

СОГЛАСОВАНО

Заведующий _____

« _____ » _____ 2022 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

Докладчиков Я.Н. Фадеев

« 1 » _____ 2022 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	130/3/3	150/3,6/3,6	1,42	1,65	1,58	1,8	20,67	23,85	102,71	118,5
413	2 Чай с молоком	180/7	200/10	2,65	2,67	2,33	2,34	10,31	11,5	78	87,5
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
	4 Повидло/джем порционно	10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4
	Итого:	363	407,2	6,97	7,22	5,11	5,34	59,48	63,85	302,81	328,1
		Второй завтрак									
418	1 Сок овощной, фруктовый	100	100	0,6	0,6	0	0	12,12	12,12	50,6	50,6
		Обед									
ТТК №1	1 Солянка из птицы	150	180	1,3	1,5	3,4	4,1	6,2	7,5	60	73
ТТК №26	2 Тефтели мясные с рисом и соусом сметанно-томатным	50/10	70/10	5,43	7,2	14,4	19,2	6,6	8,8	179	238,6
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,1	3,37	3,83	30,5	36	168,41	197,71
	4 Овощи натуральные соленные (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	0,015	0,018	20,8	24	80,7	97,6
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	530	660	13,03	16,46	21,405	27,438	76,3	92,7	547,61	687,21
		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									
101	1 Суп молочный с ячневой крупой	180	210	4,04	4,6	3,78	4,4	14,86	17,4	108,88	127
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	Итого:	400	450	8,69	9,32	5,73	6,38	49,98	53,1	318,18	345
	Итого за день:	1593	1867,2	35,43	42,2	36,905	44,558	232,4	280,97	1421,4	1728,91

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	130/3/3	150/3,6/3,6	3,73	4,35	4,7	5,4	6,6	7,65	123,67	142,65
ТТК №10	2 Чай с апельсином	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	37,9	42,2
	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:	360,5	402,2	9	9,63	8,86	9,57	38,3	40,45	295,27	318,55
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (яблоко, груша, мандарины, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед											
63	1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	4,8	5,7	5,3	6,3	12,5	15	127,2	152,6
299/366	2 Котлеты, биточки рубленные мясные с соусом томатным	50/20	60/20	7,6	9,1	6,4	7,4	8,8	10	126,8	145,8
	3 Овощи свежие (огурец) порционно дольками	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,19	7,2	12
332	4 Рис отварной	110	130	2,8	3,3	3,37	6,23	29,6	35	159,71	187,41
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:	540	660	17,05	20,59	15,47	20,46	81,74	98,39	550,11	660,11
Полдник											
	1 Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряник)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271
418	2 Сок овощной, фруктовый	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	34,4	39,6	304,3	351
379	2 Соус клюквенный	60	60	0,032	0,032	0,012	0,012	7,6	7,6	30,72	30,72
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/10/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	Итого:	420,5	464,2	25,654	28,969	9,756	10,979	80	86,1	495,32	548,02
	Итого за день:	1621,5	1876,4	53,964	62,689	40,606	56,409	244,14	288,04	1584,2	1936,7

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 пшенная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	2,69	3,15	2,1	2,4	18,95	21,9	106,41	122,85
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
	Итого:	363	407,2	5,18	5,66	9,66	9,97	40,56	46,51	270,41	298,85
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (яблоко, груша, мандарины, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед											
118	1 Бульон куриный с вермишелью	150	180	2,7	3,3	0,1	0,13	11,4	13,7	55,4	67
123	2 Гренки из пшеничного хлеба	5	10	0,62	1,24	0,08	0,16	3,64	7,28	18,41	36,82
271	3 Котлета рыбная запеченная	50	70	6	8,5	3,8	5,3	7,3	10,2	59	82,6
125/ 143	4 Картофель отварной /капуста тушеная	80/30	90/40	2,3	2,6	1,15	1,64	14,7	17,2	86,6	94
394	5 Компот из чернослива	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	21,3	25,5	87,5	105
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	495	610	13,32	17,8	5,41	7,59	70,04	89,48	362,91	459,92
Полдник											
	1 Кисломолоочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)	200	200	5,6	5,6	5,6	5,6	22,4	22,4	162	162
	2 Хлеб пшеничный	0	30	0	2,9	0	1,2	0	22,4	0	97,7
	Итого	200	230	5,6	8,5	5,6	6,8	22,4	44,8	162	259,7
Ужин											
220	1 Макароны отварные с сыром	160/20	200/20	8,8	10,2	8,83	11,03	26	31,5	218,31	271,11
394	2 Компот из изюма	180	200	0,3	0,36	0,06	0,07	21,3	25,5	87,5	105
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	Итого:	400	460	13,05	14,51	10,54	12,75	77,2	86,9	436,11	506,41
	Итого за день:	1558	1807,2	37,55	46,87	31,61	37,51	220	277,49	1275,43	1568,88

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	1-3г	3-7лет		
Завтрак											
199	1 Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,21	3,75	4,96	5,7	12,74	14,7	112,61	129,9
410/411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
	4 Повидло/джем порционно	10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4
	Итого:	363	407,2	6,15	6,71	6,17	6,92	48,23	53,19	262,71	292
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (яблоко, груша, мандарины, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед											
81	1 Рассольник домашний со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	1,8	2,3	4	4,9	8,9	10,7	80,2	95,6
ТТК №8	2 Каша пшенная (перловая) с птицей	150	150	10,2	10,2	3,9	3,9	31,8	31,8	203,5	203,5
34	3 Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,6	1,8	3	2,5	4	28,5	46,6
394	4 Компот из сушеных фруктов	150	180	0,3	0,36	0,015	0,018	20,8	24	80,7	97,6
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	510	600	14,12	15,26	9,935	12,108	75,7	86,1	448,9	517,8
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
418	2 Сок овощной, фруктовый	180	200	1,08	1,2	0	0	21,8	22,3	91,1	95
	Итого:	200	250	2,36	4,4	0,16	0,4	36,88	60	158,3	263
Ужин											
229	1 Омлет натуральный с маслом	150	150	14,3	14,3	27,6	27,6	2,7	2,7	317	317
	2 Овощи натуральные соленные (огурец)	40	60	0,4	0,6	0	0	0,6	0,9	4	6,9
	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	0,33	5,22	5,8	79	87,7
	Итого:	410	450	19,35	19,62	29,55	29,58	38,42	39,3	530,3	541,9
	Итого за день:	1583	1807,2	42,38	46,39	46,215	49,408	209,03	248,39	1444,21	1658,7

5 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											
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	2,56	3	0,67	0,75	19,34	22,35	101,99	117,75
ТТК №11	2 Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	37,9	42,2
	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:	360,5	402,2	7,83	8,28	4,83	4,92	51,04	55,15	273,59	293,65
Второй завтрак											
ТТК №10	1 Чай с апельсином	100	100	0,028	0,028	0,006	0,006	5,1	5,1	21	21
Обед											
87	1 Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	3,9	4,7	3,5	4,4	9,7	11,7	87,2	105,4
292	2 Жаркое по - домашнему	160	160	7,76	7,76	19,2	19,2	24,5	24,5	302,3	302,3
	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	32,5	39,2	71	85,2
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	520	610	14,29	15,89	22,98	23,99	79,54	92,9	523,7	579,4
Полдник											
386	1 Плоды свежие (яблоко, груша, мандарины, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
394	2 Компот из сушеных фруктов	100	150	0,2	0,3	0,012	0,018	13,8	20,8	53,8	80,7
	Итого	200	250	0,6	0,7	0,412	0,418	23,6	30,6	97,8	124,7
Ужин											
441	1 Ватрушка с повидлом 70/70	70	70	4,4	4,4	3	3	44,12	44,12	222	222
182	2 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,35	5,22	5,4	6,48	7,65	9,18	142,65	171,18
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/10/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36
	Итого:	417,7	472,8	8,822	9,707	8,414	9,497	59,87	62,3	394,65	429,18
	Итого за день:	1598,2	1835	31,57	34,605	36,642	38,831	219,15	246,05	1310,74	1447,9

6 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал		
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)				
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет			
Завтрак												
199	1	Каша пшенная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	2,69	3,15	2,1	2,4	18,95	21,9	106,41	122,85
410/ 411	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
		Итого:	363	407,2	5,18	5,66	9,66	9,97	40,56	46,51	270,41	298,85
Второй завтрак												
386	1	Плоды свежие (яблоко, груша, мандарины, банан)	1 шт.	1 шт.	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	1,7	2	3,5	4,4	4,6	6,2	63,2	75
322	2	Котлеты рубленые из птицы	50	70	7,5	10,5	7,7	10,7	7,7	10,8	130,8	183
373	3	Соус сметанный с томатом	20	30	0,36	0,54	1	1,5	1,4	2,1	16	24
219	4	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,1	3,37	3,83	30,5	36	168,41	197,71
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 сушеных фруктов	150	180	0,3	0,36	0,015	0,018	20,8	24	80,7	97,6
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		Итого:	540	680	16,36	21,7	17,305	23,338	78,5	97,82	540,11	693,81
Полдник												
	1	Кондитерские изделия (печенье, вафля, пряник)	2 шт (не менее 20 гр)	5 шт (не менее 50 гр)	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
418	2	Сок овощной, фруктовый	180	200	1,08	1,2	0	0	21,8	22,3	91,1	95
		Итого	200	250	2,58	5,2	2	5,5	36,8	63,3	174,5	303,5
Ужин												
101	1	Суп молочный с ячневой крупой	180	210	4,04	4,6	3,78	4,4	14,86	17,4	108,88	127
394	2	Компот из изюма	180	200	0,36	0,4	0,07	0,08	25,2	28	105	120
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		Итого:	400	450	8,35	8,95	5,5	6,13	69,96	75,3	344,18	377,3
		Итого за день:	1603	1887,2	32,87	41,91	34,865	45,338	235,62	292,73	1373,2	1717,46

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	1-3г	3-7 лет		
		Завтрак									
ТТК №2	1 Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	4,58	5,25	5,55	6,45	7,55	8,7	127,56	147,15
414	2 Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,8	3	2,4	2,6	14,3	15,8	91	101
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
	4 Повидло/джем порционно	10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4
	Итого:	363	407,2	10,28	11,15	9,15	10,25	50,35	53	340,66	370,25
	Второй завтрак										
ТТК №10	1 Чай с апельсином	100	100	0,028	0,028	0,006	0,006	5,1	5,1	21	21
	Обед										
63	1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	4,8	5,7	5,3	6,3	12,5	15	127,2	152,6
387	2 Печень по - строгановски	60	80	7,9	10,5	5,9	7,8	4,5	6	102,8	137
	3 Каша рассыпчатая из смеси круп	110	130	4	4,7	3,1	3,6	25,2	29,7	145,3	171
	4 Овощи свежие (огурец) порционно дольками	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,7	1,25	7,2	12
394	5 Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	33,51	40,2	75	138
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	530	660	19,24	24,18	14,55	18,04	88,11	107,75	513,5	685,1
	Полдник										
386	1 Плоды свежие (яблоко, груша, мандарины, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
394	2 Компот из сушеных фруктов	100	150	0,2	0,3	0,012	0,018	13,8	20,8	53,8	80,7
	Итого:	200	250	0,6	0,7	0,412	0,418	23,6	30,6	97,8	124,7
	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
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/10/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36
379	3 Соус клюквенный	60	60	0,032	0,032	0,012	0,012	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:	420,5	464,2	7,154	7,669	6,056	6,679	76,3	81,92	347,32	377,32
	Итого за день:	1613,5	1881,4	37,302	43,727	30,174	35,393	243,46	278,37	1320,28	1578,37

8 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											
100	1 Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	3,2	3,6	5,2	5,8	14,2	16	112,2	126,2
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
7	4 Сыр порционно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
	Итого:	387	430	8,46	8,88	9,36	9,97	43,59	48,39	273,9	299,9
Второй завтрак											
418	2 Сок овощной, фруктовый	100	100	0,6	0,6	0	0	12,12	12,12	50,6	50,6
Обед											
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	150	180	0,9	1,37	1,4	1,9	11,4	15,4	61,2	84,2
277/ 372	2 Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе	50/10	70/10	5,8	8	1,7	2,6	6,2	8,4	64	90
125/ 143	4 Картофель отварной /капуста тушеная	80/30	90/40	2,3	2,6	1,15	1,64	14,7	17,2	86,6	94
390	4 Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	18	21,6	73,2	87,8
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	500	610	10,52	13,91	4,59	6,57	62	78,2	341	430,5
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
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7
	Итого:	200	250	1,48	2,67	6,42	15,33	17,72	36,8	187,4	358,7
Ужин											
46	1 Винегрет овощной	150	160	20,35	21,8	9,03	9,8	12,7	12,3	143,1	154,5
213	2 Яйцо отварное	1 шт (50 гр)	1 шт (50 гр)	6,35	6,35	5,7	5,7	0,35	0,35	75	75
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/10/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	Итого:	430,5	464,2	30,722	32,187	16,394	17,167	51,05	51,55	378,4	395,8
	Итого за день:	1617,5	1854,2	51,782	58,247	36,764	49,037	186,48	227,06	1231,3	1535,5

№ 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 геркулесовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,21	3,75	4,96	5,7	12,74	14,7	112,61	129,9
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	107	118,8
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
	Итого:	363	407,2	9,33	10,2	16,01	16,44	43,18	46,82	355,61	384,7
		Второй завтрак									
ТТК №10	1 Чай с апельсином	100	100	0,028	0,028	0,006	0,006	5,1	5,1	21	21
		Обед									
87	1 Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	3,9	4,7	3,5	4,4	9,7	11,7	87,2	105,4
322	2 Котлеты рубленые из птицы	50	70	7,5	10,5	7,7	10,7	7,7	10,8	130,8	183
373	3 Соус сметанный с томатом	20	30	0,36	0,54	1	1,5	1,4	2,1	16	24
179	4 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,5	7,65	4,57	5,25	29,6	35	183,6	215,6
	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 сушеных фруктов	150	180	0,3	0,36	0,015	0,018	20,8	24	80,7	97,6
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	540	680	20,29	26,1	17,065	22,258	82,04	101,1	561,5	712,1
		Полдник									
386	1 Плоды свежие (яблоко, груша, мандарины, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
394	2 Компот из чернослива	100	150	0,36	0,4	0,07	0,077	25,5	28,3	105	120
	Итого	200	250	0,76	0,8	0,47	0,477	35,3	38,1	149	164
		Ужин									
191	1 Биточки пшениные	130	150	5,3	6,1	6,7	7,8	35,7	41,2	235,1	271,3
379	2 Соус клюквенный	60	60	0,03	0,03	0,01	0,01	7,62	7,62	30,72	30,72
394	3 Компот из изюма	180	200	0,36	0,4	0,07	0,08	25,2	28	105	120
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	Итого:	410	450	9,64	10,48	8,43	9,54	98,42	106,72	501,12	552,32
	Итого за день :	1613	1887,2	40,048	47,608	41,981	48,721	264,04	297,84	1588,23	1834,12

10 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 манная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	1,1	1,2	1,55	1,78	11	12,7	60,8	70,2
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
7	4 Сыр порционно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
	Итого:	363	407,2	6,36	6,48	5,71	5,95	40,39	45,09	222,5	243,9
Второй завтрак											
418	1 Сок овощной, фруктовый	100	100	0,6	0,6	0	0	12,12	12,12	50,6	50,6
Обед											
82	1 Рассольник ленинградский (на мясном или курином бульоне) со сметаной	150	180	1,9	2,3	4	4,8	10,2	12,3	85,5	102
	2 Плов из птицы	160	160	10,24	10,24	8,1	8,1	27,04	27,04	227,2	227,2
34	3 Салат из свежкы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,6	1,8	3	2,5	4	28,5	46,6
390	4 Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	18	21,6	73,2	87,8
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	520	610	14,08	15,08	14,24	16,33	69,44	80,54	470,4	538,1
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 Кисломоложный напиток (Биокефир)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100
	Итого	200	250	6,5	9	4,66	5,4	22,28	45,7	157,2	268
Ужин											
443	1 Крендель сахарный 70/70	70	70	5,4	5,4	3,3	3,3	36,5	36,5	192,8	192,8
199	2 Каша пшеничная с молоком 150/3,6/3,6, 180/4,3/4,3	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	3	3,6	0,75	0,9	22,35	26,82	117,75	141,3
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/10/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36
	Итого:	417,7	472,8	8,472	9,087	4,064	4,217	66,95	72,32	340,55	370,1
	Итого за день:	1600,7	1840	36,012	40,247	28,674	31,897	211,18	255,77	1241,25	1470,7