

СОГЛАСОВАНО
Заведующий *М.В. Мухоморова*
«11» _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ «Центр социального питания»
Н.Н. Мухоморова
«11» _____ 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

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 блюд	Вес блюд		Пищевые вещества						Энергетич. кал			
		1-3г	3-7 лет	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	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	134,8	157,5		
413	Чай с молоком	180/7	200/10	2,83	3,16	2,34	2,6	11,43	14,93	78,74	96,49		
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	8,56	9,39	14,56	15,52	47,98	54,98	358,24	398,69		
Второй завтрак													
420	Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50	50		
Обед													
ТТК	Уха "Рыбачок"	150	180	5,62	6,96	7,45	9,16	9,95	11,94	113,52	138,19		
401	Гуляш из отварного мяса	60	80	6,95	8,77	16,86	21,27	3,47	4,8	194,04	246,67		
219	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1		
232/1	Овощи натуральные соленные (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8		
394	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	530	660	19,42	24,27	29,06	36,09	78,31	95,7	634,15	782,15		
Полдник													
386	Фрукты свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95		
418	Сок овощной, фруктовый		180		0		0		18		81		
394	Компот из яблок	150		0,27		0		17,62		67,53			
	Итого:	250	280	1,77	1,5	0,5	0,5	38,62	39	162,53	176		
Ужин													
125	Картофель отварной	150	160	3,18	3,39	3,38	3,71	25,72	27,44	146,4	157,12		
34	Салат из свежих (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42		
417	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91		
	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	Итого:	400	450	7,21	7,78	6,31	7,69	65,46	70,62	360,89	397,45		
	Итого за день:	1643	1897,2	39,86	45,84	52,93	62,3	234,37	264,3	1565,81	1804,29		

2 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
		1-3г	3-7 лет	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	120,56	143,85		
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		
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
7	4 Сыр порционный	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6		
	Итого:	363	407,2	11,46	12,46	9,2	10,15	45,33	52,42	317,23	358,99		
Второй завтрак													
386	1 Плоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 шт. 1 шт.	1/2 шт. 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 Тренки из пшеничного хлеба	5	10	0,37	0,75	0,14	0,29	2,57	5,14	13,25	26,5		
ТТК	3 Фрикадельки "Пятачок"	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		
6	Овощи свежие (огурцы) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7		
390	7 Компот из свежих плодов (яблоко)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74		
8	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	545	680	15,98	20,96	24,37	32,04	67,78	85,65	579,54	745,76		
Полдник													
1	1 Кондитерские изделия "Вафли "	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271		
420	2 Кислоломочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	8	90	100		
	Итого:	200	250	6,18	7,9	10,62	20	19,7	39	198,4	371		
Ужин													
1	1 Каша гречневая с овощами	140	150	5,47	5,86	5,02	5,38	24,6	26,36	165,7	177,32		
2	2 Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
412	3 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		
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	Итого:	400,5	452,6	8,99	9,65	6,28	6,7	53,44	57,39	309,32	331,88		
	Итого за день:	1608,5	1889,8	43,01	51,37	50,87	69,29	196,05	244,26	1448,5	1851,6		

3 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич. кал			
		1-3г	3-7 лет	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 пшениная 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	126,3	147,3		
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 Вутерброд 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	6,39	7,03	12,56	13,37	40,27	46,17	306,06	333,31		
Второй завтрак													
386	1 Плоды свежие (груша, яблоко, мандарин, банан)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47		
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		
ТТК	2 Котлеты или биточки рыбные "Морской"	50	70	6,79	9,51	1,12	1,57	7,18	10,05	66,62	93,26		
339	3 Пюре картофельное	110	130	3,04	3,59	3,2	3,78	20,44	24,14	123,1	145,51		
10	4 Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6		
373	5 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17		
394	6 Компот из черешни	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47		
7	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	530	660	16,07	21,11	14,15	17,59	64,45	81,29	455,14	576,9		
Полдник													
1	1 Кисломолочный напиток (Йогурт пищевой обогащенный витаминами ДМК)	200		5,6		5,6		22,4		162			
1	1 Кисломолочный напиток (Лакт-Элит ДМК)		200		5,6		6,4		19,4		158		
2	2 Кондитерские изделия "Праник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183		
	Итого:	220	250	6,78	8,55	6,54	8,75	37,4	56,9	235,2	341		
Ужин													
251	1 Запеканка из творога	130	150	22,4	25,83	8,71	10,03	38,49	44,27	326,05	375,38		
379	2 Соус яблочный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43		
394	3 Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7		
4	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	Итого:	410	450	25,722	29,192	9,87	11,19	89,39	97,59	549,91	608,51		
	Итого за день:	1623	1867,2	55,362	66,282	43,42	51,2	241,81	292,25	1587,31	1906,72		

4 день

№ реп.	Наименование блюда	Вес блюда		Питательные вещества						Энергетическая ценность, ккал			
		1-3г	3-7лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7лет		
				1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет				
		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	112,1	130,9		
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56		
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
	4 Повидло/ джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25		
	Итого:	363	407,2	9,37	10,21	7,94	8,96	49,89	55,96	309,71	346,96		
	Второй завтрак												
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	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		
тпк	2 Шарики 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		
34	5 Салат из свежих (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42		
394	6 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	530	660	19,46	25,81	16,37	20,82	81,24	99,98	548,32	687,16		
	Полдник												
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5		
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	95,94	106,6		
	Итого:	200	250	6,9	10	6,5	10,5	23,46	50,4	179,34	315,1		
	Ужин												
229	1 Омлет натуральный	150	160	13,65	14,56	16,43	17,54	3,34	3,57	215,72	230,28		
	2 Овощи свежие (огурцы) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7		
	3 Напиток лимонный	180	200	0,13	0,14	0,01	0,02	21,99	24,43	91,08	101,2		
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	Итого:	400	450	17,02	18,1	17,63	18,77	45,89	48,56	417	444,48		
	Итого за день:	1593	1867,2	53,15	64,52	48,84	59,45	210,28	264,7	1498,37	1837,7		

5 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая			
		1-3г	3-7лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		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	126,3	146,9		
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		
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:	360,5	402,2	6,71	7,45	12,19	12,91	42,07	48,11	302,2	335,3		
	Второй завтрак												
386	1 Пшеница свежая (мандинка, банан, груша, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38		
	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		
292	2 Жаркое по-домашнему	160	160	9,5	9,5	20,09	20,09	24,5	24,5	317,61	317,61		
	3 Овощи свежие (томидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
394	4 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	520	610	18,57	20,69	27,67	29,04	66,51	77,65	593,67	660,09		
	Полдник												
420	1 Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100		
	2 Кондитерские изделия "Печенье заварное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207		
	Итого	200	250	6,92	10,05	6,76	10,65	21,14	42,85	172,8	307		
	Ужин												
441	1 Ватрушка с повидло	70	70	4,23	4,23	11,48	11,48	47,42	47,42	309,9	309,9		
182	2 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,2	5,1	4,7	5,7	19,7	24,4	138,3	169,6		
ТТК	3 Напиток "Витаминка"	180	200	0,37	0,42	0,1	0,11	18,99	21,11	89,73	99,7		
	Итого	407,2	458,6	8,8	9,75	16,28	17,29	86,11	92,93	537,93	579,2		
	Итого за день:	1587,7	1820,8	41,8	48,74	63,1	70,09	223,33	269,04	1644,6	1919,59		

6 день

№ реп.	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетиче- ская ценность, ккал	
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)					
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет		
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	114,9	134,2
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
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
7	4 Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
	Итого:	363	407,2	11,45	12,39	9,9	10,95	42,33	48,22	311,57	349,34
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарин)	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 Шри 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 рубленные 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
34	5 Салат из свежих (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
394	6 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	530	660	20,04	26,06	24,09	31,13	84,94	105,63	628,57	797,8
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
420	2 Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	8	90	100
	Итого:	200	250	6,9	10	6,5	10,5	22,2	49	173,4	308,5
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
410/ 411	4 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	460	7,74	8,66	5,3	6,06	56,38	61,94	304,06	336,96
	Итого за день:	1600	1877,2	46,53	57,51	46,19	59,04	215,65	274,6	1461,6	1836,6

7 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич. исп.			
		1-3е	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3е	3-7 лет		
				1-3е	3-7 лет	1-3е	3-7 лет	1-3е	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	126,3	146,9		
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56		
1/6	3 Вутерброд 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	10,21	11,25	15,18	16,19	47,04	53,65	364,11	403,16		
Второй завтрак													
386	1 Плоды свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 шт. 1 шт.	1/2 шт. 1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47		
Обед													
82	1 Рассольник "ленинградский"	150	180	3,04	3,55	7,56	8,85	10,33	12,39	121,93	143,89		
ТТК	2 Запеканка из печени с рисом	50	70	5,35	7,5	4,95	6,94	6,03	8,45	90,12	126,27		
373	3 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17		
219	4 Макароны из твердых отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1		
	5 Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
394	6 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	530	660	15,75	20,17	17,84	22,07	75,82	94,22	532,1	662,72		
Полдник													
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183		
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	95,94	106,6		
	Итого:	200	250	6,58	8,95	5,44	7,35	23,46	46,9	169,14	289,6		
Ужин													
46	1 Винегрет овощной	150	160	2,88	3,06	10,27	11,28	12,89	13,64	148,23	160,57		
213	2 Яйцо отварное	1 шт (50 гр)	1 шт (50 гр)	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,5	78,5		
417	3 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91		
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	Итого:	400,5	452,6	12,84	13,09	17,43	18,47	50,48	52,99	415,77	436,98		
	Итого за день:	1603,5	1879,8	45,78	53,86	56,19	64,38	207,1	258,06	1528,12	1839,46		

8 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Питательные вещества						Энергетическая			
		1-3г	3-7 лет	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													
ТТК №2/1	1 Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным	130/3,3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,1	4,8	18,6	21,6	125,04	145,88		
410/4 11	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		
7	4 Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6		
	Итого:	3,3	41,2	8,61	9,15	14,34	15,05	41,17	47,17	328,4	361,49		
Второй завтрак													
386	1 Плоды свежие (банан, груша, мандарин, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95		
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		
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		
10	5 Овощи свежие (отруцы) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7		
394	6 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	530	660	14,87	19,38	14,27	17,1	74,68	91,42	486,63	598,57		
Полдник													
	1 Кондитерские изделия "Печенье закусное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,36	5,65	13,94	34,85	82,8	207		
418	2 Сок овощной, фруктовый		200		0		0		20		90		
394	2 Компот из изюма	180		0,32		0		21,74		83,43			
	Итого:	200	250	2,02	4,25	2,36	5,65	35,68	54,85	166,23	297		
Ужин													
157/	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:	1613,5	1889,8	36,23	44,41	38,92	47,46	246,71	296,45	1480,6	1806,03		

9 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		1-3е	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3е	3-7 лет
				1-3е	3-7 лет	1-3е	3-7 лет	1-3е	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	126,3	147,3
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
7	4 Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
	Итого:	363	407,2	9,83	10,77	8,32	9,42	45,59	52,06	298,91	338,36
Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (Кефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	4	4	50	50
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 с рисом	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	0,83	0,85	9,17	9,17
219	4 Макароны из твердых отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
10	5 Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,83	3,08	29,16	48,6
390	6 Компот из свежих плодов (яблоко)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74
7	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	530	660	16,07	20,96	27,07	35,46	78,81	97,75	629,46	803,48
Полдник											
386	1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарин, банан)	1/2 шт. 1 шт.	1/2 шт. 1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
394	2 Компот из черносмородины	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47
	Итого:	250	280	0,75	0,81	0,3	0,3	26,05	29,79	111,23	126,47
Ужин											
252	1 Запеканка из творога с морковью	130	150	14,28	16,47	7,26	8,11	36,46	42,18	271,58	311,36
379	2 Соус яблочный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43
3	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
410/4	4 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
11	Итого:	417	460	17,442	19,672	8,46	9,32	72,64	81,36	441,07	493,1
	Итого за день:	1660	1907,2	47,092	55,212	46,65	57	227,09	264,96	1530,7	1811,41

10 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества							
		1-3з	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность, ккал	
				1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	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	114,9	134,2
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	288,66	320,21
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 шт.	1/2 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
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 Мясо в соусе "Альфредо"	60	80	8,18	10,9	15,75	21	4,35	5,8	193,73	258,3
179	3 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
	4 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	5 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	530	660	20,71	26,11	27,01	34,24	79,61	98,06	645,48	807,67
Полдник											
1	1 Кондитерские изделия "Праник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
420	2 Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100
	Итого:	200	250	6,4	8,75	5,44	7,35	22,2	45,5	163,2	283
Ужин											
443	1 Крекндель сахарный	70	70	4,75	4,75	12,17	12,17	39,98	39,98	305,02	305,02
199	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	146,9	179,08
412	3 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:	417,7	471,2	9,84	10,83	16,93	17,87	69,18	75	482,34	520,66
	Итого за день:	1600,7	1838,4	44,54	53,92	62,74	73,63	228,96	281,83	1674,68	2026,54