

СОГЛАСОВАНО

Заведующий



МАОУ ЦСН №5 "Акварель"

Детский сад  
Иванова М.В.

« 10 »

апреля

2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»



Я.Н. Фадеев

« 10 »

апреля

2023 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 блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, 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
<b>Завтрак</b>												
199	1	Каша рисовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	1,82	2,05	1,88	2,1	21,27	24,45	109,71	125,5
413	2	Чай с молоком	180/7	200/10	2,65	2,67	2,33	2,34	10,31	11,5	78	87,5
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
		<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>6,92</b>	<b>7,17</b>	<b>11,76</b>	<b>11,99</b>	<b>46,2</b>	<b>50,57</b>	<b>323,71</b>	<b>349</b>
<b>Второй завтрак</b>												
420	1	Кисломолочный напиток ( Снежок )	100	100	3	3	2,5	2,5	11	11	79	79
<b>Обед</b>												
ГТК №1	1	Солянка из птицы	150	180	2	2,3	3,85	4,6	6,2	7,5	67,2	81,2
	2	Тефтели мясные с рисом в соусе сметанном с томатом	50/10	70/10	5,78	8	13,5	19	7	10	173	242,2
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	177,4	206,7
	4	Салат из зеленого горошка	30	50	0,8	1,4	1,5	2,6	1,8	3,12	25	42
394	5	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>14,58</b>	<b>18,96</b>	<b>23,458</b>	<b>31,34</b>	<b>77,9</b>	<b>97,22</b>	<b>579,3</b>	<b>743,6</b>
<b>Полдник</b>												
386	1	Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1 шт.	1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
394	2	Компот из изюма	100	150	0,2	0,3	0,04	0,06	14,2	21,3	58,3	87,45
		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,26</b>	<b>21,7</b>	<b>28,8</b>	<b>96,3</b>	<b>125,45</b>
<b>Ужин</b>												
148/ 366	1	Рагу из овощей с соусом томатным	150/30	180/30	2,2	2,7	10,8	13	14,4	17,3	165,8	199
417	2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>6,85</b>	<b>7,42</b>	<b>12,75</b>	<b>14,98</b>	<b>49,52</b>	<b>53</b>	<b>375,1</b>	<b>417</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1593</b>	<b>1867,2</b>	<b>32,35</b>	<b>37,65</b>	<b>50,708</b>	<b>61,07</b>	<b>206,32</b>	<b>240,59</b>	<b>1453,4</b>	<b>1714,1</b>



## 2 день

№ реп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, 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
<b>Завтрак</b>												
182	1	Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,12	3,6	5	5,7	12,8	14,8	102,8	118,7
410/ 411	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
7	4	Сыр порционнo	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
		<b>Итого:</b>	<b>360,5</b>	<b>402,2</b>	<b>8,38</b>	<b>8,88</b>	<b>9,16</b>	<b>9,87</b>	<b>42,19</b>	<b>47,19</b>	<b>264,5</b>	<b>292,4</b>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Флоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1 шт.	1 шт.	3,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
<b>Обед</b>												
118	1	Бульон куринный с вермишелью	150	180	3,4	4,14	0,5	0,63	11,4	13,7	62,7	75,3
123	2	Гренки из пшеничного хлеба	5	10	0,62	1,24	0,08	0,16	3,64	7,28	18,41	36,82
299/ 366	3	Котлеты, биточки рубленные мясные с соусом томатным	50/20	60/20	5,4	6,46	16,8	19,93	8,8	10,37	212,8	251,8
339/ 143	4	Пюре картофельное /капуста тушеная	80/30	90/40	2,6	3,1	3,4	3,74	17,2	20	113,5	132,6
390	5	Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	18	21,6	73,2	87,8
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>620</b>	<b>13,54</b>	<b>16,88</b>	<b>21,12</b>	<b>24,89</b>	<b>70,74</b>	<b>88,55</b>	<b>536,61</b>	<b>658,82</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271
418	2	Сок овощной, фруктовый		200		1,2		0		24,24		101,2
394	2	Компот из кураги	180		0,36		0,07		21,2		105	
		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>1,14</b>	<b>3,1</b>	<b>6,19</b>	<b>15</b>	<b>33,7</b>	<b>55,24</b>	<b>213,4</b>	<b>372,2</b>
<b>Ужин</b>												
251/1	1	Пудинг творожный с рисом	130	150	18,9	21,8	11,4	13,1	24,5	28,2	296	341
379	2	Соус клюквенный	60	60	0,032	0,032	0,012	0,012	7,6	7,6	30,72	30,72
412	3	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		<b>Итого:</b>	<b>420,5</b>	<b>462,2</b>	<b>22,954</b>	<b>25,869</b>	<b>13,076</b>	<b>14,779</b>	<b>70,1</b>	<b>74,7</b>	<b>487,02</b>	<b>538,02</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1596</b>	<b>1834,4</b>	<b>49,414</b>	<b>55,129</b>	<b>49,946</b>	<b>64,939</b>	<b>226,53</b>	<b>275,48</b>	<b>1545,5</b>	<b>1905,4</b>



## 3 день

№ реци	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, 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
<b>Завтрак</b>												
199	1	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3	3,5	2,4	2,7	19,5	22,4	113	129,45
410/ 411	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
<b>Итого:</b>			<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>5,49</b>	<b>6,01</b>	<b>9,96</b>	<b>10,27</b>	<b>41,11</b>	<b>47,01</b>	<b>277</b>	<b>305,45</b>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
<b>Обед</b>												
63	1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,6	3	5	6	7,6	9	87,5	103,6
271	2	Котлета рыбная запеченная	50	70	6	8,5	4,8	6,3	7,3	10,2	68	92
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	177,4	206,7
	4	Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,33	1,8	3	0,7	1,2	20,1	33,6
363	5	Соус сметанный с томатом	10	10	0,18	0,18	0,5	0,5	0,7	0,7	8	8
394	6	Компот из чернослива	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	17,7	21,2	87,45	105
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>660</b>	<b>14,98</b>	<b>19,27</b>	<b>16,75</b>	<b>20,99</b>	<b>76,2</b>	<b>93,9</b>	<b>504,45</b>	<b>623,4</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)	200		5,6		5,6		22,4		162	
	1	Кисломолочный напиток (Лакт - Элит ДМК)		200		5,6		6,4		193,4		158
	2	Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1
<b>Итого:</b>			<b>220</b>	<b>250</b>	<b>6,7</b>	<b>8,3</b>	<b>6,5</b>	<b>8,7</b>	<b>36,6</b>	<b>229</b>	<b>231,6</b>	<b>332,1</b>
<b>Ужин</b>												
150	1	Котлеты картофельные	140	150	4,4	4,7	5,04	5,4	28,4	30,5	177	189,7
368	2	Соус молочный	40	60	0,82	1,24	2,1	3,16	2,84	4,26	33,2	50
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
417	4	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	37,9	42,2
<b>Итого:</b>			<b>404,5</b>	<b>455</b>	<b>9,22</b>	<b>9,95</b>	<b>8,8</b>	<b>10,23</b>	<b>70,44</b>	<b>75,06</b>	<b>378,4</b>	<b>412,2</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1617,5</b>	<b>1872,2</b>	<b>36,79</b>	<b>43,93</b>	<b>42,31</b>	<b>50,49</b>	<b>234,65</b>	<b>455,27</b>	<b>1438,5</b>	<b>1720,15</b>



## 4 день

№ реп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, 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
<b>Завтрак</b>												
199	1	Каша манная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,2	3,6	4	4,5	17,4	20	119,2	136,6
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	107	118,8
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
	4	Повидло/джем порционно	10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4
		<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>9,77</i>	<i>10,5</i>	<i>8,7</i>	<i>8,89</i>	<i>61,72</i>	<i>66</i>	<i>348,3</i>	<i>377,5</i>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 шт	1/2 шт	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
<b>Обед</b>												
88	1	Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	150	180	3	3,6	3,9	4,6	10,4	12,5	97	115,7
321	2	Плов из птицы	160	160	10,3	10,3	8,2	8,2	27	27	227	227
29	3	Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,6	1,8	3	2,5	4	28,5	46,6
394	4	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97
	5	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		<i>Итого:</i>	<i>520</i>	<i>610</i>	<i>15,42</i>	<i>16,66</i>	<i>14,138</i>	<i>16,11</i>	<i>72,3</i>	<i>84,1</i>	<i>489,2</i>	<i>560,8</i>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия (печенье, вафля, пряник)	2 шт (не менее 20 гр)	5 шт (не менее 50 гр)	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
419	2	Молоко кипяченое	180	200	5,04	5,6	4,5	5	8,4	9,3	93,61	104
		<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>6,54</i>	<i>9,6</i>	<i>6,5</i>	<i>10,5</i>	<i>23,4</i>	<i>50,3</i>	<i>177,01</i>	<i>312,5</i>
<b>Ужин</b>												
	1	Омлет натуральный	150	160	14,3	15,2	28,6	30,5	2,7	2,88	326	347,7
	2	Овощи свежие (огурец) порционно дольками	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,7	1,25	7,2	12
	3	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>450</i>	<i>19,19</i>	<i>20,32</i>	<i>30,58</i>	<i>32,53</i>	<i>38,52</i>	<i>39,83</i>	<i>542,5</i>	<i>577,7</i>
		<i>Итого за день:</i>	<i>1583</i>	<i>1817,2</i>	<i>52,42</i>	<i>58,58</i>	<i>60,418</i>	<i>68,53</i>	<i>216,94</i>	<i>261,23</i>	<i>1652,01</i>	<i>1923,5</i>



5 день

№ рец	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, 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
<b>Завтрак</b>												
199	1	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	1,9	2,2	0,78	0,9	14,4	16,6	81	93,5
ТТК №11	2	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	37,9	42,2
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
<i>Итого:</i>			<i>360,5</i>	<i>402,2</i>	<i>4,4</i>	<i>4,71</i>	<i>8,34</i>	<i>8,47</i>	<i>38,32</i>	<i>41,62</i>	<i>254,9</i>	<i>271,7</i>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1 шт.	1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
<b>Обед</b>												
87	1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	5,8	7,1	5,4	6,44	12,3	14,6	129,1	153,4
292	2	Жаркое по - домашнему	160	160	7,76	7,76	20,2	20,2	24,5	24,5	311,3	311,3
	3	Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	4	Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	71	85
	5	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
<i>Итого:</i>			<i>520</i>	<i>610</i>	<i>16,19</i>	<i>18,29</i>	<i>25,88</i>	<i>27,03</i>	<i>82,04</i>	<i>95,6</i>	<i>574,6</i>	<i>636,2</i>
<b>Полдник</b>												
420	1	Кисломолочный напиток ( Биокефир )	180	200	5,4	6	4,5	5	6,6	7,4	94	104
	2	Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271
<i>Итого</i>			<i>200</i>	<i>250</i>	<i>6,18</i>	<i>7,9</i>	<i>10,62</i>	<i>20</i>	<i>19,1</i>	<i>38,4</i>	<i>202,4</i>	<i>375</i>
<b>Ужин</b>												
	1	Ватрушка с повидло	70	70	4,23	4,23	11,48	11,48	47,42	47,42	309,9	309,9
368	2	Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/3,6/3,6	3,6	4,3	5,7	6,8	14,8	17,7	118,7	142,4
417	3	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36
<i>Итого</i>			<i>417,7</i>	<i>469,8</i>	<i>7,902</i>	<i>8,617</i>	<i>17,194</i>	<i>18,297</i>	<i>70,32</i>	<i>74,12</i>	<i>458,6</i>	<i>488,3</i>
<i>Итого за день:</i>			<i>1598,2</i>	<i>1832</i>	<i>35,472</i>	<i>40,317</i>	<i>62,234</i>	<i>73,997</i>	<i>217,28</i>	<i>257,24</i>	<i>1528,5</i>	<i>1809,2</i>



## 6 день

№ реп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, 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
<b>Завтрак</b>												
199	1	Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,15	5,2	6	13,26	15,3	118,73	137
414	2	Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,8	3	2,4	2,6	14,3	15,8	91	101
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
7	4	Сыр порционнo	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
		<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>8,72</b>	<b>9,47</b>	<b>10,55</b>	<b>11,55</b>	<b>27,56</b>	<b>31,1</b>	<b>343,43</b>	<b>371,7</b>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Кисломолочный напиток ( Снежок )	100	100	3	3	2,5	2,5	11	11	79	79
<b>Обед</b>												
73	1	Щи из свежей капусты с картофелем (на курином или мясном бульоне)	150	180	2,5	3,1	5,6	6,5	5,1	6,1	82,4	97,6
322	2	Котлеты рубленые из птицы	50	70	7,5	10,5	8,7	11,7	7,7	10,8	140	192
373	3	Соус сметанный с томатом	20	30	0,36	0,54	1	1,5	1,4	2,1	16	24
339/ 143	4	Пюре картофельное /капуста тушеная	80/30	90/40	2,6	3,1	3,4	3,74	17,2	20	113,5	132,6
394	5	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>630</b>	<b>14,66</b>	<b>19,4</b>	<b>18,938</b>	<b>23,75</b>	<b>63,8</b>	<b>79,6</b>	<b>488,6</b>	<b>617,7</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия (печенье, вафля, пряник)	2 шт (не менее 20 гр)	5 шт (не менее 50 гр)	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
418	2	Сок овощной, фруктовый		200		1,2		0		24,24		101,2
394	2	Компот из чернослива	180		0,36		0,07		21,2		105	
		<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>1,86</b>	<b>5,2</b>	<b>2,07</b>	<b>5,5</b>	<b>36,2</b>	<b>65,24</b>	<b>188,4</b>	<b>309,7</b>
<b>Ужин</b>												
	1	Запеканка рисовая	130	150	4,7	5,53	4,5	5,2	36,8	42,56	207,8	239,8
369	2	Соус молочный сладкий	60	60	1,16	1,16	2,72	2,72	7,96	7,96	60,9	60,9
394	3	Компот из изюма	180	200	0,36	0,4	0,07	0,077	25,2	28,3	105	116,6
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>450</b>	<b>10,17</b>	<b>11,04</b>	<b>8,94</b>	<b>9,647</b>	<b>99,86</b>	<b>108,72</b>	<b>504</b>	<b>547,6</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1583</b>	<b>1837,2</b>	<b>38,41</b>	<b>48,11</b>	<b>42,998</b>	<b>52,947</b>	<b>238,42</b>	<b>295,66</b>	<b>1603,4</b>	<b>1925,7</b>



## 7 день

№ рец	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, 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
<b>Завтрак</b>												
100	1	Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	4,6	5	4	4,7	15	17	116	130,6
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	107	118,8
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
<b>Итого:</b>			<b>387</b>	<b>430</b>	<b>10,72</b>	<b>11,45</b>	<b>15,05</b>	<b>15,44</b>	<b>45,44</b>	<b>49,12</b>	<b>359</b>	<b>385,4</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Обед</b>												
63	1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,6	3	5	6	7,6	9	87,5	103,6
387	2	Печень по - строгановски	60	80	7,9	10,5	7	9	4,5	6	112	146
332	3	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,37	7,23	29,6	35	169	196,4
	4	Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,33	1,8	3	0,7	1,2	20,1	33,6
394	5	Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	71	85
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>660</b>	<b>15,8</b>	<b>20,01</b>	<b>18,39</b>	<b>25,52</b>	<b>86,5</b>	<b>105,8</b>	<b>515,6</b>	<b>639,1</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1
419	2	Молоко кипяченое	180	200	5,04	5,6	4,5	5	8,4	9,3	93,61	104
<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,14</b>	<b>8,3</b>	<b>5,4</b>	<b>7,3</b>	<b>22,6</b>	<b>44,9</b>	<b>163,21</b>	<b>278,1</b>
<b>Ужин</b>												
218	1	Макаронны отварные с сыром	160/20	200/20	8,8	10,2	10	12,03	26	31,5	227,3	280
412	3	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
<b>Итого:</b>			<b>410,5</b>	<b>472,6</b>	<b>12,822</b>	<b>14,237</b>	<b>11,664</b>	<b>13,697</b>	<b>64</b>	<b>70,4</b>	<b>387,6</b>	<b>446,3</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1627,5</b>	<b>1912,6</b>	<b>46,982</b>	<b>55,497</b>	<b>51,004</b>	<b>62,457</b>	<b>239,54</b>	<b>291,22</b>	<b>1520,4</b>	<b>1843,9</b>



## 8 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, 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	
<b>Завтрак</b>												
ТТК №2/1	1	Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	4,78	5,45	5,65	6,55	7,75	8,9	130,26	149,85
410/4 11	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
	4	Повидло/джем порционно	10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4
		<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>7,72</b>	<b>8,41</b>	<b>6,86</b>	<b>7,77</b>	<b>43,24</b>	<b>47,39</b>	<b>280,36</b>	<b>311,95</b>
<b>Второй завтрак</b>												
420	1	Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
<b>Обед</b>												
82	1	Рассольник ленинградский (на мясном или курином бульоне) со сметаной	150	180	2,75	3,3	5,7	6,6	10,3	12,3	104,6	124,2
277/3 72	2	Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе	50/10	70/10	6	8,16	2,17	3	6,5	8,7	72	97,7
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	177,4	206,7
228	4	Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
390	5	Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	9	0,14	0,12	0,14	18	21,6	73,2	87,8
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>23,78</b>	<b>19,05</b>	<b>12,64</b>	<b>14,96</b>	<b>78,14</b>	<b>96,1</b>	<b>490,4</b>	<b>602,9</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271
417	2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7
		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>1,48</b>	<b>2,67</b>	<b>6,42</b>	<b>15,33</b>	<b>17,72</b>	<b>36,8</b>	<b>187,4</b>	<b>358,7</b>
<b>Ужин</b>												
46	1	Винегрет овощной	150	160	20,35	21,8	10	11	12,7	12,3	152	163,5
213	2	Яйцо отварное	1 шт (50 гр)	1 шт (50 гр)	6,35	6,35	5,7	5,7	0,35	0,35	75	75
417	3	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	37,9	42,2
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		<b>Итого:</b>	<b>424,5</b>	<b>455</b>	<b>30,7</b>	<b>32,16</b>	<b>17,36</b>	<b>18,37</b>	<b>52,25</b>	<b>52,95</b>	<b>395,2</b>	<b>411</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1617,5</b>	<b>1872,2</b>	<b>64,08</b>	<b>62,69</b>	<b>43,58</b>	<b>56,73</b>	<b>201,65</b>	<b>243,54</b>	<b>1400,4</b>	<b>1731,6</b>



## 9 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, 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	
<b>Завтрак</b>												
199	1	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3	3,5	2,4	2,7	19,5	22,4	113	129,45
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	107	118,8
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
		<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>9,12</b>	<b>9,95</b>	<b>13,45</b>	<b>13,44</b>	<b>49,94</b>	<b>54,52</b>	<b>356</b>	<b>384,25</b>
<b>Второй завтрак</b>												
420	1	Кисломолочный напиток (Биокефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	3,7	3,7	52	52
<b>Обед</b>												
87	1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	5,8	7,1	5,4	6,44	12,3	14,6	129,1	153,4
322	2	Котлеты рубленые из птицы	50	70	7,5	10,5	8,7	11,7	7,7	10,8	140	192
373	3	Соус сметанный с томатом	20	30	0,36	0,54	1	1,5	1,4	2,1	16	24
179	4	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,5	7,65	5,57	6,25	29,6	35	193	225
232/1	5	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3	5,75
394	6	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>680</b>	<b>22,16</b>	<b>28,45</b>	<b>20,908</b>	<b>26,2</b>	<b>83,85</b>	<b>103,85</b>	<b>617,8</b>	<b>771,65</b>
<b>Полдник</b>												
386	1	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарины, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
394	2	Компот из чернослива	100	150	0,2	0,3	0,04	0,06	11,8	17,7	58,3	87,45
		<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,44</b>	<b>0,46</b>	<b>21,6</b>	<b>27,5</b>	<b>102,3</b>	<b>131,45</b>
<b>Ужин</b>												
252	1	Запеканка из творога с морковью	130	150	3,1	3,6	4,38	5	30,68	35,4	156,3	180,3
379	2	Соус клюквенный	60	60	0,032	0,032	0,012	0,012	7,6	7,6	30,72	30,72
394	3	Компот из изюма	180	200	0,36	0,4	0,07	0,077	25,2	28,3	105	116,6
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>450</b>	<b>7,442</b>	<b>7,982</b>	<b>6,112</b>	<b>6,739</b>	<b>93,38</b>	<b>101,2</b>	<b>422,32</b>	<b>457,92</b>
		<b>Итого за день :</b>	<b>1613</b>	<b>1887,2</b>	<b>38,83</b>	<b>46,05</b>	<b>38,948</b>	<b>44,25</b>	<b>188,99</b>	<b>219,47</b>	<b>1550,4</b>	<b>1797,3</b>



## 10 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, 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	
<b>Завтрак</b>												
199	1	Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,15	5,2	6	13,26	15,3	118,73	137
410/ 411	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
7	4	Сыр порционно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
		<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>8,86</b>	<b>9,43</b>	<b>9,36</b>	<b>10,17</b>	<b>42,65</b>	<b>47,69</b>	<b>280,43</b>	<b>310,7</b>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
<b>Обед</b>												
81	1	Рассольник домашний со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,75	3,3	5,5	6,7	7,7	9,2	100,3	120
401	2	Гуляш из отварного мяса	60	80	6,98	8,75	17,14	21,73	3,2	4,42	194,98	248,25
332	3	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,37	7,23	29,6	35	169	196,4
228	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	0,9	1,08	0	0	32,4	39	71	85
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>15,16</b>	<b>18,78</b>	<b>27,29</b>	<b>36,05</b>	<b>85,74</b>	<b>105,12</b>	<b>598,48</b>	<b>736,15</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1
420	2	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,4	6	4,5	5	20	22	142,2	158
		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,5</b>	<b>8,7</b>	<b>5,4</b>	<b>7,3</b>	<b>34,2</b>	<b>57,6</b>	<b>211,8</b>	<b>332,1</b>
<b>Ужин</b>												
	1	Крендель сахарный	70	70	4,75	4,75	12,17	12,17	39,98	39,98	305,02	305,02
407/1	2	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	2,2	2,6	0,9	1,08	16,6	20	93,5	112,2
412	3	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36
		<b>Итого:</b>	<b>417,7</b>	<b>469,8</b>	<b>7,022</b>	<b>7,437</b>	<b>13,084</b>	<b>13,267</b>	<b>64,68</b>	<b>68,98</b>	<b>428,52</b>	<b>453,22</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1593,5</b>	<b>1879,8</b>	<b>37,942</b>	<b>44,747</b>	<b>55,434</b>	<b>67,087</b>	<b>237,57</b>	<b>289,69</b>	<b>1566,23</b>	<b>1879,17</b>