

Вологодская областная администрация
Управление образования
Муниципальное учреждение
«Бюджетный методический кабинет»
г. Вологда
ул. Мухоморова, 109
Тел. 2-10-10-10
Факс 2-10-10-10
e-mail: adm@volgda.ru
www.volgda.ru

109, Бухаринская
г. Москва

2025 F

УТВЕРЖАЮ
Директор МАУ «Национального центра социального планирования»
«*де*» *декабря* 2011 г.

Директор МАУ «Центр социального питания»

сод. 2000 г. Я.И. Фадеев

« 26 » / 7¹¹ 1997 / *elva/97*

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Время пребывания детей: 11-12 часов

Кратность приема пищи: 5-тиразовое.

1 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)					
		1-3д	3-7 лет	1-3д	3-7 лет	1-3д	3-7 лет	1-3д	3-7 лет	1-3д	3-7 лет		
Завтрак													
199	Каша рисовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,1	4,8	21	24,5	138,8	161,5		
ТТК №11	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7		
1/6	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7		
	Итого:	360,5	402,2	5,91	6,45	12,28	12,99	44,05	50,55	314,7	349,9		
Второй завтрак													
420	Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77		
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более 50 г.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5		
	Итого:	120	150	3,94	5,65	3,05	3,89	26,34	49,36	147,2	252,5		
Обед													
ТТК	1 Суп крестьянский с крупой	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56		
ТТК	2 Тефтели мясные	50	70	5,58	7,92	12,63	17,78	6,15	8,8	160,93	227,31		
179	3 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1		
373	4 Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05		
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	Итого:	500	610	16,77	21,46	26,63	34,11	80,23	99,07	618,92	779,41		
Полдник													
412	1 Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1-2 шт не более 50 гр	1-2 шт Не более 50 г.	4,3	4,3	5,65	5,65	34,85	34,85	207	207		
	2 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56		
	Итого:	240,5	262,6	4,49	4,54	5,69	5,71	41,99	43,42	237,42	243,56		
Ужин													
	1 Макароны отварные с овощами	180	200	7,2	8	7,92	8,8	38,16	42,4	258	286,7		
	2 Повидло/джем порционно	20	30	0,08	0,12	0	0	13	19,5	50	75		
	2 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
410/411	3 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
	Итого	427	480	10,44	11,32	9,12	10,01	78,74	92,48	443,06	509,01		
	Итого за день:	1648	1904,8	41,55	49,42	56,77	66,71	271,35	334,88	1761,3	2134,4		

2 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал			
		1-3г		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г		3-7 лет	
				1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет				
Завтрак													
182	1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,61	4,27	4	4,7	17,4	20,9	124,56	147,85		
410/411	2 чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
	3 Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106		
	4 Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50		
	Итого:	363	427,2	3,81	4,55	4,04	4,75	30,92	43,92	178,62	239,16		
Второй завтрак													
386	1 Плоды свежие (яблоко)	1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
Обед													
118	1 Бульон куриный с вермишелью	150	180	3,11	3,63	3,37	3,94	7,29	8,89	72,66	86,33		
123	2 Гренки из пшеничного хлеба	5	10	0,37	0,75	0,14	0,29	2,57	5,14	13,25	26,5		
ТТК	3 Фрикадельки мясные	50	70	6,35	8,89	15,02	21,02	4,54	6,36	179,03	250,64		
373	4 Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05		
ТТК	5 Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,6	4,3	4,4	5,2	22,8	27	165,4	195,5		
394	6 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
	7 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	Итого:	505	620	15,47	20,37	24,11	31,74	60,41	78,22	545,47	709,31		
Полдник													
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20 г.	1-2 шт Не более 50 г.	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6		
ТТК	2 Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7		
	Итого:	204,5	255	2,58	6,22	3,26	8,07	31,5	70,5	164,64	377,3		
Ужин													
	1 Каша гречневая с овощами	170	200	6,64	7,81	6,09	7,17	29,87	35,14	201,21	236,43		
412	2 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56		
455	3 Булочка школьная	50	50	4,18	4,18	1,6	1,6	27,98	27,98	143	143		
	Итого:	410,5	462,6	11,01	12,23	7,73	8,83	64,99	71,69	374,63	415,99		
	Итого за день:	1583	1864,8	33,27	43,77	39,54	53,79	197,62	274,13	1307,4	1785,76		

4 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал			
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)					
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет		
Завтрак													
199	1 Каша гречневая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	5,3	6,09	8,5	9,89	23,2	26,8	194,7	224,7		
414	2 Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,88	3,22	2,25	2,5	12,51	16,1	87,57	106,04		
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7		
	Итого:	363	407,2	10,51	11,64	18,87	20,51	51,26	58,45	426,97	475,44		
Второй завтрак													
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77		
Обед													
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98		
тгк	2 Шарик куриные "Детские"	50	70	10,6	14,89	4,1	5,75	2,55	3,55	90,99	126,24		
332	3 Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61		
373	4 Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52		
390	5 Компот из свежих плодов (яблоки)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74		
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	Итого:	490	600	18,23	24,26	14,86	18,31	70,94	87,45	493,33	614,09		
Полдник													
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20 г.	1-2 шт Не более 50 г.	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6		
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
	Итого:	207	260	2,56	6,2	3,24	8,05	31,02	70,02	162,5	374,91		
Ужин													
148/ 266	1 Рагу из овощей с соусом томатным	150/30	180/30	2,2	2,7	10,8	13	14,4	17,3	170,6	199		
412	2 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56		
455	3 Булочка школьная	50	50	4,18	4,18	1,6	1,6	27,98	27,98	143	143		
	Итого:	420,5	472,6	6,57	7,12	12,44	14,66	49,52	53,85	344,02	378,56		
	Итого за день:	1580,5	1839,8	40,67	52,02	51,91	64,03	213,74	280,77	1503,8	1920		

5 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал	
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет
Завтрак											
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	130,3	150,9
ТТК №11	2 Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7
	3 Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
	4 Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
	Итого:	360,5	422,2	6,67	8,2	4,94	5,95	48,44	66,12	266	350,6
Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
Обед											
87	1 Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19
299/366	2 Котлеты, биточки рубленые мясные с соусом томатным	50/20	60/20	5,2	6,2	16	19,13	7,4	8,98	196	235
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
394	4 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	5 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	500	600	17,58	21,26	27,83	33,09	74,7	92,2	624,46	757,58
Полдник											
412	1 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56
	2 Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1-2 шт не более 50 гр	1-2 шт не более 50 г.	4,3	4,3	5,65	5,65	34,85	34,85	207	207
	Итого	240,5	262,6	4,49	4,54	5,69	5,71	41,99	43,42	237,42	243,56
Ужин											
443	1 Крендель сахарный	70	70	4,75	4,75	12,17	12,17	39,98	39,98	305,07	305,02
182	2 Каша ячневая с молоком и маслом	150/3,5/3,6	180/4,3/4,3	4,27	5,12	1,73	5,66	20,62	24,39	147,85	173,61
410/411	3 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	Итого:	414,2	468,8	9,18	10,07	16,94	17,88	67,92	74,39	481,93	519,94
	Итого за день:	1615,2	1853,6	40,72	46,87	57,9	65,13	244,05	287,13	1686,3	1975,63

6 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал			
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)					
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет		
Завтрак													
199	Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	118,9	138,4		
410/ 411	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
1/6	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7		
	Итого:	363	407,2	6,09	6,73	12,86	13,67	36,97	42,27	292,66	324,41		
Второй завтрак													
386	1 Плоды свежие (яблоко)	1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
Обед													
73	1 Пиц из свежей капусты с картофелем	150	180	2,74	3,2	7,44	8,71	5,2	6,26	99,34	116,85		
322	2 Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52		
373	3 Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52		
179	4 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1		
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	Итого:	490	600	18,96	24,69	22,46	28,48	78,34	97,35	583,12	735,38		
Полдник													
417	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20 г.	1-2 шт Не более 50 г.	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6		
	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91		
	Итого	200	250	3,01	6,68	3,45	8,28	40,68	78,44	216,48	425,51		
Ужин													
100	1 Суп молочный с макаронными изделиями	160	190	4,5	5,38	4,1	4,85	15,8	18,36	119	139,65		
	2 Повидло/джем порционно	20	20	0,08	0,08	0	0	13	13	50	50		
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
ТТК №11	4 Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7		
	Итого:	404,5	455	7,76	8,68	5,32	6,08	56,86	62,42	306,2	339,35		
	Итого за день:	1557,5	1812,2	36,22	47,18	44,49	56,91	222,63	290,3	1442,5	1868,7		

7 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал	
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
		1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет
Завтрак											
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	130,3	150,9
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	3 Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
	4 Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
	Итого:	363	427,2	6,65	8,18	4,92	5,93	47,96	65,64	263,86	348,21
Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
Обед											
87	1 Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19
387	2 Печень по-строгановски	50	70	8,38	11,22	8,04	10,56	6,2	8,55	127,84	173,51
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
394	4 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	5 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	480	600	20,76	26,28	19,87	24,52	73,5	91,77	556,3	696,09
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более 50 г.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5
394	2 Компот из сухофруктов	180	200	0,32	0,36	0	0	25,74	28,15	99,39	108,66
	Итого:	200	250	1,46	3,21	0,55	1,39	41,08	66,51	169,59	284,16
Ужин											
46	1 Винегрет овощной	180	210	3,46	4,01	12,32	14,81	15,47	17,9	178	211
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
455	3 Булочка школьная	50	50	4,18	4,18	1,6	1,6	27,98	27,98	143	143
	Итого:	410	460	8,25	8,87	14,17	16,69	60,13	64,32	404,04	445,91
	Итого за день:	1553	1837,2	39,92	49,34	42,01	51,03	233,67	299,24	1470,8	1851,37

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)					
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
Завтрак													
199	1 Каша манная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,02	4,74	15,5	18	116,1	134,9		
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	124,02	137,8		
	3 Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106		
7	4 Сыр порционный	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6		
	Итого:	363	417,2	12,05	13,64	10,02	11,33	43,39	54,6	349,22	408,3		
Второй завтрак													
386	1 Фрукты свежие (яблоко)	1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
Обед													
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98		
ТТК	2 Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка"	50	70	6,72	9,4	1,64	2,29	4,96	6,94	62	86,8		
372	3 Соус сметанный	10	10	0,07	0,07	0,45	0,45	0,13	0,13	4,88	4,88		
332	4 Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61		
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	Итого:	490	600	14,47	18,92	12,25	14,68	77	95,04	473,24	584,66		
Полдник													
	1 Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1-2 шт не более 50 гр	1-2 шт не более 50 г.	4,3	4,3	5,65	5,65	34,85	34,85	207	207		
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91		
	Итого:	230	250	4,91	4,98	5,9	5,93	51,53	53,29	290,04	298,91		
Ужин													
177	1 Картофель запеченный в сметанном соусе	130/50	150/60	6,04	6,89	6,35	7,95	46,48	52,88	267,89	311,41		
412	2 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,05	7,14	8,57	30,42	36,56		
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	Итого:	410,5	462,6	9,23	10,13	7,55	9,16	74,18	82,01	404,31	453,97		
	Итого за день:	1593,5	1829,8	41,06	48,07	36,12	41,5	255,9	294,74	1560,8	1789,8		

9 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал	
		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)					
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
Завтрак											
199	1 Каша пшенная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,9	4,5	4,4	5,2	17,7	20,6	130,3	151,3
ТТК №11	2 Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7
	3 Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
	4 Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
	Итого:	360,5	422,2	6,37	7,8	5,33	6,43	47,12	64,66	266	351
Второй завтрак											
420	1 Кисломолоочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более 50 г.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5
	Итого:	120	150	3,94	5,65	3,05	3,89	26,34	49,36	147,2	252,5
Обед											
ТТК	1 Суп крестьянский с крупой	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56
ТТК	2 Тефтели мясные	50	70	5,58	7,92	12,63	17,78	6,15	8,8	160,93	227,31
373	3 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
179	4 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	490	600	16,8	21,49	26,19	33,67	80,71	99,55	617,04	777,53
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более 50 г.	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
412	2 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56
	Итого	210,5	262,6	2,59	6,24	3,24	8,06	31,14	68,57	163,86	370,16
Ужин											
220	1 Макароны отварные с сыром	160/20	200/25	11,69	14,61	8,78	10,97	44,4	55,5	304,04	380,07
	2 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
410/411	3 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	Итого	407	475	14,85	17,81	9,98	12,18	71,98	86,08	439,1	527,38
	Итого за день :	1588	1909,8	44,55	58,53	47,79	64,23	257,29	368,22	2653,4	3278,0

10 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал	
		Вес блюда		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
				1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
		1-3г	3-7 лет	Завтрак							
199	1 Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	118,9	138,4
410/411	2 чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
	Итого:	363	407,2	6,09	6,73	12,86	13,67	36,97	42,27	292,66	324,41
		Второй завтрак									
386	1 Плоды свежие (яблоко)	1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
		Обед									
63	1 Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
322	2 Котлеты рубленные из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
373	4 Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
394	5 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	490	600	17,13	22,55	21,55	27,41	68,1	86,06	540,03	687,32
		Полдник									
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20 г.	1-2 шт Не более 50 г.	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
394	2 Компот из сухофруктов	180	200	0,32	0,36	0	0	25,74	28,15	99,39	108,66
	Итого	200	250	2,72	6,36	3,2	8	49,74	88,15	232,83	442,26
		Ужин									
26	1 Пирог "Манник"	70	70	5,58	5,58	4,7	4,7	36,8	36,8	234,4	234,4
182	2 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,9	5,84	4,72	5,64	22,06	26,45	150,9	180,08
417	3 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	Итого:	407,2	458,6	11,09	12,1	9,67	10,62	75,54	81,59	468,34	506,59
	Итого за день:	1560,2	1815,8	37,43	48,14	47,68	60,1	240,15	307,97	1577,86	2004,38