

СОГЛАСОВАНО

Заведующий \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

 А. Н. Федосенко

«  » \_\_\_\_\_ 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 |                      |        |
| 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  |
| 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              | 20/10                    | 30/10                    | 1,74             | 2,33    | 6,09     | 8,12    | 11,66        | 15,55   | 108,52               | 144,7  |
|                | Итого:                                      | 353                      | 407,2                    | 5,3              | 6,43    | 10,23    | 12,97   | 39,68        | 50,07   | 276,38               | 347,51 |
| Второй завтрак |                                             |                          |                          |                  |         |          |         |              |         |                      |        |
| 420            | 1 Кисломолочный напиток ( Снежок )          | 100                      | 110                      | 2,9              | 3,48    | 2,5      | 3       | 4            | 4,8     | 59                   | 81,1   |
| Обед           |                                             |                          |                          |                  |         |          |         |              |         |                      |        |
| 82             | 1 Рассольник "Ленинградский"                | 150                      | 180                      | 3,04             | 3,55    | 7,56     | 8,85    | 10,33        | 12,39   | 121,93               | 143,89 |
|                | 2 Гуляш из птицы                            | 50                       | 70                       | 6,9              | 9,2     | 6,2      | 8,26    | 3,15         | 4,2     | 97                   | 129,3  |
| 179            | 3 Каша гречневая рассыпчатая                | 110                      | 130                      | 6,42             | 7,56    | 5,32     | 6,27    | 34,68        | 40,8    | 206,8                | 244,1  |
| 394            | 4 Компот из сухофруктов                     | 150                      | 180                      | 0,27             | 0,32    | 0        | 0       | 21,61        | 25,74   | 83,49                | 99,39  |
|                | 5 Хлеб ржаной                               | 30                       | 40                       | 1,98             | 2,64    | 0,33     | 0,44    | 12,3         | 16,4    | 60                   | 80     |
|                | Итого:                                      | 490                      | 600                      | 18,61            | 23,27   | 19,41    | 23,82   | 82,07        | 99,53   | 569,22               | 696,68 |
| Полдник        |                                             |                          |                          |                  |         |          |         |              |         |                      |        |
|                | 1 Кондитерские изделия "Печенье"            | Не более 50 г.<br>1-2 шт | Не более 50 г.<br>1-2 шт | 4                | 4       | 5,5      | 5,5     | 41           | 41      | 208,5                | 208,5  |
| 418            | 2 Сок овощной, фруктовый                    |                          | 200                      |                  | 0       |          | 0       |              | 20      |                      | 90     |
| 394            | 3 Компот из изюма                           | 180                      |                          | 0,32             |         | 0        |         | 21,74        |         | 83,43                |        |
|                | Итого:                                      | 230                      | 250                      | 4,32             | 4       | 5,5      | 5,5     | 62,74        | 61      | 291,93               | 298,5  |
| 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 |
| 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                      | 465                      | 15,3             | 18,29   | 10,19    | 12,41   | 81,64        | 94,5    | 493,08               | 577,98 |
|                | Итого за день:                              | 1573                     | 1832,2                   | 46,43            | 55,47   | 47,83    | 57,7    | 270,13       | 309,9   | 1689,6               | 2001,8 |

## 2 день

| №<br>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        |                                                  |                                  |                                  |                  |         |          |         |              |         |                  |         |  |  |
| 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  |  |  |
| 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                               | 40                               | 2,25             | 3       | 0,87     | 1,16    | 15,42        | 20,56   | 79,5             | 106     |  |  |
| 7              | 4 Сыр порционно                                  | 10                               | 10                               | 2,8              | 2,8     | 2,2      | 2,2     | 0            | 0       | 30,6             | 30,6    |  |  |
|                | Итого:                                           | 363                              | 417,2                            | 11,54            | 13,29   | 9,32     | 10,56   | 45,33        | 57,56   | 322,23           | 390,49  |  |  |
| Второй завтрак |                                                  |                                  |                                  |                  |         |          |         |              |         |                  |         |  |  |
| 386            | 1 Плоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины) | 1/2 или 1 шт.<br>не более 100 гр | 1/2 или 1 шт.<br>не более 110 гр | 0,3              | 0,36    | 0,2      | 0,24    | 11,8         | 14,16   | 65               | 84,3    |  |  |
| 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   |  |  |
| 390            | 6 Компот из свежих плодов (яблоко)               | 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:                                           | 515                              | 630                              | 15,74            | 20,56   | 24,34    | 31,99   | 67,78        | 85,65   | 575,34           | 738,76  |  |  |
| Полдник        |                                                  |                                  |                                  |                  |         |          |         |              |         |                  |         |  |  |
|                | 1 Кондитерские изделия " Вафля "                 | Не более 20 г.<br>1 шт.          | Не более 50 г.<br>1-2 шт.        | 0,78             | 1,9     | 6,12     | 15      | 12,5         | 31      | 108,4            | 271     |  |  |
| 420            | 2 Кисломолочный напиток (Кефир )                 | 180                              | 200                              | 5,4              | 6       | 4,5      | 5       | 7,2          | 8       | 91,8             | 102     |  |  |
|                | Итого:                                           | 200                              | 250                              | 6,18             | 7,9     | 10,62    | 20      | 19,7         | 39      | 200,2            | 373     |  |  |
| Ужин           |                                                  |                                  |                                  |                  |         |          |         |              |         |                  |         |  |  |
|                | 1 Каша гречневая с овощами                       | 140                              | 150                              | 5,47             | 5,86    | 5,02     | 5,38    | 24,6         | 26,36   | 234,6            | 251,4   |  |  |
|                | 2 Овощи свежие (помидоры или огурцы ) порционно  | 20                               | 40                               | 0,22             | 0,44    | 0,04     | 0,08    | 0,76         | 1,9     | 6                | 12      |  |  |
| ТТК №11        | 3 Чай с яблоком                                  | 180/4,5/7                        | 200/5/10                         | 0,18             | 0,22    | 0,06     | 0,07    | 7,5          | 10,5    | 31,2             | 43,7    |  |  |
| 455            | 4 Булочка школьная                               | 50                               | 50                               | 4,18             | 4,18    | 1,6      | 1,6     | 27,98        | 27,98   | 143              | 143     |  |  |
|                | Итого:                                           | 401,5                            | 455                              | 10,05            | 10,7    | 6,72     | 7,13    | 60,84        | 66,74   | 414,8            | 450,1   |  |  |
|                | Итого за день:                                   | 1562,5                           | 1862,2                           | 43,81            | 52,81   | 51,2     | 69,92   | 205,45       | 263,11  | 1577,6           | 2036,7  |  |  |

# 3 день

| №<br>реп       | Наименование блюда                                                   | Вес блюда               |                         | Пищевые вещества |         |          |         |              |         | Эн. ценность, ккал |         |  |  |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------|---------|----------|---------|--------------|---------|--------------------|---------|--|--|
|                |                                                                      | 1-3г                    | 3-7 лет                 | Белки (г)        |         | Жиры (г) |         | Углеводы (г) |         | 1-3г               | 3-7 лет |  |  |
|                |                                                                      |                         |                         | 1-3г             | 3-7 лет | 1-3г     | 3-7 лет | 1-3г         | 3-7 лет |                    |         |  |  |
| Завтрак        |                                                                      |                         |                         |                  |         |          |         |              |         |                    |         |  |  |
| 199            | 1 Каша 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   |  |  |
| 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                                       | 20/10                   | 30/10                   | 1,74             | 2,33    | 6,09     | 8,12    | 11,66        | 15,55   | 108,52             | 144,7   |  |  |
|                | Итого:                                                               | 353                     | 407,2                   | 9,32             | 10,85   | 13,54    | 16,67   | 41,83        | 52,19   | 331,93             | 407,56  |  |  |
| Второй завтрак |                                                                      |                         |                         |                  |         |          |         |              |         |                    |         |  |  |
| 386            | 1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)                    | 1/2 шт. не более 100 гр | 1/2 шт. не более 110 гр | 0,4              | 0,44    | 0,1      | 0,11    | 13           | 14,3    | 75                 | 96,6    |  |  |
| 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  |  |  |
| 373            | 4 Соус сметанный с томатом                                           | 10                      | 10                      | 0,24             | 0,24    | 0,52     | 0,52    | 0,85         | 0,85    | 9,17               | 9,17    |  |  |
| 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:                                                               | 500                     | 610                     | 15,11            | 19,55   | 12,6     | 15      | 68,46        | 84,46   | 445,24             | 548,22  |  |  |
| Полдник        |                                                                      |                         |                         |                  |         |          |         |              |         |                    |         |  |  |
|                | 1 Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК) | 200                     |                         | 5,6              |         | 5,6      |         | 22,4         |         | 162                |         |  |  |
|                | 1 Кисломолочный напиток (Лакт-Элит ДМК)                              |                         | 200                     |                  | 5,6     |          | 6,4     |              | 19,4    |                    | 158     |  |  |
| 2              | Кондитерские изделия "Пряник"                                        | Не более 20 г. 1 шт     | Не более 50 г. 1-2 шт.  | 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 с яблоком                                     | 130                     | 150                     | 17,69            | 20,42   | 13,87    | 16,01   | 19,02        | 21,95   | 306                | 353,5   |  |  |
| 379            | 2 Соус яблочный                                                      | 50                      | 50                      | 0,0018           | 0,0018  | 0        | 0       | 8,6          | 8,6     | 34,43              | 34,43   |  |  |
| 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   |  |  |
|                | 4 Хлеб пшеничный                                                     | 40                      | 40                      | 3                | 3       | 1,16     | 1,16    | 20,56        | 20,56   | 106                | 106     |  |  |
|                | Итого:                                                               | 407                     | 450                     | 20,852           | 23,6218 | 15,07    | 17,22   | 55,2         | 61,13   | 475,49             | 535,24  |  |  |
|                | Итого за день:                                                       | 1580                    | 1827,2                  | 52,462           | 63,0118 | 47,85    | 57,75   | 215,89       | 268,98  | 1562,9             | 1928,62 |  |  |

4 день

| №<br>реп       | Наименование блюда                         | Вес блюда                 |                           | Пищевые вещества |        |          |        |              |        | Эн.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               | 3,4              | 3,9    | 4,02     | 4,74   | 15,5         | 18     | 116,1             | 134,9   |  |  |
| 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     |  |  |
| 7              | 4 Сыр порционно                            | 10                        | 10                        | 2,8              | 2,8    | 2,2      | 2,2    | 0            | 0      | 30,6              | 30,6    |  |  |
|                | Итого:                                     | 363                       | 417,2                     | 8,61             | 9,9    | 7,13     | 8,15   | 37,94        | 48,58  | 255,26            | 312,81  |  |  |
| Второй завтрак |                                            |                           |                           |                  |        |          |        |              |        |                   |         |  |  |
| 419            | 2 Молоко кипяченое                         | 100                       | 110                       | 3                | 3,3    | 2,5      | 2,75   | 4,7          | 5,17   | 61                | 75,3    |  |  |
| 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  |  |  |
| 321            | 2 Плов из птицы                            | 160                       | 160                       | 10,24            | 10,24  | 9,16     | 9,16   | 27,04        | 27,04  | 236,2             | 236,2   |  |  |
| 34             | 3 Салат из свеклы (с растительным маслом)  | 20                        | 40                        | 0,42             | 0,71   | 1,52     | 2,54   | 2,5          | 4,18   | 25,45             | 42,42   |  |  |
| 394            | 4 Компот из чернослива                     | 150                       | 180                       | 0,35             | 0,41   | 0        | 0      | 15,75        | 19,49  | 64,23             | 79,47   |  |  |
|                | 5 Хлеб ржаной                              | 30                        | 40                        | 1,98             | 2,64   | 0,33     | 0,44   | 12,3         | 16,4   | 60                | 80      |  |  |
|                | Итого:                                     | 510                       | 600                       | 16,28            | 17,85  | 16,56    | 18,57  | 70,09        | 82,11  | 499,55            | 572,07  |  |  |
| Полдник        |                                            |                           |                           |                  |        |          |        |              |        |                   |         |  |  |
|                | 1 Кондитерские изделия "Печенье"           | Не более 50 г.<br>1-2 шт. | Не более 50 г.<br>1-2 шт. | 4                | 4      | 5,5      | 5,5    | 41           | 41     | 208,5             | 208,5   |  |  |
| 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                       | 4,61             | 4,68   | 5,75     | 5,78   | 57,68        | 59,44  | 291,54            | 300,41  |  |  |
| Ужин           |                                            |                           |                           |                  |        |          |        |              |        |                   |         |  |  |
| ТТК            | 1 Омлет натуральный с зеленым горошком     | 170                       | 190                       | 14,27            | 14,53  | 17,46    | 17,98  | 4,57         | 5,19   | 235,16            | 244,88  |  |  |
| 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:                                     | 400,5                     | 452,6                     | 17,46            | 17,77  | 18,66    | 19,2   | 32,27        | 34,32  | 371,58            | 387,44  |  |  |
|                | Итого за день:                             | 1603,5                    | 1829,8                    | 49,96            | 53,5   | 50,6     | 54,45  | 202,68       | 229,62 | 1478,9            | 1648,03 |  |  |

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 |                   |         |
| 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                                  | 180/4,5/7                     | 200/5/10                      | 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     |
| 7              | 4 Повидло/джем порционно                         | 10                            | 20                            | 0,04             | 0,08   | 0        | 0      | 6,5          | 13     | 25                | 50      |
|                | Итого:                                           | 367,5                         | 432,2                         | 6,67             | 8,2    | 4,94     | 5,95   | 48,44        | 66,12  | 266               | 350,6   |
| Второй завтрак |                                                  |                               |                               |                  |        |          |        |              |        |                   |         |
| 386            | 1 Плоды свежие (мандарины, банан, груша, яблоко) | 1/2 шт. 1 шт. не более 100 гр | 1/2 шт. 1 шт. не более 110 гр | 0,8              | 0,88   | 0,3      | 0,33   | 11,5         | 12,65  | 57                | 74      |
| 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            | 2 Котлеты, биточки рубленые мясные               | 50                            | 70                            | 6,56             | 7,9    | 17,2     | 20,36  | 8,47         | 10,17  | 214,82            | 256,16  |
| 373            | 3 Соус томатный                                  | 20                            | 20                            | 0,21             | 0,21   | 0,96     | 0,96   | 0,37         | 0,37   | 11,05             | 11,05   |
| 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 кураги                               | 150                           | 180                           | 0,51             | 0,61   | 0        | 0      | 14,64        | 18,16  | 64,08             | 79,29   |
|                | 6 Хлеб ржаной                                    | 30                            | 40                            | 1,98             | 2,64   | 0,33     | 0,44   | 12,3         | 16,4   | 60                | 80      |
|                | Итого:                                           | 510                           | 620                           | 19,81            | 23,83  | 30,1     | 35,39  | 80,24        | 97,86  | 674,33            | 809,79  |
| Полдник        |                                                  |                               |                               |                  |        |          |        |              |        |                   |         |
|                | 1 Кондитерские изделия "Печенье заварное"        | Не более 20 г. 1 шт.          | Не более 50 г. 1-2 шт.        | 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           |                                                  |                               |                               |                  |        |          |        |              |        |                   |         |
| 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                | 150/3,6/3,6                   | 180/4,3/4,3                   | 4,27             | 5,12   | 4,73     | 5,66   | 20,9         | 24,39  | 147,85            | 177,42  |
| 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  | 64,84        | 69,76  | 412,67            | 448,38  |
|                | Итого за день:                                   | 1595,2                        | 1883,4                        | 39,34            | 48,1   | 47,07    | 57,73  | 240,7        | 301,24 | 1576,2            | 1979,77 |

6 день

| №<br>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 | 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  |  |  |
| 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                      | 40                      | 2,25             | 3      | 0,87     | 1,16   | 15,42        | 20,56  | 79,5                 | 106    |  |  |
| 7              | 4 Сыр порционно                                        | 10                      | 10                      | 2,8              | 2,8    | 2,2      | 2,2    | 0            | 0      | 30,6                 | 30,6   |  |  |
|                | Итого:                                                 | 363                     | 417,2                   | 11,53            | 13,22  | 10,02    | 11,36  | 42,33        | 53,36  | 316,57               | 381,04 |  |  |
| Второй завтрак |                                                        |                         |                         |                  |        |          |        |              |        |                      |        |  |  |
| 386            | 1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)      | 1/2 шт. не более 100 гр | 1/2 шт. не более 110 гр | 0,3              | 0,36   | 0,2      | 0,24   | 11,8         | 14,16  | 65                   | 84,3   |  |  |
| Обед           |                                                        |                         |                         |                  |        |          |        |              |        |                      |        |  |  |
| 73             | 1 Шн 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                                          | 30                      | 40                      | 1,98             | 2,64   | 0,33     | 0,44   | 12,3         | 16,4   | 60                   | 80     |  |  |
|                | Итого:                                                 | 500                     | 610                     | 19,62            | 25,35  | 22,57    | 28,59  | 82,44        | 101,45 | 603,12               | 755,38 |  |  |
| Полдник        |                                                        |                         |                         |                  |        |          |        |              |        |                      |        |  |  |
|                | 1 Кондитерские изделия "Печенье"                       | Не более 50 г. 1-2 шт.  | Не более 50 г. 1-2 шт.  | 4                | 4      | 5,5      | 5,5    | 41           | 41     | 208,5                | 208,5  |  |  |
| 420            | 2 Кисломоломочный напиток (Кефир)                      | 180                     | 200                     | 5,4              | 6      | 4,5      | 5      | 7,2          | 8      | 91,8                 | 102    |  |  |
|                | Итого                                                  | 230                     | 250                     | 9,4              | 10     | 10       | 10,5   | 48,2         | 49     | 300,3                | 310,5  |  |  |
| 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 |  |  |
| 455            | 2 Булочка школьная                                     | 50                      | 50                      | 4,18             | 4,18   | 1,6      | 1,6    | 27,98        | 27,98  | 143                  | 143    |  |  |
| 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:                                                 | 400                     | 450                     | 8,84             | 9,76   | 5,74     | 6,5    | 50,8         | 56,36  | 291,06               | 323,96 |  |  |
|                | Итого за день:                                         | 1593                    | 1837,2                  | 49,69            | 58,69  | 48,53    | 57,19  | 235,57       | 274,3  | 1576,1               | 1855,2 |  |  |

| №<br>реп       | Наименование блюда                            | Вес блюда              |                           | Пищевые вещества |         |          |         |              |         | Энергетическая ценность, ккал |         |  |  |
|----------------|-----------------------------------------------|------------------------|---------------------------|------------------|---------|----------|---------|--------------|---------|-------------------------------|---------|--|--|
|                |                                               |                        |                           | Белки (г)        |         | Жиры (г) |         | Углеводы (г) |         |                               |         |  |  |
|                |                                               | 1-3г                   | 3-7 лет                   | 1-3г             | 3-7 лет | 1-3г     | 3-7 лет | 1-3г         | 3-7 лет | 1-3г                          | 3-7 лет |  |  |
| Завтрак        |                                               |                        |                           |                  |         |          |         |              |         |                               |         |  |  |
| 199            | 1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3                | 150/3,6/3,6               | 4,2              | 4,9     | 4,01     | 4,72    | 19,02        | 22,06   | 130,3                         | 150,9   |  |  |
| 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                | 20/10                  | 30/10                     | 1,74             | 2,33    | 6,09     | 8,12    | 11,66        | 15,55   | 108,52                        | 144,7   |  |  |
|                | Итого:                                        | 353                    | 407,2                     | 9,62             | 11,25   | 13,15    | 16,19   | 43,15        | 53,65   | 331,93                        | 407,16  |  |  |
| Второй завтрак |                                               |                        |                           |                  |         |          |         |              |         |                               |         |  |  |
| 420            | 1 Кисломолочный напиток ( Снежок )            | 100                    | 110                       | 2,9              | 3,48    | 2,5      | 3       | 4            | 4,8     | 59                            | 81,1    |  |  |
| Обед           |                                               |                        |                           |                  |         |          |         |              |         |                               |         |  |  |
| 82             | 1 Рассольник "Ленинградский"                  | 150                    | 180                       | 3,04             | 3,55    | 7,56     | 8,85    | 10,33        | 12,39   | 121,93                        | 143,89  |  |  |
| 387            | 2 Печень по-строгановски                      | 50                     | 70                        | 7,9              | 10,5    | 7        | 9       | 4,5          | 6       | 109,5                         | 146     |  |  |
| 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   |  |  |
| 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:                                        | 490                    | 600                       | 17,73            | 22,38   | 19,31    | 23,51   | 72,3         | 89,02   | 535,11                        | 661,28  |  |  |
| Полдник        |                                               |                        |                           |                  |         |          |         |              |         |                               |         |  |  |
|                | 1 Кондитерские изделия "Пряник"               | Не более 20 г.<br>1 шт | Не более 50 г.<br>1-2 шт. | 1,18             | 2,95    | 0,94     | 2,35    | 15           | 37,5    | 73,2                          | 183     |  |  |
| 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                       | 1,34             | 3,15    | 0,98     | 2,4     | 22,02        | 47,52   | 102,26                        | 224,31  |  |  |
| 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:                                | 1570                   | 1827,2                    | 44,43            | 53,35   | 53,37    | 63,57   | 191,95       | 247,98  | 1444,1                        | 1810,83 |  |  |

## 8 день

| №<br>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        |                                                  |                         |                         |                  |         |          |         |              |         |                  |        |
| ТТК №2/1       | 1 Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным   | 130/3/3                 | 150/3,6/3,6             | 3,4              | 3,9     | 4,1      | 4,8     | 18,6         | 21,6    | 129,04           | 149,88 |
| 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                      | 40                      | 2,25             | 3       | 0,87     | 1,16    | 15,42        | 20,56   | 79,5             | 106    |
| 7              | 4 Повидло/джем порционно                         | 10                      | 20                      | 0,04             | 0,08    | 0        | 0       | 6,5          | 13      | 25               | 50     |
|                | Итого:                                           | 363                     | 427,2                   | 5,85             | 7,18    | 5,01     | 6,01    | 47,54        | 65,18   | 262,6            | 347,19 |
| Второй завтрак |                                                  |                         |                         |                  |         |          |         |              |         |                  |        |
| 386            | 1 Плоды свежие (банан, груша, мандарины, яблоко) | 1/2 шт. не более 100 гр | 1/2 шт. не более 110 гр | 1,5              | 1,65    | 0,5      | 0,55    | 21           | 23,1    | 98               | 121    |
| 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 рыбные                                 | 50                      | 70                      | 6,4              | 9       | 3,9      | 5,4     | 8,4          | 11,76   | 94               | 131,6  |
| 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                                    | 30                      | 40                      | 1,98             | 2,64    | 0,33     | 0,44    | 12,3         | 16,4    | 60               | 80     |
|                | Итого:                                           | 500                     | 610                     | 14,31            | 18,58   | 16,5     | 20,16   | 78,12        | 96,24   | 514,43           | 636,37 |
| Полдник        |                                                  |                         |                         |                  |         |          |         |              |         |                  |        |
|                | 1 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    |
| 418            | 2 Сок овощной, фруктовый                         |                         | 200                     |                  | 0       |          | 0       |              | 20      |                  | 90     |
| 394            | 3 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           |                                                  |                         |                         |                  |         |          |         |              |         |                  |        |
| 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    | 0,04     | 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:                                   | 1573,5                  | 1859,8                  | 32,91            | 41,79   | 31,82    | 41,53   | 256,52       | 321,38  | 1445,6           | 1855,5 |

| №<br>реп        | Наименование блюда                          | Вес блюда           |                        | Пищевые вещества |         |          |         |              |         | Энергетичность, 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    | 130,3                | 151,3   |  |  |
| ТТК №11         | 2 Чай с яблоком                             | 180/4,5/7           | 200/5/10               | 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     |  |  |
| 7               | 4 Сыр порционно                             | 10                  | 10                     | 2,8              | 2,8     | 2,2      | 2,2     | 0            | 0       | 30,6                 | 30,6    |  |  |
|                 | Итого:                                      | 367,5               | 422,2                  | 9,13             | 10,52   | 7,53     | 8,63    | 40,62        | 51,66   | 271,6                | 331,6   |  |  |
| Второй завтрак  |                                             |                     |                        |                  |         |          |         |              |         |                      |         |  |  |
| 420             | 1 Кисломолочный напиток (Кефир)             | 100                 | 110                    | 3                | 3,3     | 2,5      | 2,75    | 4            | 4,4     | 66                   | 83      |  |  |
| 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    |  |  |
| 219             | 4 Макароны из твердых сортов пшеницы        | 110                 | 130                    | 4,3              | 5,08    | 4,42     | 5,22    | 30,53        | 36,07   | 179,6                | 212,1   |  |  |
| 390             | 5 Компот из свежих плодов (яблоко)          | 150                 | 180                    | 0,12             | 0,14    | 0,12     | 0,14    | 17,91        | 21,49   | 73,95                | 88,74   |  |  |
|                 | 6 Хлеб ржаной                               | 30                  | 40                     | 1,98             | 2,64    | 0,33     | 0,44    | 12,3         | 16,4    | 60                   | 80      |  |  |
|                 | Итого:                                      | 500                 | 610                    | 15,19            | 19,49   | 25,52    | 32,87   | 76,96        | 94,67   | 600,3                | 754,88  |  |  |
| Полдник         |                                             |                     |                        |                  |         |          |         |              |         |                      |         |  |  |
|                 | 1 Кондитерские изделия "Пирожки"            | Не более 20 г, 1 шт | Не более 50 г, 1-2 шт. | 1,18             | 2,95    | 0,94     | 2,35    | 15           | 37,5    | 73,2                 | 183     |  |  |
| 394             | 2 Компот из чернослива                      | 180                 | 200                    | 0,41             | 0,46    | 0        | 0       | 19,49        | 21,66   | 79,47                | 88,3    |  |  |
|                 | Итого:                                      | 200                 | 250                    | 1,59             | 3,41    | 0,94     | 2,35    | 34,49        | 59,16   | 152,67               | 271,3   |  |  |
| 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                             | 50                  | 50                     | 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   |  |  |
| 11              |                                             | 407                 | 450                    | 17,442           | 19,672  | 8,46     | 9,32    | 72,64        | 81,36   | 441,07               | 493,1   |  |  |
|                 | Итого:                                      | 1574,5              | 1842,2                 | 46,352           | 56,392  | 44,95    | 55,92   | 228,71       | 291,25  | 1531,6               | 1933,9  |  |  |
| Итого за день : |                                             |                     |                        |                  |         |          |         |              |         |                      |         |  |  |

# 10 день

| №<br>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        |                                                        |                         |                         |         |                  |         |          |         |              |         |                    |         |
| 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                      | 40                      | 2,25    | 3                | 0,87    | 1,16     | 15,42   | 20,56        | 79,5    | 106                |         |
| 7              | 4 Повидло/джем порционно                               | 10                      | 20                      | 0,04    | 0,08             | 0       | 0        | 6,5     | 13           | 25      | 50                 |         |
|                | Итого:                                                 | 363                     | 427,2                   | 6,05    | 7,48             | 5,61    | 6,71     | 43,34   | 60,28        | 252,46  | 335,71             |         |
| Второй завтрак |                                                        |                         |                         |         |                  |         |          |         |              |         |                    |         |
| 386            | 1 Плоды свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)       | 1/2 шт. не более 100 гр | 1/2 шт. не более 110 гр | 1,5     | 1,65             | 0,5     | 0,55     | 21      | 23,1         | 98      | 121                |         |
| 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             |         |
| 322            | 2 Котлеты рубленые из птицы                            | 50                      | 70                      | 8,11    | 11,53            | 9       | 12,69    | 8,47    | 12,07        | 147,97  | 209,52             |         |
| 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                                        | 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                                          | 30                      | 40                      | 1,98    | 2,64             | 0,33    | 0,44     | 12,3    | 16,4         | 60      | 80                 |         |
|                | Итого:                                                 | 500                     | 610                     | 20,41   | 26,29            | 20,68   | 26,31    | 82,77   | 102,61       | 598,04  | 752,41             |         |
| Полдник        |                                                        |                         |                         |         |                  |         |          |         |              |         |                    |         |
|                | 1 Кондитерские изделия "Печенье"                       | Не более 50 г. 1-2 шт.  | Не более 50 г. 1-2 шт.  | 4       | 4                | 5,5     | 5,5      | 41      | 41           | 208,5   | 208,5              |         |
| 419            | 2 Молоко кипяченое                                     | 180                     | 200                     | 5,4     | 6                | 4,5     | 5        | 8,46    | 9,4          | 99      | 110                |         |
|                | Итого                                                  | 230                     | 250                     | 9,4     | 10               | 10      | 10,5     | 49,46   | 50,4         | 307,5   | 318,5              |         |
| 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             |         |
| 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                   | 10,67   | 11,66            | 9,46    | 10,39    | 66      | 71,82        | 415,72  | 451,04             |         |
|                | Итого за день:                                         | 1610,7                  | 1868,4                  | 48,03   | 57,08            | 46,25   | 54,46    | 262,57  | 308,21       | 1671,72 | 1978,66            |         |