

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

Медведева И.В.

Заведующий

2025 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

Ментова Н.В.

2025 г



Меню приготавливаемых блюд

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

Время пребывания детей: 11-12 часов

Кратность приема пищи: 5-тиразовое.

1 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		1-3 лет			Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	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 (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55	
Обед												
ТТК	1 Суп крестьянский с крупой	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56	
ТТК	2 Тефтели мясные	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 заварное"	1 шт не более 20 гр	1-2 шт не более 50 г	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	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:	210,5	262,6	1,89	4,54	2,3	5,71	21,08	43,42	113,22	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 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106	
410/411	3 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31	
	Итого	407	450	10,36	11,2	9,12	10,01	65,74	72,98	393,06	434,01	
	Итого за день:	1578	1824,8	37,83	46,55	53,53	66,02	214,8	269,72	1494,9	1861,9	

2 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда				Пищевые вещества						Энергичность, 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	1-3г	3-7 лет		
Завтрак													
182	1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,61	4,27	4	4,7	17,4	20,9	124,56	147,85		
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
	4 Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25		
	Итого:	363	407,2	6,06	6,76	4,91	5,62	46,34	52,84	258,12	293,66		
Второй завтрак													
386	1 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	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6		
ТТК	2 Чай с яблоком	Не более 20 г.	Не более 50 г.	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7		
	Итого:	180/4,5	200/5	2,58	6,22	3,26	8,07	31,5	70,5	164,64	377,3		
Ужин													
412	1 Каша гречневая с овощами	170	200	6,64	7,81	6,09	7,17	29,87	35,14	201,21	236,43		
	2 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56		
3	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	Итого:	400,5	452,6	9,83	11,05	7,29	8,39	57,57	64,27	337,63	378,99		
	Итого за день:	1573	1834,8	34,34	44,8	39,97	54,22	205,62	275,63	1349,9	1803,26		

3 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетичесть, 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/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
7	4 Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6		
	Итого:	36,3	407,2	9,03	9,67	7,39	8,2	40,14	46,04	268,46	301,71		
Второй завтрак													
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77		
Обед													
63	1 Борш с капустой и картофелем	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89		
ТТК	2 Запеканка из печени	50	70	5,35	7,5	4,95	6,94	6,03	8,45	90,12	126,27		
373	3 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17		
219	4 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1		
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	14,27	18,37	17,54	21,7	73,3	90,69	505,24	627,82		
Полдник													
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	1 шт.	1-2 шт.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5		
394	2 Компот из кураги	180	200	0,61	0,68	0	0	18,16	20,18	79,29	88,1		
	Итого:	200	250	1,75	3,53	0,55	1,39	33,5	58,54	149,49	263,6		
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 яблочный	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	19,718	8,46	9,32	72,76	79,91	442,43	488,35		
	Итого за день:	1573,5	1819,8	45,322	54,0818	36,44	43,11	230,7	286,18	1442,6	1758,48		

4 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал			
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)					
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет		
Завтрак													
199	1 Каша манная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,02	4,74	15,5	18	116,1	134,9		
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
	4 Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25		
	Итого:	363	407,2	5,85	6,39	4,93	5,66	44,44	49,94	249,66	280,71		
Второй завтрак													
386	1 Плоды свежие (мандарин)	1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38		
Обед													
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98		
ТТК	2 Шарик куриные "Детские"	50	70	10,6	14,89	4,1	5,75	2,55	3,55	90,99	126,24		
332	3 Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61		
373	4 Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52		
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	Итого:	490	600	18,38	24,44	14,74	18,17	74,64	91,7	502,87	624,74		
Полдник													
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6		
417	2 Напиток из плодов шиповника	Не более 20 г.	Не более 50 г.	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91		
	Итого:	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													
148/ 366	1 Рагу из овощей с соусом томатным	150/30	180/30	2,2	2,7	10,8	13	14,4	17,3	170,6	199		
412	2 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56		
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	Итого:	410,5	462,6	5,39	5,94	12	14,22	42,1	46,43	307,02	341,56		
	Итого за день:	1563,5	1819,8	33,43	44,25	35,32	46,53	209,36	274,01	1314	1710,52		

5 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетичность, ккал	
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)					
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет				
Завтрак													
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3,3	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	130,3	150,9		
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	6,71	7,45	12,19	12,91	42,07	48,11	306,2	339,3		
Второй завтрак													
420	1 Кисломолоочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55		
Обед													
87	1 Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19		
299/366	2 Котлеты, биточки рубленые мясные с соусом томатным	50/20	60/20	5,2	6,2	16	19,13	7,4	8,98	196	235		
219	3 Макароны 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 заварное"	1 шт не более 20 гр	1-2 шт не более 50 г	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207		
	Итого	210,5	262,6	1,89	4,54	2,30	5,71	21,08	43,42	113,22	243,56		
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 ячневая с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,27	5,12	4,73	5,66	20,92	24,39	147,85	173,61		
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	10,01	10,9	9,47	10,41	64,74	71,21	411,31	449,32		
	Итого за день:	1585,2	1833,6	39,09	47,05	54,99	65,32	206,29	258,64	1510,2	1844,76		

6 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества									
		1-3г		3-7лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетичность, ккал	
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет		
Завтрак													
199	1 Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	118,9	138,4		
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
7	4 Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6		
	Итого:	363	407,2	8,73	9,37	7,69	8,5	36,84	42,14	257,06	288,81		
Второй завтрак													
386	1 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 Ши 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		
ТТК	5 Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,6	4,3	4,4	5,2	22,8	27	165,4	195,5		
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	16,14	21,43	21,54	27,41	66,46	83,55	541,72	686,78		
Полдник													
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6		
394	2 Компот из изюма	Не более 20 г	Не более 50 г	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7		
	Итого	180	200	0,32	0,36	3,2	8	45,74	84,16	216,87	426,3		
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	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		
№11	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	35,75	46,24	38,15	50,39	215,7	282,1	1366	1785,2		

7 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда				Пищевые вещества								Энергетичность, ккал	
		I-3г		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		I-3г		3-7 лет	
		I-3г	3-7 лет	I-3г	3-7 лет	I-3г	3-7 лет	I-3г	3-7 лет	I-3г	3-7 лет	I-3г	3-7 лет		
		Завтрак													
199	1	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3,3	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	130,3	150,9			
410/ 411	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31			
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7			
		Итого:	36,3	407,2	6,69	7,43	12,17	12,89	41,59	47,63	304,06	336,91			
Второй завтрак															
420	1	Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77			
Обед															
87	1	Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19			
ТТК	2	Запеканка из печени	50	70	5,35	7,5	4,95	6,94	6,03	8,45	90,12	126,27			
373	3	Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17			
219	4	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1			
394	5	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29			
	6	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60			
		Итого:	490	600	17,97	22,8	17,3	21,42	74,18	92,52	527,75	658,02			
Полдник															
	1	Кондитерские изделия "Пруник"	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более 50 г.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5			
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	1,33	3,09	0,59	1,45	22,48	46,93	100,62	212,06			
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			
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106			
		Итого:	400	450	7,07	7,69	13,73	16,25	52,71	56,9	367,04	408,91			
		Итого за день:	1563,5	1819,8	35,86	43,81	46,29	54,51	201,96	254,98	1376,5	1692,9			

8 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества						Энергетич., ккал	
		1-3г	3-7 лет	1-3г	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 манная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,02	4,74	15,5	18	116,1	134,9	
410/4 11	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31	
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5	
	4 Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25	
	Итого:	363	407,2	5,85	6,39	4,93	5,66	44,44	49,94	249,66	280,71	
Второй завтрак												
386	1 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 заварное"	1 шт не более 20 гр	1-2 шт не более 50 г.	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	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:	200	250	2,31	4,98	2,51	5,93	30,62	53,29	165,84	298,91	
Ужин												
157/ 372	1 Картофель запеченный в сметанном соусе	130/50	150/60	6,04	6,89	6,35	7,95	46,48	52,88	267,89	311,41	
412	2 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,01	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:	1563,5	1819,8	32,26	40,82	27,64	35,83	236,04	290,08	1337,1	1662,3	

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая			
		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 пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,9	4,5	4,4	5,2	17,7	20,6	130,3	151,3		
ТТК №11	2 Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7		
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
	4 Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25		
	Итого:	360,5	402,2	6,37	7,01	5,33	6,14	47,12	53,02	266	299,5		
420	1 Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55		
Второй завтрак													
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	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6		
417	2 Напиток из плодов шиповника	Не более 20	Не более 50	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91		
	Итого	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		
220	1 Макароны отварные с сыром	Ужин											
	2 Хлеб пшеничный	160/20	200/25	11,69	14,61	8,78	10,97	44,4	55,5	304,04	380,07		
		40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
410/411	3 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
	Итого	407	475	14,85	17,81	9,98	12,18	71,98	86,08	439,1	527,38		
	Итого за день:	1557,5	1827,2	43,93	55,89	48,15	63,47	244,19	320,79	1593,6	2084,9		

10 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Питательные 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 овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	118,9	138,4		
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7		
Итого:		363	407,2	6,09	6,73	12,86	13,67	36,97	42,27	292,66	324,41		
Второй завтрак													
386	1 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		
332	3 Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61		
373	4 Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52		
394	5 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
6	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
Итого:		490	600	15,63	20,77	21,52	27,37	67,17	84,92	529,63	674,83		
Полдник													
1	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	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													
125	1 Картофель отварной	150	160	3,18	3,39	3,38	3,71	25,72	27,44	146,4	157,12		
34	2 Салат из свежесы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42		
417	3 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91		
4	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
Итого:		400	450	7,21	7,78	6,31	7,69	65,46	70,62	360,89	397,45		
Итого за день:		1553	1807,2	32,05	42,04	44,29	57,13	229,14	295,76	1460,01	1882,95		