

СОГЛАСОВАНО

Заведующий _____

« _____ » _____ 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

_____ Я.Н. Фадеенко

« 10 » _____ апреля _____ 2023 г



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Время пребывания детей: 11-12 часов

Кратность приема пищи: 5-тиразовое

1 День

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

2 день

№ рел	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								
		Завтрак		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетич., ккал				
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет			
182	1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,12	3,6	5	5,7	12,8	14,8	102,8	118,7	
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7	
7	4 Сыр порционнно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36	
	<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>8,38</i>	<i>8,88</i>	<i>9,16</i>	<i>9,87</i>	<i>42,19</i>	<i>47,19</i>	<i>264,5</i>	<i>292,4</i>	
	Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1 шт.	1 шт.	3,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
	Обед											
118	1 Бульон куриный с вермишелью	150	180	3,4	4,14	0,5	0,63	11,4	13,7	62,7	75,3	
123	2 Гренки из пшеничного хлеба	5	10	0,62	1,24	0,08	0,16	3,64	7,28	18,41	36,82	
299/ 366	3 Колбасы, биточки рубленные мясные с соусом томатным	50/20	60/20	5,4	6,46	16,8	19,93	8,8	10,37	212,8	251,8	
339/ 143	4 Пюре картофельное /капуста тушеная	80/30	90/40	2,6	3,1	3,4	3,74	17,2	20	113,5	132,6	
390	5 Компот из свежих плодов (яблоко)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	18	21,6	73,2	87,8	
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5	
	<i>Итого:</i>	<i>515</i>	<i>620</i>	<i>13,54</i>	<i>16,88</i>	<i>21,12</i>	<i>24,89</i>	<i>70,74</i>	<i>88,55</i>	<i>536,61</i>	<i>658,82</i>	
	Полдник											
	1 Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряник)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271	
418	2 Сок овощной, фруктовый		200		1,2		0		24,24		101,2	
394	2 Компот из кураги	180		0,36		0,07		21,2		105		
	<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>1,14</i>	<i>3,1</i>	<i>6,19</i>	<i>15</i>	<i>33,7</i>	<i>55,24</i>	<i>213,4</i>	<i>372,2</i>	
	Ужин											
251/1	1 Пудинг творожный с рисом	130	150	18,9	21,8	11,4	13,1	24,5	28,2	296	341	
379	2 Соус клюквенный	60	60	0,032	0,032	0,012	0,012	7,6	7,6	30,72	30,72	
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36	
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3	
	<i>Итого:</i>	<i>420,5</i>	<i>462,2</i>	<i>22,954</i>	<i>25,869</i>	<i>13,076</i>	<i>14,779</i>	<i>70,1</i>	<i>74,7</i>	<i>487,02</i>	<i>538,02</i>	
	<i>Итого за день:</i>	<i>1598,5</i>	<i>1839,4</i>	<i>49,414</i>	<i>55,129</i>	<i>49,946</i>	<i>64,939</i>	<i>226,53</i>	<i>275,48</i>	<i>1545,5</i>	<i>1905,4</i>	

3 день

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

4 День

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		1-3г	3-7лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7лет
				1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет		
Завтрак											
199	1 Каша манная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,2	3,6	4	4,5	17,4	20	119,2	137
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	107	118,8
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
	4 Повидло/джем порционно	10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4
	Итого:	363	407,2	9,77	10,5	8,7	8,89	61,72	66	348,3	377,9
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандаринки)	1/2 шт	1/2 шт	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
Обед											
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	150	180	3	3,6	3,9	4,6	10,4	12,5	97	115,7
321	2 Плод из птицы	160	160	10,3	10,3	8,2	8,2	27	27	227	227
29	3 Салат из свежеты (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,6	1,8	3	2,5	4	28,5	46,6
394	4 Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	520	610	15,42	16,66	14,138	16,11	72,3	84,1	489,2	560,8
Полдник											
	1 Кондитерские изделия (печенье, вафля, пряник)	2 шт (не менее 20 гр)	5 шт (не менее 50 гр)	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,04	5,6	4,5	5	8,4	9,3	93,61	104
	Итого:	200	250	6,54	9,6	6,5	10,5	23,4	50,3	177,01	312,5
Ужин											
	1 Омлет натуральный	150	160	14,3	15,2	28,6	30,5	2,7	2,88	326	347,7
	2 Овощи свежие (огурец) порционно дольками	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,7	1,25	7,2	12
	3 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	Итого:	400	450	19,19	20,32	30,58	32,53	38,52	39,83	542,5	577,7
	Итого за день:	1583	1817,2	52,42	58,58	60,418	68,53	216,94	261,23	1652,01	1923,9

5 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		1-3г	3-7лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7лет
				1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет		
Завтрак											
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	1,9	2,2	0,78	0,9	14,4	16,6	81	93,5
ТТК №11	2 Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	37,9	42,2
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
	<i>Итого:</i>	<i>360,5</i>	<i>402,2</i>	<i>4,4</i>	<i>4,71</i>	<i>8,34</i>	<i>8,47</i>	<i>38,32</i>	<i>41,62</i>	<i>254,9</i>	<i>271,7</i>
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1 шт.	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 мясном или курином бульоне	150	180	5,8	7,1	5,4	6,44	12,3	14,6	129,1	153,4
292	2 Жаркое по - домашнему	160	160	7,76	7,76	20,2	20,2	24,5	24,5	311,3	311,3
	3 Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	4 Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	71	85
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	<i>Итого:</i>	<i>520</i>	<i>610</i>	<i>16,19</i>	<i>18,29</i>	<i>25,88</i>	<i>27,03</i>	<i>82,04</i>	<i>95,6</i>	<i>574,6</i>	<i>636,2</i>
Полдник											
420	1 Кисломолочный напиток (Биокефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	6,6	7,4	94	104
	2 Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271
	<i>Итого</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>6,18</i>	<i>7,9</i>	<i>10,62</i>	<i>20</i>	<i>19,1</i>	<i>38,4</i>	<i>202,4</i>	<i>375</i>
Ужин											
	1 Голубцы ленивые с пшпеей	130	150	10,8	12,4	8	9,2	13	15	163,4	188,5
	2 Соус сметанный	60	60	0,98	0,98	2,82	2,82	1,74	1,74	46,2	46,2
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
417	4 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36
	<i>Итого</i>	<i>420,5</i>	<i>462,6</i>	<i>15,802</i>	<i>17,417</i>	<i>12,484</i>	<i>13,687</i>	<i>52,74</i>	<i>55,64</i>	<i>369,9</i>	<i>401</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1601</i>	<i>1824,8</i>	<i>43,372</i>	<i>49,117</i>	<i>57,524</i>	<i>69,387</i>	<i>199,7</i>	<i>238,76</i>	<i>1439,8</i>	<i>1721,9</i>

6 день

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

7 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		1-3г		3-7 лет		1-3г		3-7 лет		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	
		Завтрак									
100	1 Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	4,6	5	4	4,7	15	17	116	130,6
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	107	118,8
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
		Итого:									
		387	430	10,72	11,45	15,05	15,44	45,44	49,12	359	385,4
		Второй завтрак									
386	1 Фрукты свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 шт.	1/2 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
		Обед									
63	1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,6	3	5	6	7,6	9	87,5	103,6
387	2 Печень по - строгановски	60	80	7,9	10,5	7	9	4,5	6	112	146
332	3 Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,37	7,23	29,6	35	169	196,4
	4 Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,33	1,8	3	0,7	1,2	20,1	33,6
394	5 Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	71	85
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		Итого:									
		530	660	15,8	20,01	18,39	25,52	86,5	105,8	515,6	639,1
		Полдник									
	1 Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,04	5,6	4,5	5	8,4	9,3	93,61	104
		Итого:									
		200	250	6,14	8,3	5,4	7,3	22,6	44,9	163,21	278,1
		Ужин									
218	1 Макароны отварные с сыром	160/20	200/20	8,8	10,2	10	12,03	26	31,5	227,3	280
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		Итого:									
		410,5	472,6	12,822	14,237	11,664	13,697	64	70,4	387,6	446,3
		Итого за день:									
		1627,5	1912,6	46,982	55,497	51,004	62,457	239,54	291,22	1520,4	1843,9

8 день

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

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

10 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал	
		1-3з	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3з	3-7 лет
				1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет		
Завтрак											
199	1 Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,15	5,2	6	13,26	15,3	118,73	137
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
7	4 Сыр порционн	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
	<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>8,86</i>	<i>9,43</i>	<i>9,36</i>	<i>10,17</i>	<i>42,65</i>	<i>47,69</i>	<i>280,43</i>	<i>310,7</i>
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
Обед											
81	1 Рассольник домашний со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,75	3,3	5,5	6,7	7,7	9,2	100,3	120
401	2 Гуляш из отварного мяса	60	80	6,98	8,75	17,14	21,73	3,2	4,42	194,98	248,25
332	3 Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,37	7,23	29,6	35	169	196,4
228	4 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	5 Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	71	85
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	<i>Итого:</i>	<i>530</i>	<i>660</i>	<i>15,16</i>	<i>18,78</i>	<i>27,29</i>	<i>36,05</i>	<i>85,74</i>	<i>105,12</i>	<i>598,48</i>	<i>736,15</i>
Подник											
	1 Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1
420	2 Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,4	6	4,5	5	20	22	142,2	158
	<i>Итого</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>6,5</i>	<i>8,7</i>	<i>5,4</i>	<i>7,3</i>	<i>34,2</i>	<i>57,6</i>	<i>211,8</i>	<i>332,1</i>
Ужин											
ТТК	1 Пирог "Манник"	70	70	5,8	5,8	4,7	4,7	42,1	42,1	241,4	241,4
407/1	2 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	2,2	2,6	0,9	1,08	16,6	20	93,5	112,2
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36
	<i>Итого:</i>	<i>417,7</i>	<i>471,2</i>	<i>8,072</i>	<i>8,487</i>	<i>5,614</i>	<i>5,797</i>	<i>66,8</i>	<i>71,1</i>	<i>364,9</i>	<i>389,6</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1593,5</i>	<i>1888,4</i>	<i>38,992</i>	<i>45,797</i>	<i>47,964</i>	<i>59,617</i>	<i>239,69</i>	<i>291,81</i>	<i>1502,61</i>	<i>1815,55</i>