | 1,52    | 2,71          | 26,40                         |
| 95                   | Суп с рыбными консервами (сельдь)                 | 150      | 4,54              | 6,32    | 3,90          | 90,67                         |
| 303                  | Тефтели мясные в соусе томатном (х*)              | 80       | 7,60              | 12,50   | 13,80         | 110,00                        |
| 330                  | Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным      | 120      | 3,53              | 3,04    | 24,38         | 138,96                        |
| 394                  | Компот из смеси сухофруктов                       | 150      | 0,33              | 0,02    | 20,82         | 85,00                         |
| —                    | Хлеб пшеничный                                    | 20       | 1,59              | 0,20    | 9,67          | 47,33                         |
| —                    | Хлеб ржаной                                       | 30       | 1,98              | 0,36    | 10,02         | 52,20                         |
| Итого:               |                                                   | 580      | 19,99             | 23,96   | 85,30         | 551                           |
| Уплотненный полдник  |                                                   |          |                   |         |               |                               |
| 441                  | Ватрушка с творогом                               | 80       | 10,53             | 6,26    | 33,34         | 262,40                        |
| 100                  | Суп молочный с вермишелью                         | 180      | 5,18              | 4,69    | 16,96         | 130,50                        |
| 376                  | Чай черный с сахаром                              | 150      | 0,04              | 0,01    | 7,13          | 39,29                         |
| —                    | Хлеб пшеничный                                    | 20       | 1,59              | 0,20    | 9,67          | 47,33                         |
| Итого:               |                                                   | 430      | 17,34             | 11,16   | 67,10         | 480                           |
| Весь рацион питания: |                                                   | 1495     | 55,65             | 55,28   | 232,90        | 1608                          |

**Пищевая и биологическая ценность рациона за день**

| БЖУ, гр |       |          | Витамины, мг |       |       |        |      | Минеральные вещества, мг |         |        |       |
|---------|-------|----------|--------------|-------|-------|--------|------|--------------------------|---------|--------|-------|
| Белки   | Жиры  | Углеводы | В1           | В2    | С     | А      | Е    | Са                       | Р       | Mg     | Fe    |
| 55,65   | 55,28 | 232,90   | 0,610        | 1,040 | 21,36 | 221,48 | 3,40 | 738,24                   | 1025,77 | 205,60 | 19,54 |

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
Возрастная категория: 1,5–3 лет  
ДЕНЬ 10

| № техн. карты        | Наименование блюда                                 | Выход, г | Химический состав |         |               | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|----------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|---------------|-------------------------------|
|                      |                                                    |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле- воды, г |                               |
| Завтрак              |                                                    |          |                   |         |               |                               |
| 182                  | Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным | 180      | 6,21              | 7,02    | 27,18         | 197,28                        |
| 414                  | Кофейный напиток молочный с сахаром                | 150      | 2,38              | 2,01    | 11,97         | 75,83                         |
| 3                    | Бутерброд с сыром                                  | 30/10    | 6,68              | 8,45    | 19,39         | 180,00                        |
| Итого:               |                                                    | 370      | 15,27             | 17,48   | 58,54         | 453                           |
| Второй завтрак       |                                                    |          |                   |         |               |                               |
| 412                  | Чай черный со свежей ягодой и сахаром              | 100      | 0,19              | 0,03    | 5,52          | 27,00                         |
| 123                  | Гренки из пшеничного хлеба                         | 15       | 1,86              | 0,24    | 11,40         | 55,50                         |
| Итого:               |                                                    | 115      | 2,05              | 0,27    | 16,92         | 83                            |
| Обед                 |                                                    |          |                   |         |               |                               |
| 38                   | Салат овощной с яблоками и свеклой                 | 30       | 0,35              | 0,06    | 2,19          | 10,68                         |
| 88                   | Суп картофельный с макаронными изделиями           | 150      | 1,61              | 1,70    | 10,28         | 63,00                         |
| 319                  | Птица, тушенная в соусе с овощами                  | 180      | 9,09              | 6,50    | 16,49         | 261,00                        |
| 394                  | Компот из кураги                                   | 150      | 0,32              | 0,02    | 20,32         | 85,00                         |
| —                    | Хлеб пшеничный                                     | 20       | 1,59              | 0,20    | 9,67          | 47,33                         |
| —                    | Хлеб ржаной                                        | 30       | 1,98              | 0,36    | 10,02         | 52,20                         |
| Итого:               |                                                    | 560      | 14,94             | 8,84    | 68,97         | 519                           |
| Уплотненный полдник  |                                                    |          |                   |         |               |                               |
| —                    | Печенье                                            | 50       | 3,75              | 4,90    | 37,20         | 208,50                        |
| 277                  | Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом           | 100      | 10,17             | 7,33    | 7,83          | 162,50                        |
| 331                  | Каша рисовая с маслом сливочным                    | 120      | 1,82              | 2,98    | 17,71         | 105,80                        |
| 412                  | Чай черный с сахаром и лимоном                     | 150      | 0,08              | 0,01    | 7,12          | 45,35                         |
| —                    | Хлеб пшеничный                                     | 20       | 1,59              | 0,20    | 9,67          | 47,33                         |
| Итого:               |                                                    | 440      | 17,41             | 15,42   | 79,53         | 569                           |
| Весь рацион питания: |                                                    | 1485     | 49,67             | 42,01   | 223,96        | 1624                          |

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

| БЖУ, г |       |          | Витамины, мг |       |       |        |      | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|--------|-------|----------|--------------|-------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| Белки  | Жиры  | Углеводы | В1           | В2    | С     | А      | Е    | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| 49,67  | 42,01 | 223,96   | 0,800        | 0,620 | 27,97 | 148,83 | 1,98 | 574,65                   | 896,48 | 241,88 | 9,78 |