

СОГЛАСОВАНО

Заведующий


М.А. [Signature]
« 02 » апреля 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»


Я.Н. Фадеев
« 2 » апреля 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

№ 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
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	134,8	157,5
413	2	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	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	8,56	9,39	14,56	15,52	47,98	54,98	358,24	398,69
Второй завтрак												
420	1	Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50	50
Обед												
ТТК	1	Солянка из птицы	150	180	2,9	3,42	4,92	5,8	5,06	6,59	76,8	93,22
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	4,43	4,49	30,53	35,5	174,9	202,96
232/1	4	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
394	5	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	530	660	16,7	20,65	26,54	32	73,42	89,78	592,73	728,04
Полдник												
386	1	Фрукты свежие (мандарины, 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
418	2	Сок овощной, фруктовый		150		0		0		15		67,5

2 день

№ репс	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												
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
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 порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
		Итого:	363	407,2	8,74	9,44	6,99	7,7	39,84	46,34	258,72	294,26
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												
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
299/ 366	3	Котлеты, биточки рубленые мясные с соусом томатным	50/20	60/20	6,71	8,05	17,13	20,57	9,34	11,03	219,1	260,44
143	4	Капуста тушеная	110	130	2,89	3,42	4,26	5,39	11,81	14,17	99,11	121,15
	5	Овощи свежие (огурец) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
390	6	Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	545	670	15,42	19,03	25,38	30,82	61,22	77,12	542,27	670,16
Полдник												
	1	Кондитерские изделия "Вафля"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271
420	2	Кисломолочный 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	Каша гречневая с овощами	140	150	5,47	5,86	5,02	5,38	24,6	26,36	165,7	177,32
	2	Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	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 гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
		Итого:	400,5	452,6	9,23	9,89	6,36	6,78	54,44	58,39	313,72	336,28
Итого за день:			1608,5	1879,8	39,97	46,66	49,75	65,7	185	230,65	1357,1	1715,7

3 день

№ реп	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
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	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	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	6,39	7,03	12,56	13,37	40,27	46,17	300,06	333,31
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, 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 со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
ТТК	2	Котлеты или биточки рыбные "Морячок"	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	3,39	20,44	24,13	123,1	141,94
10	4	Салат из зеленого горошка 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 чернослива	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47
	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	17,2	64,45	81,28	455,14	573,33
Полдник												
	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		19,4		158
	2	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
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 клюквенный	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	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
Итого:			410	450	25,722	29,1918	9,87	11,19	89,39	97,59	549,91	608,51
Итого за день:			1623	1867,2	55,362	66,2818	43,42	50,81	241,81	292,24	1587,3	1903,15

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	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 (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
Обед												
88	1	Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
ттк	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	3,5	4,39	4,49	29,6	37	169,2	202,46
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 свеклы (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	26,01	16,37	20,13	81,24	102,05	548,32	690,01
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 (огурец) 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 гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
		Итого:	400	450	17,26	18,34	17,71	18,85	46,89	49,56	421,4	448,88
		Итого за день:	1593	1867,2	54,49	66,06	49,02	58,94	222,48	278,97	1553,77	1896

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	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
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>			360,5	402,2	6,71	7,45	12,19	12,91	42,07	48,11	302,2	335,3
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (мандарины, 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 (фасоль, горох) на сметане с помидорами	180	180	6,35	7,39	21,0	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19
292	2	Суп овощной с морковью	160	160	9	9,5	20,09	20,09	24,5	24,5	31,01	31,01
	3	Суп овощной с морковью	50	50	0,55	0,55	0,1	0,1	1,1	1,1	1,1	1,1
394	4	Суп овощной с морковью	180	180	0,1	0,6	0	0	8,16	8,16	19,29	19,29
	5	Суп овощной с морковью	30	40	0,33	2,64	0,33	0,33	16,4	16,4	80	80
<i>того</i>			60	60	0	20,69	0	9,04	65	65	650,6	650,6
420		Суп овощной с морковью (нежирный)	200	200	5,8	5,8	5	5	7,3	7,3	100	100
	2	Суп овощной с морковью	250	250	4,25	4,25	2,26	2,26	13,94	13,94	34,85	34,85
<i>того</i>			0	250	0	1,05	0	0	42,5	42,5	0	0
441	1	Суп овощной с морковью	70	70	4,23	4,23	1,8	1,48	4,42	4,42	309,9	309,9
182	2	Суп овощной с морковью и маслом	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	0	5,1	0,7	5,7	1,7	4,4	18,3	162,6
42	3	Суп овощной с морковью	200	200	0,44	0,24	0	0	0,57	0,57	36,5	36,5
<i>того</i>			0	471,2	8	9,57	18,02	17,24	80,3	80,3	478,68	510,06
<i>того</i>			0	822	0,2	5	0,2	7,04	6	6	5	350,6

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 геркулесовая 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 порционнo	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	Флоды 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												
73	1	Щи из свежей капусты с картофелем (на курином или мясном бульоне)	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	6,43	7,56	5,32	5,56	34,68	40,8	206,8	236,96
34	5	Салат из свеклы (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	20,05	26,06	24,09	30,42	84,94	105,63	628,57	790,66
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 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
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	46,54	57,51	46,19	58,33	215,65	274,6	1461,6	1829,5

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	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	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	10,21	11,25	15,18	16,19	47,04	53,65	364,11	403,16
Второй завтрак												
386	1	Плоды 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
Обед												
63	1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
ГТК	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	4,43	4,49	30,53	35,5	174,9	202,96
	5	Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	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	15,5	19,79	17,72	21,18	71,57	88,54	508,33	630,58
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												
	1	Пудинг картофельный	140	150	5,42	5,81	14,77	15,83	40,48	43,38	318,4	341,14
232/1	2	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
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 гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
Итого:			400,5	452,6	9,15	9,79	16,05	17,12	69,63	74,26	462,72	493,9
Итого за день:			1603,5	1879,8	42,94	51,28	54,89	62,34	232,7	284,35	1599,3	1912,24

8 день

№ реци	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эп.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	125,04	145,88
410/4	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	5,01	5,72	47,54	53,54	258,6	291,69
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, 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												
82	1	Рассольник ленинградский (на мясном или курином бульоне) со сметаной	150	180	3,04	3,55	7,56	8,85	10,33	12,39	121,93	143,89
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	3,5	4,39	4,49	29,6	37	169,2	202,46
10	5	Овощи свежие (огурец) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
390	6	Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	530	660	14,97	19,7	14,52	16,71	75,23	94,35	496,16	613,77
Полдник												
	1	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	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	2,26	5,65	35,68	54,85	166,23	297
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 гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
		Итого:	420	450	13,08	13,33	17,51	18,55	51,48	53,99	420,17	441,38
		Итого за день:	1613	1867,2	36,32	44,07	39,6	46,93	220,23	267,03	1388,2	1690,8

9 день

№ рецепт	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал	
			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 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	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
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	9,91	10,85	15,57	16,67	45,72	52,19	364,11	403,56
Второй завтрак												
420	1	Кисломолочный напиток (Кефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	4	4	50	50
Обед												
88	1	Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
ТТК	2	Тефтели мясные с рисом в соусе сметанном с томатом	50/10	70/10	5,77	8,16	13,09	18,24	7,08	10,04	169,64	237,55
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5	4,43	4,49	30,53	35,5	174,9	202,96
232/ 1	4	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
394	5	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
Итого:			530	660	15,91	20,47	23,4	29,6	84,47	103,43	605,2	759,68
Полдник												
386	1	Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
394	2	Компот из чернослива	100	150	0,23	0,35	0	0	10,43	15,75	42,55	64,23
Итого			200	250	1,73	1,85	0,5	0,5	31,43	36,75	137,55	159,23
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 клюквенный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43
	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			417	460	17,442	19,672	8,46	9,32	72,64	81,36	441,07	493,1
Итого за день :			1610	1877,2	47,992	53,992	50,43	58,59	238,26	277,73	1597,9	1865,6

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 геркулесовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,1	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
	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	253,06	284,61
Второй завтрак												
386	1	Флоды свежие (груша, яблоко, мандарины, 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												
ТТК	1	Суп крестьянский с крупой со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56
321	2	Плов из птицы	160	160	10,24	10,24	9,16	9,16	27,04	27,04	236,2	236,2
10	3	Салат из зеленого горошка консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6
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	16,58	18,43	18,54	20,96	65,05	75,74	506,09	581,65
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
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	Крендель 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	41,95	47,78	48,9	54,98	203,57	248,68	1451,69	1716,92