

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

М.В. Дроздова
№ 13. Присоединяется
«*Виктория*» № 4

2024 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

для Я.Н. Фадеевко

2024 г



Меню представляемых 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						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 рисовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,1	4,8	21	24,5	134,8	157,5	
413	2 Чай с молоком	180/7	200/10	2,83	3,16	2,34	2,6	11,43	14,93	78,74	96,49	
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7	
	Итого:	363	407,2	8,56	9,39	14,56	15,52	47,98	54,98	358,24	398,69	
420	1 Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50	50	
Второй завтрак												
Обед												
ТТК	1 Солынка из птицы	150	180	2,9	3,42	4,92	5,8	5,06	6,59	76,8	93,22	
401	2 Гуляш из отварного мяса	60	80	6,95	8,77	16,86	21,27	3,47	4,8	194,04	246,67	
219	3 Макароны из твердых сортов пшеницы	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1	
232/1	4 Овощи натуральные соевые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8	
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39	
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80	
	Итого:	530	660	16,7	20,73	26,53	32,73	73,42	90,35	597,43	737,18	
Полдник												
386	1 Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38	
418	2 Сок овощной, фруктовый		150		0		0		15		67,5	
394	2 Компот из изюма	100		0,18		0		11,68		44,75		
	Итого:	200	250	0,98	0,8	0,2	0,2	19,18	22,5	82,75	105,5	
Ужин												
125	1 Картофель отварной	150	160	3,18	3,39	3,38	3,71	25,72	27,44	146,4	157,12	
34	2 Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42	
417	3 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91	
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106	
	Итого:	400	450	7,21	7,78	6,31	7,69	65,46	70,62	360,89	397,45	
	Итого за день:	1593	1867,2	36,55	41,6	50,1	58,64	210,04	242,45	1408,3	1608,8	

2 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал	
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
Завтрак											
182	1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,61	4,27	4	4,7	17,4	20,9	120,56	143,85
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
7	4 Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
	Итого:	363	407,2	8,74	9,44	6,99	7,7	39,84	46,34	258,72	294,26
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед											
118	1 Бульон куриный с вермишелью	150	180	3,11	3,63	3,37	3,94	7,29	8,89	72,66	86,33
123	2 Гренки из пшеничного хлеба	5	10	0,37	0,75	0,14	0,29	2,57	5,14	13,25	26,5
	3 Котлеты, биточки рубленные мясные	50	70	6,56	7,9	17,12	20,36	8,47	10,17	214,82	256,16
373	4 Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05
143	5 Капуста тушеная	110	130	2,89	3,42	4,26	5,39	11,81	14,17	99,11	121,15
	6 Овощи свежие (огурцы) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
390	7 Компот из свежих плодов (яблоко)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74
	8 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	545	680	15,48	19,09	26,33	31,57	60,72	76,63	549,04	676,93
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Вафля"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271
420	2 Кисломолоочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	8	90	100
	Итого:	260	250	6,18	7,9	10,62	20	19,7	39	198,4	371
Ужин											
	1 Каша гречневая с овощами	140	150	5,47	5,86	5,02	5,38	24,6	26,36	165,7	177,32
	2 Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56
4	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	Итого:	400,5	452,6	8,99	9,65	6,28	6,7	53,44	57,39	309,32	331,88
	Итого за день:	1608,5	1889,8	30,70	35,70	39,33	44,26	154,20	174,20	1097,06	1304,26

3 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Эн. ценность, ккал	
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)					
		1-3г		3-7 лет		1-3г		3-7 лет		1-3г		3-7 лет	
		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	126,3	147,3		
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7		
	Итого:	363	407,2	6,39	7,03	12,56	13,37	40,27	46,17	300,06	333,31		
Второй завтрак													
386	1 Плоды свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 шт. 1 шт.	1/2 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	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89		
ТТК	2 Котлеты или биточки рыбные "Морячок"	50	70	6,79	9,51	1,12	1,57	7,18	10,05	66,62	93,26		
339	3 Пюре картофельное	110	130	3,04	3,59	3,2	3,78	20,44	24,14	123,1	145,51		
10	4 Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6		
373	5 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17		
394	6 Компот из чернослива	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47		
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	530	660	16,07	21,11	14,15	17,59	64,45	81,29	455,14	576,9		
Полдник													
1	1 Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)	200		5,6		5,6		22,4		162			
1	1 Кисломолочный напиток (Лакт-Элит ДМК)		200		5,6		6,4		19,4		158		
2	2 Кондитерские изделия "Триптик"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183		
	Итого	220	250	6,78	8,55	6,54	8,75	37,4	56,9	235,2	341		
Ужин													
251	1 Запеканка из творога	130	150	22,4	25,83	8,71	10,03	38,49	44,27	326,05	375,38		
379	2 Соус ягодный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43		
394	3 Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7		
4	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	Итого:	410	450	25,722	29,192	9,87	11,19	89,39	97,59	549,91	608,51		
	Итого за день:	1623	1867,2	55,362	66,282	43,42	51,2	241,81	292,25	1587,3	1906,72		

4 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал	
		1-3г	3-7лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетич., ккал				
							1-3г	3-7лет			
Завтрак											
199	1 Каша манная с молоком и маслом сливочным	130/3,3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,02	4,74	15,5	18	112,1	130,9
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
	4 Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25
	Итого:	363	407,2	9,57	10,21	7,94	8,96	49,89	55,96	309,71	346,96
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
Обед											
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
тпк	2 Шарик куриный "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
34	5 Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
394	6 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	530	660	19,46	25,81	16,37	20,82	81,24	99,98	548,32	687,16
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	95,94	106,6
	Итого:	200	250	6,9	10	6,5	10,5	23,46	50,4	179,34	315,1
Ужин											
229	1 Омлет натуральный	150	160	13,65	14,56	16,43	17,54	3,34	3,57	215,72	230,28
	2 Овощи свежие (огурцы) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
	3 Напиток лимонный	180	200	0,13	0,14	0,01	0,02	21,99	24,43	91,08	101,2
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	Итого:	400	450	17,02	18,1	17,63	18,77	45,89	48,56	417	444,48
	Итого за день:	1593	1867,2	54,25	65,62	48,94	59,55	221,48	275,9	1549,37	1888,7

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	126,3	146,9
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	302,2	335,3
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
Обед											
87	1 Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19
292	2 Жаркое по-домашнему	160	160	9,5	9,5	20,09	20,09	24,5	24,5	317,61	317,61
	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	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	520	610	18,57	20,69	27,67	29,04	66,51	77,65	593,67	660,09
Полдник											
420	1 Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100
	2 Кондитерские изделия "Печенье заварное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
	Итого	200	250	6,92	10,05	6,76	10,65	21,14	42,85	172,8	307
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
394	3 Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7
	Итого	400	460	15,01	17,97	9,94	12,13	86,7	100,22	493,47	578,77
	Итого за день:	1580,5	1822,2	48,01	56,96	56,76	64,93	223,92	276,33	1600,1	1919,2

6 день

№ реп.	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Эн. ценность, ккал	
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)					
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет		
Завтрак													
199	1 Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	114,9	134,2		
414	2 Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,88	3,22	2,25	2,5	12,51	16,1	87,57	106,04		
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
7	4 Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6		
	Итого:	363	407,2	11,45	12,39	9,9	10,95	42,33	48,22	311,57	349,34		
Второй завтрак													
386	1 Плоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 шт или 1 шт.	1/2 шт 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		
179	4 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1		
34	5 Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42		
394	6 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	530	660	20,04	26,06	24,09	31,13	84,94	105,63	628,57	797,8		
Полдник													
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5		
420	2 Кисломолоочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	8	90	100		
	Итого	200	250	6,9	10	6,5	10,5	22,2	49	173,4	308,5		
Ужин													
100	1 Суп молочный с макаронными изделиями	160	190	4,5	5,38	4,1	4,85	15,8	18,36	119	139,65		
	2 Повидло/джем 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		
410/411	4 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
	Итого:	407	460	7,74	8,66	5,3	6,06	56,38	61,94	304,05	336,96		
	Итого за день:	1600	1877,2	46,53	57,51	46,19	59,04	215,65	274,6	1462	1836,6		

7 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал			
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г			
		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	130/33	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	126,3	146,9		
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56		
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	14,7	144,7		
Итого:		363	407,2	10,21	11,25	15,18	16,19	47,04	53,65	364,11	403,16		
Второй завтрак													
386	1 Плоды свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95		
Обед													
63	1 Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89		
ТТК	2 Запеканка из печени с рисом	50	70	5,35	7,5	4,95	6,94	6,03	8,45	90,12	126,27		
373	3 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17		
219	4 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1		
	5 Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
394	6 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,61	18,16	64,08	79,29		
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
Итого:		530	660	15,5	19,87	17,71	21,91	71,57	89,11	513,03	639,72		
Полдник													
1	1 Кондитерские изделия "Трапик"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183		
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	95,94	106,6		
Итого:		200	250	6,58	8,95	5,44	7,35	23,46	46,9	169,14	289,6		
Ужин													
1	1 Пудинг картофельный	140	150	5,42	5,81	14,77	15,83	40,48	43,38	318,4	341,14		
232/1	2 Овощи натуральные соленные (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8		
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,05	7,14	8,57	30,42	36,56		
4	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
Итого:		400,5	452,6	8,91	9,55	15,97	17,04	68,63	73,26	458,32	489,5		
Итого за день:		1603,5	1879,8	42,7	51,12	54,8	62,99	231,7	283,92	1599,6	1916,98		

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал			
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)					
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
Завтрак													
ТТК №2/1	1 Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным	130/3,3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,1	4,8	13,6	21,6	125,04	145,88		
410/4	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
11	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
	4 Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25		
	Итого:	363	407,2	5,85	6,39	5,01	5,72	47,54	53,54	258,6	291,69		
Второй завтрак													
386	1 Плоды свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 шт. 1 шт.	1/2 шт. 1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47		
Обед													
82	1 Рассольник "ленинградский"	150	180	3,04	3,55	7,56	8,85	10,33	12,39	121,93	143,89		
ТТК	2 Коллеты или биточки рыбные "Золотая рыбка"	50	70	6,72	9,4	1,66	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	3 Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61		
10	5 Овощи свежие (огурцы) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7		
390	6 Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74		
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	530	660	14,97	19,5	14,52	17,4	75,23	92,28	496,16	610,92		
Полдник													
	1 Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207		
418	2 Сок овощной, фруктовый		200		0		0		20		90		
394	2 Компот из изюма	180		0,32		0		21,74		83,43			
	Итого:	200	250	2,02	4,25	2,26	5,65	35,68	54,85	166,23	297		
Ужин													
46	1 Винегрет овощной	150	160	2,88	3,06	10,27	11,28	12,89	13,64	148,23	160,57		
213	2 Яйцо отварное	1 шт (50 гр)	1 шт (50 гр)	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,5	78,5		
417	3 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91		
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	Итого:	420	450	12,84	13,09	17,43	18,47	50,48	52,99	415,77	436,98		
	Итого за день:	1613	1867,2	36,08	43,63	39,52	47,54	219,23	263,96	1383,8	1683,6		

9 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., 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 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	126,3	147,3		
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56		
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7		
	Итого:	363	407,2	9,91	10,85	15,57	16,67	45,72	52,19	364,11	403,56		
Второй завтрак													
420	1 Кисломолочный напиток (Кефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	4	4	50	50		
Обед													
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98		
ТТК	2 Терфетги мясные с рисом	50	70	5,58	7,92	12,63	17,78	6,15	8,8	160,93	227,31		
373	3 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17		
219	4 Макароны из твердых отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1		
232/1	5 Овощи натуральные соленные (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8		
394	6 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	530	660	15,96	20,55	23,45	30,39	84,39	103,61	610,36	767,75		
Полдник													
386	1 Плоды свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95		
394	2 Компот из чернослива	100	150	0,23	0,35	0	0	10,43	15,75	42,55	64,23		
	Итого	200	250	1,73	1,85	0,5	0,5	31,43	36,75	137,55	159,23		
Ужин													
252	1 Запеканка из творога с морковью	130	150	14,28	16,47	7,26	8,11	36,46	42,18	271,58	311,36		
379	2 Соус яблочный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43		
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
410/4	4 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
	Итого	417	460	17,442	19,672	8,46	9,32	72,64	81,36	441,07	493,1		
	Итого за день :	1610	1877,2	48,012	55,922	50,48	59,38	238,18	277,91	1603,1	1873,6		

10 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал	
					Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
		1-3г	3-7 лет	Завтрак	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
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	114,9	134,2	
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31	
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5	
7	4 Сыр 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	253,06	284,61	
Второй завтрак												
386	1 Плоды свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47	
Обед												
ТТК	1 Суп крестьянский с крутой	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,55	137,56	
321	2 Плов из птицы	160	160	10,24	10,24	9,16	9,16	27,04	27,04	236,2	236,2	
10	3 Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6	
394	4 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29	
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80	
	Итого:	520	610	16,58	18,43	16,54	20,96	65,05	75,74	506,09	581,65	
Полдник												
1	1 Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183	
420	2 Кисломологичный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	
	Итого	200	250	6,4	8,75	5,44	7,35	22,2	45,5	163,2	283	
Ужин												
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	2,92	24,39	143,85	169,61	
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,05	7,14	8,57	30,42	36,56	
	Итого:	417,7	471,2	10,04	10,94	9,47	10,41	46,86	69,76	408,67	440,57	
	Итого за день:	1600,7	1838,4	42,15	47,89	41,44	47,52	181,25	243,44	1378,02	1636,83	