

СОГЛАСОВАНО.

Заведующий



« 26 »

2025 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

Я.Н.Фадеев

« 26 »

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

| №<br>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 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     | 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                     | 5,91             | 6,45    | 12,28    | 12,99   | 44,05        | 50,55   | 314,7                | 349,9   |
|             | Второй завтрак     |                                           |                          |                           |                  |         |          |         |              |         |                      |         |
| 420         | 1                  | Кисломолочный напиток (снежок)            | 100                      | 100                       | 2,8              | 2,8     | 2,5      | 2,5     | 11           | 11      | 77                   | 77      |
|             | 1                  | Кондитерские изделия "Пряник"             | 1 шт.<br>Не более 20 г.  | 1-2 шт.<br>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            |                                           |                          |                           |                  |         |          |         |              |         |                      |         |
|             | 1                  | Кондитерские изделия "Печенье затяжное"   | 1-2 шт<br>не более 50 гр | 1-2 шт<br>Не более 50 г.  | 4,3              | 4,3     | 5,65     | 5,65    | 34,85        | 34,85   | 207                  | 207     |
| 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:             |                                           | 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/<br>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

| №<br>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            |                                           |                        |                          |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 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/<br>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<br>Не более 20 г. | 1-2 шт<br>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 |

### 3 день

| №<br>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 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    | 130,3             | 151,3   |
| 410/<br>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     |
| 7           | 4                  | Сыр порционно                                                        | 10                      | 10                        | 2,72             | 2,72    | 2,08     | 2,08    | 0            | 0       | 29,6              | 29,6    |
|             |                    | Итого:                                                               | 363                     | 417,2                     | 9,03             | 10,42   | 7,39     | 8,49    | 40,14        | 51,18   | 268,5             | 328,21  |
|             | Второй завтрак     |                                                                      |                         |                           |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 386         | 1                  | Фрукты свежие (банан)                                                | 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  |
|             | 2                  | Гуляш из птицы                                                       | 50                      | 80                        | 6,9              | 9,2     | 6,2      | 8,26    | 3,15         | 4,2     | 97                | 129,3   |
| 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:                                                               | 480                     | 600                       | 15,58            | 19,83   | 18,27    | 22,5    | 69,57        | 85,59   | 503               | 621,68  |
|             | Полдник            |                                                                      |                         |                           |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
|             | 1                  | Кондитерские изделия "Пряник"                                        | 1 шт.<br>Не более 20 г. | 1-2 шт.<br>Не более 50 г. | 1,14             | 2,85    | 0,55     | 1,39    | 15,34        | 38,36   | 70,2              | 175,5   |
|             | 2                  | Кисломолочный напиток ( Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК ) | 200                     |                           | 5,6              |         | 5,6      |         | 22,4         |         | 162               |         |
|             | 2                  | Кисломолочный напиток ( Лакт-Элит ДМК )                              |                         | 200                       |                  | 5,6     |          | 6,4     |              | 19,4    |                   | 158     |
|             |                    | Итого                                                                | 220                     | 250                       | 6,74             | 8,45    | 6,15     | 7,79    | 37,74        | 57,76   | 232,2             | 333,5   |
|             | 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     |
|             |                    | Итого:                                                               | 420,5                   | 462,6                     | 17,472           | 19,712  | 8,46     | 9,32    | 72,76        | 79,91   | 442,4             | 488,35  |
|             |                    | Итого за день:                                                       | 1583,5                  | 1829,8                    | 50,322           | 59,912  | 40,77    | 48,6    | 241,21       | 295,44  | 1541              | 1866,7  |

# 4 день

| №<br>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 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                  | 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   |
| 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<br>Не более 20 г. | 1-2 шт<br>Не более 50 г. | 2,4              | 6      | 3,2      | 8      | 24           | 60     | 133,44            | 333,6  |
| 410/<br>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/        | 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

| №<br>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  | 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 рубленные мясные с соусом томатным | 50/20                    | 60/20                    | 5,2              | 6,2    | 16       | 19,13  | 7,4          | 8,98   | 196               | 235     |
| 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 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<br>не более 50 гр | 1-2 шт<br>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  | 305,02            | 305,02  |
| 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   | 20,92        | 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   |
|          |   | 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 | 1686,8            | 1948,68 |

# 6 день

| №<br>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/<br>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               |                                                      |                        |                          |                  |        |          |        |              |        |                    |        |
| 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"                       | 1 шт<br>Не более 20 г. | 1-2 шт<br>Не более 50 г. | 2,4              | 6      | 3,2      | 8      | 24           | 60     | 133,44             | 333,6  |
| 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                                                | 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<br>№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  | 222,65       | 290,3  | 1442               | 1868,7 |

## 7 день

| №<br>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/<br>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                  | 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 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.<br>Не более 20 г. | 1-2 шт.<br>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 |

## 8 день

| №<br>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 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 порционнo                              | 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                  | 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               |                                            |                          |                          |                  |         |          |         |              |         |                    |         |
| 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<br>не более 50 гр | 1-2 шт<br>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               |                                            |                          |                          |                  |         |          |         |              |         |                    |         |
| 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:                             | 1593,5                   | 1829,8                   | 41,06            | 48,07   | 36,12    | 41,5    | 255,9        | 294,74  | 1560,8             | 1789,8  |

9 день

| №<br>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 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                  | Кисломолочный напиток (снежок)            | 100                     | 100                       | 2,8              | 2,8     | 2,5      | 2,5     | 11           | 11      | 77                   | 77      |
|             | 1                  | Кондитерские изделия "Пряник"             | 1 шт.<br>Не более 20 г. | 1-2 шт.<br>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<br>Не более 20 г.  | 1-2 шт<br>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/<br>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            | 58,99   | 47,79    | 64,23   | 257,29       | 368,22  | 1633,2               | 2278,6  |

10 день

| №<br>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/<br>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 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 "Печенье"                       | 1 шт<br>Не более 20 г. | 1-2 шт<br>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        | 81,69   | 468,34            | 506,39  |
| Итого за день: |                    |                                                      | 1560,2                 | 1815,8                   | 37,43            | 48,14   | 47,68    | 60,1    | 240,15       | 307,97  | 1577,86           | 2004,38 |