

СОГЛАСОВАНО

Заведующий



« 20 »

2025 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

И.Н. Мутовкина

« 20 »

2025 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
Завтрак												
199	1	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
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	5,89	6,43	12,26	12,97	43,57	50,07	312,56	347,51
Второй завтрак												
420	1	Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
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
401	2	Гуляш из отварного мяса	60	80	6,95	8,77	16,86	21,27	3,47	4,8	194,04	246,67
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
394	4	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	5	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
Итого:			490	600	15,81	19,62	29	35,59	73,03	89,97	613,78	755,72
Полдник												
	1	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	Не менее 10 г.	Не менее 10 г.	0,85	0,85	1,13	1,13	6,97	6,97	41,4	41,4
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:			200,5	232,6	1,04	1,09	1,17	1,19	14,11	15,54	71,82	77,96
Ужин												
125	1	Картофель отварной	150	160	3,18	3,39	3,38	3,71	25,72	27,44	146,4	157,12
34	2	Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
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	450	7,21	7,78	6,31	7,69	65,46	70,62	360,89	397,45
Итого за день:			1553,5	1789,8	32,85	37,82	51,94	60,64	199,87	229,9	1414,1	1633,6

2 день

№ реп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, 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												
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	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	6,06	6,76	4,91	5,62	46,34	52,84	258,12	293,66
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												
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 "Вафля"	Не менее 15 г.	Не менее 15 г.	0,98	0,98	3,3	3,3	10,05	10,05	73,5	73,5
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:	199,5	220	1,16	1,2	3,36	3,37	17,55	20,55	104,7	117,2
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
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
		Итого:	400,5	452,6	9,83	11,05	7,29	8,39	57,57	64,27	337,63	378,99
		Итого за день:	1568	1799,8	32,92	39,78	40,07	49,52	191,67	225,68	1289,9	1543,16

3 день

№ реп.	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, 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
Завтрак												
199	1	Каша пшеничная 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
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	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
7	4	Сыр порционнно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
		<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>9,03</i>	<i>9,67</i>	<i>7,39</i>	<i>8,2</i>	<i>40,14</i>	<i>46,04</i>	<i>268,46</i>	<i>301,71</i>
Второй завтрак												
420	1	Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
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
321	2	Плов из птицы	160	160	10,24	10,24	9,16	9,16	27,04	27,04	236,2	236,2
394	3	Компот из чернослива	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47
	4	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
		<i>Итого:</i>	<i>480</i>	<i>550</i>	<i>14,7</i>	<i>15,88</i>	<i>16,81</i>	<i>18,18</i>	<i>57,07</i>	<i>66,11</i>	<i>443,29</i>	<i>496,56</i>
Полдник												
	1	Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 28 г.	Не менее 28 г.	1,6	1,6	0,78	0,78	21,48	21,48	98,28	98,28
394	2	Компот из кураги	180	200	0,61	0,68	0	0	18,16	20,18	79,29	88,1
		<i>Итого</i>	<i>208</i>	<i>228</i>	<i>2,21</i>	<i>2,28</i>	<i>0,78</i>	<i>0,78</i>	<i>39,64</i>	<i>41,66</i>	<i>177,57</i>	<i>186,38</i>
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 ягодный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43
412	3	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
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
		<i>Итого:</i>	<i>420,5</i>	<i>462,6</i>	<i>17,472</i>	<i>19,7118</i>	<i>8,46</i>	<i>9,32</i>	<i>72,76</i>	<i>79,91</i>	<i>442,43</i>	<i>488,35</i>
		<i>Итого за день:</i>	<i>1571,5</i>	<i>1747,8</i>	<i>46,212</i>	<i>50,3418</i>	<i>35,94</i>	<i>38,98</i>	<i>220,61</i>	<i>244,72</i>	<i>1408,8</i>	<i>1550</i>

4 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
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
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	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	5,85	6,39	4,93	5,66	44,44	49,94	249,66	280,71
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (мандарин)	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												
88	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
тк	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
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	18,38	24,44	14,74	18,17	74,64	91,7	502,87	624,74
Полдник												
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 12,5г.	Не менее 12,5г.	1,5	1,5	2	2	15	15	83,4	83,4
394	2	Компот из чернослива	180	200	0,41	0,46	0	0	19,49	21,66	79,47	88,3
		Итого:	192,5	212,5	1,91	1,96	2	2	34,49	36,66	162,87	171,7
Ужин												
148/ 366	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
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
		Итого:	410,5	462,6	5,39	5,94	12	14,22	42,1	46,43	307,02	341,56
		Итого за день:	1556	1782,3	32,33	39,53	33,87	40,25	203,17	232,23	1260,4	1456,71

5 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
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
ГТК №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
<i>Итого:</i>			<i>360,5</i>	<i>402,2</i>	<i>6,71</i>	<i>7,45</i>	<i>12,19</i>	<i>12,91</i>	<i>42,07</i>	<i>48,11</i>	<i>306,2</i>	<i>339,3</i>
Второй завтрак												
420	1	Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
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
394	3	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	4	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
<i>Итого:</i>			<i>480</i>	<i>550</i>	<i>17,58</i>	<i>19,48</i>	<i>27,5</i>	<i>28,83</i>	<i>61,27</i>	<i>71,65</i>	<i>566,47</i>	<i>628,09</i>
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"	Не менее 10 г.	Не менее 10 г.	0,85	0,85	1,13	1,13	6,97	6,97	41,4	41,4
<i>Итого:</i>			<i>200,5</i>	<i>232,6</i>	<i>1,89</i>	<i>4,49</i>	<i>1,17</i>	<i>1,19</i>	<i>21,08</i>	<i>15,54</i>	<i>71,82</i>	<i>77,96</i>
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	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,27	5,12	4,73	5,66	2,92	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
<i>Итого:</i>			<i>414,2</i>	<i>468,6</i>	<i>8,66</i>	<i>9,55</i>	<i>16,25</i>	<i>17,19</i>	<i>57,36</i>	<i>81,83</i>	<i>486,81</i>	<i>524,82</i>
<i>Итого за день:</i>			<i>1555,2</i>	<i>1753,4</i>	<i>37,74</i>	<i>43,87</i>	<i>60,31</i>	<i>63,32</i>	<i>185,48</i>	<i>220,83</i>	<i>1486,3</i>	<i>1625,17</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
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
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
7	4	Сыр порционнo	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
		Итого:	363	407,2	8,73	9,37	7,69	8,5	36,84	42,14	257,06	288,81
Второй завтрак												
386	1	Флоды 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	Щи 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												
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 12,5 г.	Не менее 12,5 г.	1,5	1,5	2	2	15	15	83,4	83,4
394	2	Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7
		Итого	192,5	212,5	1,82	1,86	2	2	36,74	39,16	166,83	176,1
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 порционнo	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:	1550	1774,7	37,67	45	37,87	45,46	218,58	250,9	1357	1583,6

7 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
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
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	6,69	7,43	12,17	12,89	41,59	47,63	304,06	336,91
Второй завтрак												
420	1	Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
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	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
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	14,76	18,96	17,67	21,86	70,58	88,22	504,9	630,72
Полдник												
	1	Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 28 г.	Не менее 28 г.	1,6	1,6	0,78	0,78	21,48	21,48	98,28	98,28
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:			218,5	240,6	1,79	1,84	0,82	0,84	28,62	30,05	128,7	134,84
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:			420	450	12,84	13,09	17,43	18,47	50,48	52,99	415,77	436,98
Итого за день:			1591,5	1797,8	38,88	44,12	50,59	56,56	202,27	229,89	1430,4	1616,45

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
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	129,04	149,88
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
	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	8,53	9,07	7,09	7,8	41,04	47,04	267,2	300,29
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (мандарин)	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												
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"	Не менее 10 г.	Не менее 10 г.	0,85	0,85	1,13	1,13	6,97	6,97	41,4	41,4
394	2	Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7
		Итого:	190	220	1,17	1,21	1,13	1,13	28,71	31,13	124,83	134,1
Ужин												
157/ 372	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:	1553,5	1789,8	34,2	40,13	28,22	32,97	228,43	262,72	1307,6	1511

9 день

№ реп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, 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 пшеничная 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	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
		<i>Итого:</i>	<i>360,5</i>	<i>402,2</i>	<i>6,37</i>	<i>7,01</i>	<i>5,33</i>	<i>6,14</i>	<i>47,12</i>	<i>53,02</i>	<i>266</i>	<i>299,5</i>
Второй завтрак												
420	1	Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
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	0,85	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
		<i>Итого:</i>	<i>490</i>	<i>600</i>	<i>16,8</i>	<i>21,49</i>	<i>26,19</i>	<i>33,67</i>	<i>80,71</i>	<i>99,55</i>	<i>617,04</i>	<i>777,53</i>
Полдник												
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 12,5 г.	Не менее 12,5 г.	1,5	1,5	2	2	15	15	83,4	83,4
394	2	Компот из чернослива	180	200	0,41	0,46	0	0	19,49	21,66	79,47	88,3
		<i>Итого</i>	<i>192,5</i>	<i>212,5</i>	<i>1,91</i>	<i>1,96</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>34,49</i>	<i>36,66</i>	<i>162,87</i>	<i>171,7</i>
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
		<i>Итого</i>	<i>407</i>	<i>475</i>	<i>14,85</i>	<i>17,81</i>	<i>9,98</i>	<i>12,18</i>	<i>71,98</i>	<i>86,08</i>	<i>439,1</i>	<i>527,38</i>
		<i>Итого за день :</i>	<i>1550</i>	<i>1789,7</i>	<i>42,83</i>	<i>51,17</i>	<i>46,7</i>	<i>57,19</i>	<i>238</i>	<i>279,01</i>	<i>1540</i>	<i>1831,1</i>

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
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	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												
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 рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52
219	3	Макаронные 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 "Пряник"	Не менее 28 г.	Не менее 28 г.	1,6	1,6	0,78	0,78	21,48	21,48	98,28	98,28
394	2	Компот из сухофруктов	180	200	0,32	0,36	0	0	25,74	28,15	99,39	108,66
		Итого:	208	228	1,92	1,96	0,78	0,78	47,22	49,63	197,67	206,94
Ужин												
443	1	Крендель сахарный	70	70	4,75	4,75	12,17	12,17	39,98	39,98	305,02	305,02
182	2	Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,27	5,12	4,73	5,66	20,92	24,39	147,85	173,61
412	3	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
		Итого:	417,7	471,2	9,21	10,11	16,94	17,88	68,04	72,94	483,29	515,19
		Итого за день:	1578,7	1806,4	34,75	41,75	52,53	60,14	230,13	260,7	1557,65	1777,86