

СОГЛАСОВАНО

Заведующий _____

« _____ » _____ 2021 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

_____ для
подписания _____ И.И. Фадеевко

« 15 » _____ марта 2021 г



Меню приготавливаемых блюд

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

Время пребывания детей: 11-12 часов

Кратность приема пищи: 5-тиразовое

1 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал	
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
		Завтрак									
199	1 Каша рисовая с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	2,12	2,5	3,89	4,6	26,86	24,7	151	180,1
410/ 411	2 Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
	4 Повидло/джем порционно	10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4
	Итого:	357	420	5,06	5,46	5,1	5,82	62,35	63,19	301,1	342,2
	Второй завтрак										
386	1 Плоды свежие (Груша, яблоко, мандарин, банан)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
	Обед										
ТТК №1	1 Солянка из птицы	150	180	2	2,34	3,8	4,6	6,2	7,5	65,2	80
413/ 366	2 Сосиски, сардельки, колбаса отварные с томатным соусом	50/10	50/20	5,2	5,7	14,6	14,8	1,4	1,6	160	163
219	3 Макароны изделия отварные с маслом	110	130	4,32	5,1	2,54	3	30,53	36	161,3	190,6
70	4 Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,5	0,8	3,5	5,8
394	5 Компот из сушеных фруктов	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	22,3	26,8	91,5	109,8
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	530	650	13,52	15,8	21,22	22,76	72,63	88,3	537,5	623,7
	Полдник										
	1 Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,28	3,2	0,16	0,4	15,08	37,7	67,2	168
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,48	6	4,88	5,3	9,07	10	102	113,2
	Итого:	200	250	6,76	9,2	5,04	5,7	24,15	47,7	169,2	281,2
	Ужин										
163/ 372	1 Картофель, запеченный в сметанном соусе	130/50	150/60	3,1	4	5,3	6,1	16,7	19,36	152,8	176,4
	2 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
417	3 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7
	Итого:	400	450	7,75	8,72	7,25	8,08	51,82	55,06	362,1	394,4
	Итого за день:	1587	1870	33,49	39,58	38,91	42,66	221,25	264,55	1417	1688,5

2 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	1-3г	3-7 лет		
Завтрак											
182	1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	4,68	5,6	7,52	9	10,48	12,5	173,8	208,6
414	2 Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2	2,4	11,9	14,3	75,7	91
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
7	4 Сыр порционно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
	Итого:	350	410	12,2	13,62	13,67	15,55	44,78	49,2	383,2	433,3
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (мандарины, яблоко, груша, банан)	1 шт (не менее 100 гр)	1 шт (не менее 100 гр)	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
Обед											
63	1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	6,6	8	6,5	7,6	12,5	10,3	175	144
299	2 Котлеты, биточки рубленные мясные	50	70	7,4	10,4	5,6	7,7	7,4	10	110	151
366	3 Соус томатный	20	30	0,2	0,3	0,8	1,2	1,5	2,2	14,8	22,2
332	4 Рис отварной с маслом	110	130	2,8	3,3	2,54	5,4	29,6	35	152,6	180,3
	5 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	6 Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	33,51	40,2	138,75	166,5
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	540	680	19,63	25,43	15,72	22,29	97,35	115,2	654,35	750,5
Полдник											
	1 Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271
418	2 Сок овощной, фруктовый	180	200	1,08	1,2	0	0	21,8	22,3	91,1	95
	Итого:	200	250	1,86	3,1	6,12	15	34,3	53,3	199,5	366
Ужин											
251	1 Запеканка из творога	130	150	21,6	24,9	8,08	9,3	34,3	39,6	304,3	351
369	2 Соус молочный (сладкий)	60	60	1,16	1,16	2,72	2,72	7,96	7,96	60,9	60,9
401	3 Кисель из повидла, джема, варенья, ягоды протертой с сахаром	180	200	0,07	0,08	0,06	0,08	20,5	22,8	82,8	92
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	Итого:	410	450	26,78	30,09	12,51	13,75	92,66	100,26	578,3	634,2
	Итого за день:	1600	1890	61,27	73,04	48,22	66,79	276,59	325,46	1853,4	2222

3 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергичность, 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 пшениная с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	3,46	4,14	4,57	5,5	24,7	29,7	154	184,5
416	2 Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
	Итого:	350	410	9,06	10,26	14,84	16,24	52,28	60,14	379	427,5
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (яблоко, груша, мандарины, банан)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед											
87	1 Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	4,8	5,8	4	5	9,7	11,7	96	115,4
271	2 Котлета рыбная запеченная	50	70	6	8,5	3,8	5,3	7,3	10,2	59	82,6
339/ 143	3 Пюре картофельное/капуста тушеная	80/30	90/40	2,6	3,1	3,45	3,74	17,2	20	116,1	132,6
394	4 Компот из чернослива	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	22,3	26,8	91,5	109,8
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	490	600	15,1	19,56	11,53	14,4	68,2	84,3	418,6	514,9
Полдник											
1	1 Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)	180	200	5,04	5,6	5,04	5,6	20,16	22,4	145,8	162
2	2 Кондитерские изделия (печенье, вафля, пряник)	2 шт (не менее 20 гр)	5 шт (не менее 50 гр)	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
	Итого	200	250	6,54	9,6	7,04	11,1	35,16	63,4	229,2	370,5
Ужин											
220	1 Макароны отварные с сыром	160/20	200/20	8,8	10,2	8	10,2	26	31,5	211,2	264
394	2 Компот из изюма	180	200	0,36	0,4	0,07	0,07	26,8	29,7	109,8	122
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	Итого:	400	460	13,11	14,55	9,72	11,92	82,7	91,1	451,3	516,3
	Итого за день:	1540	1820	44,21	54,37	43,53	54,06	248,14	308,74	1522,1	1873,2

4 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	
		Завтрак											
199	1 Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	4,08	4,9	7,8	8,7	17,7	21,2	161,6	193,5		
410/ 411	2 Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40		
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7		
	4 Повидло/джем порционно	10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4		
	Итого:	357	420	7,02	7,86	9,01	9,92	53,19	59,69	311,7	355,6		
Второй завтрак													
386	1 Плоды свежие (банан, яблоко, мандарины, груша)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95		
Обед													
118	1 Бульон куриный с вермишелью	150	180	3,4	4,14	0,5	0,63	11,4	13,7	62,7	75,3		
123	2 Гренки из пшеничного хлеба	5	10	0,62	1,24	0,08	0,16	3,64	7,28	18,41	36,82		
321	3 Плов из птицы	160	160	10,3	10,3	8,2	8,2	27	27	227	227		
	4 Овощи свежие (огурец) порционно дольками	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,19	7,2	12		
394	5 Компот из сушеных фруктов	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	22,3	26,8	91,5	109,8		
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5		
	Итого:	525	620	16,35	18,39	9,12	9,45	77,18	91,57	462,81	535,42		
Полдник													
	1 Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр.)	2 шт (не менее 50 гр.)	1,28	3,2	0,16	0,4	15,08	37,7	67,2	168		
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,48	6	4,88	5,3	9,07	10	102	113,2		
	Итого:	200	250	6,76	9,2	5,04	5,7	24,15	47,7	169,2	281,2		
Ужин													
229	1 Омлет натуральный с маслом	150	150	14,3	14,3	27,6	27,6	2,7	2,7	317	317		
	2 Кукуруза консервированная	40	60	0,88	1,32	0	0	4,48	6,72	23,2	34,8		
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
417	4 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,34	5,22	5,8	79	87		
	Итого:	410	450	19,83	20,34	29,55	29,59	42,3	45,12	549,5	569,1		
	Итого за день:	1592	1840	51,46	57,29	53,22	55,16	217,82	265,08	1588,21	1836,3		

2019

5 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергичность, 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	150/5/5	180/5/5	3,31	3,5	2,9	3,5	25,2	25,8	149	178,8
414	2 Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2	2,4	11,9	14,3	75,7	91
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
7	4 Сыр порционно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
	Итого:	350	410	10,83	11,52	9,05	10,05	59,5	62,5	358,4	403,5
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (мандарины, яблоко, банан, груша)	1 шт (не менее 100 гр)	1 шт (не менее 100 гр)	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
Обед											
81	1 Рассольник домашний со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,7	3,4	4,5	5,5	8,9	10,7	89	105,6
292	2 Жаркое по - домашнему	160	160	10,03	10,03	8,8	8,8	24,5	24,5	218,3	218,3
	3 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	4 Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	33,51	40,2	138,75	166,5
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	520	610	15,36	16,86	13,58	14,69	79,75	92,9	509,25	576,9
Полдник											
420	1 Кисломолочный напиток (Биокефир)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100
	2 Кондитерские изделия (вафля, пряник, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271
	Итого	200	250	6	7,7	10,62	20	19,7	39	198,4	371
Ужин											
441	1 Ватрушка с повидлом	70	70	4,4	4,4	3	3	44,12	44,12	222	222
182	2 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	4,68	5,6	7,52	9	10,48	12,5	173,8	208,6
412	3 Чай с лимоном	180/7	200/7,7	0,12	0,13	0,02	0,02	10,2	11,3	41	45,5
	Итого:	417	467,7	9,2	10,13	10,54	12,02	64,8	67,92	436,8	476,1
	Итого за день:	1587	1837,7	42,19	47,01	43,99	56,96	231,25	269,82	1540,85	1865,5

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		
Завтрак											
182	1 Каша гречневая с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	6,09	8,18	9,89	11,7	26,8	31,6	224,7	265,5
1/6	2 Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
416	3 Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
	Итого:	350	410	11,69	14,3	20,16	22,44	54,38	62,04	449,7	508,5
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (яблоко, груша, банан, мандарины)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед											
73	1 Щи из свежей капусты с картофелем (на курином или мясном бульоне)	150	180	2,6	3,15	4	5	4,6	6,2	72	85
322	2 Котлеты рубленые из птицы	50	70	7,5	10,5	7,7	10,7	7,7	10,8	130,8	183
373	4 Соус сметанный с томатом	20	30	0,36	0,54	1	1,5	1,4	2,1	16	24
219	3 Макароны изделия отварные с маслом	110	130	4,32	5,1	2,54	3	30,53	36	161,3	190,6
10	5 Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,8	1,4	1,5	2,6	1,8	3,12	25	42
394	6 Компот из чернослива	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	22,3	26,8	91,5	109,8
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	540	680	17,28	22,85	17,02	23,16	80,03	100,62	552,6	708,9
Полдник											
418	1 Сок овощной, фруктовый/ витаминизированный	180	200	1,08	1,2	0	0	21,8	22,3	91,1	95
	2 Кондитерские изделия (печенье, вафля, пряник)	2 шт (не менее 20 гр)	5 шт (не менее 50 гр)	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
	Итого:	200	250	2,58	5,2	2	5,5	36,8	63,3	174,5	303,5
Ужин											
148/366	1 Рагу из овощей с соусом томатным	150/30	180/30	2,2	2,7	10,8	13	14,4	17,3	165,8	199
	2 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
390	3 Компот из свежих плодов (груш)	180	200	0,13	0,14	0,13	0,14	23,4	26	95,15	105,7
	Итого:	400	450	6,28	6,79	12,58	14,79	67,7	73,2	391,25	435
	Итого за день:	1590	1890	38,23	49,54	52,16	66,29	248,71	308,96	1612,05	1999,9

2023

7 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											
ТТК №2	1	Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	5,43	6,5	8,27	10	11,24	13,5	174,35	209	
410/411	2	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7	
	4	Повидло/джем порционно	10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4	
		Итого:	357	420	8,37	9,46	9,48	11,22	46,73	51,99	324,45	371,1	
Второй завтрак													
386	1	Плоды свежие (груша, яблоко, банан, мандарины)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47	
Обед													
63	1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	6,6	8	6,5	7,6	12,5	10,3	175	144	
387	2	Печень по - строгановски	60	80	7,9	10,5	5,9	7,8	4,5	6	102,8	137	
332	3	Рис отварной с маслом	110	130	2,8	3,3	2,54	5,4	29,6	35	152,6	180,3	
	4	Овощи свежие (огурец) порционно дольками	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,19	7,2	12	
390	5	Компот из свежих плодов (яблоко)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	18	21,6	73,2	87,8	
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5	
		Итого:	530	660	19,15	24,29	15,34	21,33	77,44	89,69	566,8	635,6	
Полдник													
	1	Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр.)	2 шт (не менее 50 гр.)	1,28	3,2	0,16	0,4	15,08	37,7	67,2	168	
420	2	Кисломолочный напиток (снежок)	180	200	4,86	5,4	4,5	5	19,44	21,5	135	150	
		Итого:	200	250	6,14	8,6	4,66	5,4	34,52	59,2	202,2	318	
Ужин													
252	1	Запеканка из творога с морковью	130	150	3,1	3,6	4,38	5	30,68	35,4	156,3	180,3	
413	2	Чай с молоком	180	200	2,67	2,9	2,34	2,5	14,31	15,9	89	100	
379	3	Соус клюквенный	60	60	0,03	0,03	0,01	0,01	7,62	7,62	30,72	30,72	
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3	
		Итого:	410	450	9,75	10,48	8,38	9,16	82,51	88,82	406,32	441,32	
		Итого за день:	1597	1880	43,81	53,23	38,16	47,41	251,5	300	1546,77	1813,02	

8 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергичность, 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											
100	1 Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	3,6	4,05	5,6	6,3	15,04	17	120,7	136
414	2 Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2	2,4	11,9	14,3	75,7	91
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
7	4 Сыр порционно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
	Итого:	350	400	11,12	12,07	11,75	12,85	49,34	53,7	330,1	360,7
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (мандарины, яблоко, груша, банан)	1 шт (не менее 100 гр)	1 шт (не менее 100 гр)	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
Обед											
87	1 Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	4,8	5,8	4	5	9,7	11,7	96	115,4
123	2 Гренки из пшеничного хлеба	5	10	0,62	1,24	0,08	0,16	3,64	7,28	18,41	36,82
277/ 372	3 Тефтели рыбные тушенные в сметанном соусе	50/10	70/10	5,8	8	1,7	2,6	6,2	8,4	64	90
339/ 143	4 Пюре картофельное/капуста тушеная	80/30	90/40	2,6	3,1	3,45	3,74	17,2	20	116,1	132,6
394	5 Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	33,51	40,2	138,75	166,5
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	505	620	16,12	21,02	9,45	11,79	81,95	103,18	489,26	615,82
Полдник											
	1 Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,34	5,22	5,8	79	87
	Итого:	200	250	1,48	2,67	6,42	15,34	17,72	36,8	187,4	358
Ужин											
46	1 Винегрет овощной	150	160	20,35	21,8	9,03	9,8	12,7	12,3	143,1	154,5
412	2 Чай с лимоном	180/7	200/7,7	0,12	0,13	0,02	0,02	10,2	11,3	41	45,5
213	3 Яйцо отварное	1 шт (50 гр)	1 шт (50 гр)	6,35	6,35	5,7	5,7	0,35	0,35	75	75
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	Итого:	427	457,7	30,77	32,23	16,4	17,17	53,15	53,85	389,4	405,3
	Итого за день:	1582	1827,7	60,29	68,79	44,22	57,35	209,66	255,03	1434,2	1777,82

9 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 геркулесовая с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	4,08	4,9	7,8	8,7	17,7	21,2	161,6	193,5		
416	2 Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107		
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136		
	Итого:	350	410	9,68	11,02	18,07	19,44	45,28	51,64	386,6	436,5		
Второй завтрак													
386	1 Плоды свежие (банан, груша, яблоко, мандарины)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95		
Обед													
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	150	180	1,8	2,4	1,9	2,5	11,4	15,4	70	94,2		
324/371	2 Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	50	70	6,1	8,4	10	13,8	6,5	9,3	141	196,3		
179	3 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	130	6,5	7,68	3,74	4,42	29,6	35	176,5	208,5		
	4 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
394	5 Компот из сушеных фруктов	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	22,3	26,8	91,5	109,8		
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5		
	Итого:	520	650	16,43	21,19	15,98	21,18	82,64	104	542,2	695,3		
Полдник													
394	1 Компот из чернослива	180	200	0,3	0,4	0,06	0,07	22,3	29,7	91,5	101,6		
	2 Кондитерские изделия (печенье, вафля, пряник)	2 шт (не менее 20 гр)	5 шт (не менее 50 гр)	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5		
	Итого	200	250	1,8	4,4	2,06	5,57	37,3	70,7	174,9	310,1		
Ужин													
250	1 Пудинг из творога с рисом	130	150	19,42	22,4	5,78	6,6	28,85	33,2	255,1	294,3		
369	2 Соус молочный (сладкий)	60	60	1,16	1,16	2,72	2,72	7,96	7,96	60,9	60,9		
394	3 Компот из изюма	180	200	0,36	0,4	0,07	0,07	26,8	29,7	109,8	122		
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
	Итого:	410	450	24,89	27,91	10,22	11,04	93,51	100,76	556,1	607,5		
	Итого за день :	1580	1860	54,3	66,02	46,83	57,73	279,73	348,1	1754,8	2144,4		

2009

10 день

№ 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 манная с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	1,5	1,8	3,7	4,4	15,6	18,7	101,7	122
410/ 411	2 Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
7	4 Сыр порционно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
	Итого:	357	420	6,76	7,08	7,86	8,57	44,99	51,09	263,4	295,7
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (яблоко, груша, банан, мандарины)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед											
82	1 Рассольник ленинградский (на мясном или курином бульоне) со сметаной	150	180	2,8	3,38	4,6	5,4	10,2	12,3	94	112
	2 Гуляш из птицы	60	85	6,9	9,7	6,2	8,78	3,15	4,5	97	137,4
340	3 Пюре картофельное с морковью	110	130	2,4	2,8	2,8	3,3	16,4	19,4	101,9	120,4
34	4 Салат из свежкы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,6	1,8	3	2,5	4	28,5	46,6
390	5 Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	18	21,6	73,2	87,8
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	530	665	14,04	18,42	15,74	20,91	61,95	77,4	450,6	578,7
Полдник											
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	180	200	4,86	5,4	4,5	5	19,44	21,5	135	150
	2 Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,28	3,2	0,16	0,4	15,08	37,7	67,2	168
	Итого	200	250	6,14	8,6	4,66	5,4	34,52	59,2	202,2	318
Ужин											
740	1 Шанежка наливная с яйцом	70	70	6,37	6,37	2,8	2,8	31,3	31,3	168	168
199	2 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	3,31	3,5	2,9	3,5	25,2	25,8	149	178,8
413	3 Чай с молоком	180	200	2,67	2,9	2,34	2,5	14,31	15,9	89	100
	Итого:	410	460	12,35	12,77	8,04	8,8	70,81	73	406	446,8
	Итого за день:	1597	1895	39,69	47,27	36,7	44,08	222,07	270,49	1366,2	1683,2

2023