

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеев

«11» Май 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			
		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													
		130/3/3	150/3,6/3,6	1,82	2,05	1,88	2,1	21,27	24,45	109,71	125,5		
199	1 Каша рисовая с молоком и маслом сливочным												
		180/7	200/10	2,65	2,67	2,33	2,34	10,31	11,5	78	87,5		
413	2 Чай с молоком												
		30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7		
	3 Хлеб пшеничный												
		10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4		
	4 Повидло/джем порционно												
	Итого:	363	407,2	7,37	7,62	5,41	5,64	60,08	64,45	309,81	335,1		
Второй завтрак													
		100	100	3	3	2,5	2,5	11	11	79	79		
420	1 Кисломолочный напиток (Снежок)												
Обед													
ТТК №1	1 Солонка из птицы	150	180	2	2,3	3,85	4,6	6,2	7,5	67,2	81,2		
ТТК №26	2 Тефтели мясные с рисом в соусе сметанном с томатом	50/10	70/10	5,78	8	13,5	19	7	10	173	242,2		
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	177,4	206,7		
	4 Овощи натуральные соленные (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,5	0,8	3,5	5,8		
	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97		
394	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5		
	Итого:	530	660	14,08	18,06	21,958	28,74	76,6	94,9	557,8	707,4		
Полдник													
		1/2 шт.	1/2 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95		
386	1 Плоды свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)												
		100	150	0,2	0,3	0,04	0,06	14,2	21,3	58,3	87,45		
394	2 Компот из изюма												
	Итого:	200	250	1,7	1,8	0,54	0,56	35,2	42,3	153,3	182,45		
Ужин													
		150/30	180/30	2,2	2,7	10,8	13	14,4	17,3	165,8	199		
148/366	1 Рагу из овощей с соусом томатным												
		180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7		
417	2 Напиток из плодов шиповника												
		40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
	3 Хлеб пшеничный												
		400	450	6,85	7,42	12,75	14,98	49,52	53	375,1	417		
	Итого:	1593	1867,2	33	37,9	43,158	52,42	232,4	265,65	1475	1720,95		
Итого за день:													

2 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									
182	1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	2,7	3,1	4,9	5,6	10,2	11,6	90,2	103
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
	4 Сыр порционно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
7	Итого:	360,5	402,2	7,97	8,38	9,06	9,77	41,9	44,4	261,8	278,9
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	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
299/366	3 Котлеты, биточки рубленые мясные с соусом томатным	50/20	60/20	5,4	6,46	16,8	19,93	8,8	10,37	212,8	251,8
339/143	4 Пюре картофельное /капуста тушеная	80/30	90/40	2,6	3,1	3,4	3,74	17,2	20	113,5	132,6
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:	515	620	13,54	16,88	21,12	24,89	70,74	88,55	536,61	658,82
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
418	2 Сок овощной, фруктовый	180	200	1,08	1,2	0	0	22	24,24	91	101,2
	Итого:	200	250	1,86	3,1	6,12	15	34,5	55,24	199,4	372,2
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	200/8,4/4,2	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	462,2	25,654	28,969	9,756	10,979	80	86,1	495,32	548,02
	Итого за день:	1596	1834,4	49,424	57,729	46,456	61,039	236,94	284,09	1537,1	1901,94

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											
		130/3/3	150/3,6/3,6	3	3,5	2,4	2,7	19,5	22,4	113	129,45
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным										
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	5,49	6,01	9,96	10,27	41,11	47,01	277	305,45
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 шт.	1/2 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
Обед											
		150	180	2,6	3	5	6	7,6	9	87,5	103,6
63	1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	50	70	6	8,5	4,8	6,3	7,3	10,2	68	92
271	2 Котлета рыбная запеченная	110	130	2,8	3,3	4,37	7,23	29,6	35	169	196,4
332	3 Рис отварной	30	50	0,8	1,4	1,5	2,6	1,8	3,12	25	42
10	4 Салат из горошка зеленого консервированного	10	10	0,18	0,18	0,5	0,5	0,7	0,7	8	8
363	5 Соус сметанный с томатом	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	17,7	21,2	87,45	105
394	6 Компот из чернослива	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	7 Хлеб ржаной	530	660	14,08	18,54	16,45	22,99	76,4	94,82	500,95	621,5
Полдник											
		200	200	5,6	5,6	5,6	5,6	22,4	22,4	162	162
1	1 Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1
	1 Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	200	230	6,7	8,3	6,5	7,9	36,6	58	231,6	336,1
Ужин											
		160/20	200/20	8,8	10,2	10	12,03	26	31,5	227,3	280
220	1 Макароны отварные с сыром	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	37,9	42,2
ТТК №11	2 Чай с яблоком	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	3 Хлеб пшеничный	404,5	465	12,8	14,21	11,66	13,7	65,2	71,8	395,5	452,5
	Итого:	1597,5	1862,2	40,57	48,56	45,07	55,36	240,31	292,63	1500,1	1810,55
Итого за день:											

Сделано

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	3,6	4,15	5,2	6	13,26	15,3	118,73	137
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	107	118,8
	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	10,17	11,05	9,9	10,39	57,58	61,3	347,83	377,9
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	2,75	3,3	5,5	6,7	7,7	9,2	100,3	120
ТТК №8	2 Каша пшениная (перловая) с птицей	150	150	10,2	10,2	4,9	4,9	31,8	31,8	212,5	212,5
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 сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	510	600	15,07	16,26	12,438	14,91	74,4	85,6	478	550,6
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
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,04	5,6	4,5	5	8,4	9,3	93,61	104
	Итого:	200	250	6,54	9,6	6,5	10,5	23,4	50,3	177,01	312,5
Ужин											
229	1 Омлет натуральный	150	150	14,3	14,3	28,6	28,6	2,7	2,7	326	326
	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	30,55	30,58	38,42	39,3	539,3	550,9
	Итого за день:	1583	1807,2	51,53	56,93	59,788	66,78	203,6	246,3	1586,14	1835,9

Подпись

5 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал	
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет		
Завтрак											
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	1,36	1,5	0,7	0,8	11	12,5	64,8	73,8
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	6,63	6,78	4,86	4,97	42,7	45,3	236,4	249,7
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 шт.	1/2 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
Обед											
87	1 Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	4,75	5,9	5,4	6,35	10	12	115	137,2
292	2 Жаркое по - домашнему	160	160	7,76	7,76	20,2	20,2	24,5	24,5	311,3	311,3
	3 Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	4 Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	71	85
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	520	610	15,14	17,09	25,88	26,94	79,74	93	560,5	620
Полдник											
420	1 Кисломолочный напиток (Биокефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	6,6	7,4	94	104
	2 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
	Итого	200	250	6,18	7,9	10,62	20	19,1	38,4	202,4	375
Ужин											
ТТК №7	1 Пирог "Манник"	70	70	5,8	5,8	4,7	4,7	42,1	42,1	241,4	241,4
182	2 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	3,1	3,7	5,7	6,6	11,7	13,9	104,4	123,3
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36
	Итого:	417,7	471,2	8,972	9,587	10,414	11,317	61,9	65	375,8	400,7
	Итого за день:	1598,2	1833,4	38,422	42,857	52,274	63,727	224,44	262,7	1470,1	1740,4

6 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергичность, 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 геркулесовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,15	5,2	6	13,26	15,3	118,73	137		
414	2 Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,8	3	2,4	2,6	14,3	15,8	91	101		
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	8,85	9,6	15,15	16,15	42,18	45,72	345,73	374		
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 Шн из свежей капусты с картофелем (на курином или мясном бульоне)	150	180	2,5	3,1	5,6	6,5	5,1	6,1	82,4	97,6		
322	2 Котлеты рубленые из птицы	50	70	7,5	10,5	8,7	11,7	7,7	10,8	140	192		
373	3 Соус сметанный с томатом	20	30	0,36	0,54	1	1,5	1,4	2,1	16	24		
339/143	4 Пюре картофельное /капуста тушеная	80/30	90/40	2,6	3,1	3,4	3,74	17,2	20	113,5	132,6		
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97		
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5		
	Итого:	510	630	14,66	19,4	18,938	23,75	63,8	79,6	488,6	617,7		
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	22	24,24	91	101,2		
	Итого	200	250	2,58	5,2	2	5,5	37	65,24	174,4	309,7		
Ужин													
209	1 Запеканка рисовая	130	150	4,7	5,53	4,5	5,2	36,8	42,56	207,8	239,8		
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	0,077	25,2	28,3	105	116,6		
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
	Итого:	410	450	10,17	11,04	8,94	9,647	99,86	108,72	504	547,6		
	Итого за день:	1583	1837,2	36,66	45,64	45,428	55,447	252,64	309,08	1556,73	1893		

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества						Энергичность, ккал			
		1-3г	3-7 лет	Завтрак	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				
					Второй завтрак									
					1/2 шт.	1/2 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
386	1	Плоды свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 шт.	1/2 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95		
					Обед									
63	1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,6	3	5	6	7,6	9	87,5	103,6		
387	2	Печень по - строгановски	60	80	7,9	10,5	7	9	4,5	6	112	146		
	3	Гарнир из смеси круп	110	130	4	4,7	4,1	4,6	25,2	29,7	154,3	180		
	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	32,4	39	71	85		
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5		
		Итого:	530	660	17,04	21,48	16,35	19,94	82,1	100,55	488	601,1		
					Полдник									
	1	Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1		
419	2	Молоко кипяченое	180	200	5,04	5,6	4,5	5	8,4	9,3	93,61	104		
		Итого:	200	250	6,14	8,3	5,4	7,3	22,6	44,9	163,21	278,1		
					Ужин									
191	1	Биточки пшеничные	130	150	5,3	6,15	3,94	4,5	33,07	38,1	189,4	218,55		
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	200/8,4/4,2	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	462,6	9,354	10,219	5,616	6,179	78,67	84,6	380,42	415,57		
		Итого за день:	1613,5	1902,6	45,204	59,499	36,566	43,009	263,69	314,05	1471,73	1761,27		



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											
ТТК №2/1	1 Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	4,78	5,45	5,65	6,55	7,75	8,9	130,26	149,85
410/4	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
11											
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
	4 Сыр порционно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
7											
	Итого:	363	407,2	10,04	10,73	9,81	10,72	37,14	41,29	291,96	323,55
Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	3	3	2,5	2,5	11	11	79	79
Обед											
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	150	180	3	3,6	3,9	4,6	10,4	12,5	97	115,7
277/3	2 Тефтели рыбные тушенные в сметанном соусе	50/10	70/10	6	8,16	2,17	3	6,5	8,7	72	97,7
72											
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	177,4	206,7
	4 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
390	5 Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	9	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	24,03	19,35	10,84	12,96	78,24	96,3	482,8	594,4
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
	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7
417											
	Итого:	200	250	1,48	2,67	6,42	15,33	17,72	36,8	187,4	358,7
Ужин											
	1 Винегрет овощной	150	160	20,35	21,8	10	11	12,7	12,3	152	163,5
46	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
213	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36
412	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	Итого:	430,5	462,6	30,722	32,187	17,364	18,367	51,05	51,55	387,3	404,8
	Итого за день:	1623,5	1879,8	69,272	67,937	46,934	59,877	195,15	236,94	1428,5	1760,45

9 день

№ 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	3,5	2,4	2,7	19,5	22,4	113	129,45		
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	9,12	9,95	13,45	13,44	49,94	54,52	356	384,25		
Второй завтрак													
420	1 Кисломологичный напиток (Биокефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	3,7	3,7	52	52		
Обед													
87	1 Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	4,75	5,9	5,4	6,35	10	12	115	137,2		
322	2 Котлеты рубленые из птицы	50	70	7,5	10,5	8,7	11,7	7,7	10,8	140	192		
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	5,57	6,25	29,6	35	193	225		
	5 Овощи свежие (огурец) порционно дольками	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,7	1,25	7,2	12		
394	6 Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97		
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5		
	Итого:	540	680	21,05	27,15	20,938	26,16	81,8	101,75	607,9	761,7		
Полдник													
386	1 Фрукты 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	0,2	0,3	0,04	0,06	11,8	17,7	58,3	87,45		
	Итого:	200	250	0,6	0,7	0,44	0,46	21,6	27,5	102,3	131,45		
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		
379	2 Соус клюквенный	60	60	0,032	0,032	0,012	0,012	7,6	7,6	30,72	30,72		
394	3 Компот из изюма	180	200	0,36	0,4	0,07	0,077	25,2	28,3	105	116,6		
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
	Итого:	410	450	7,442	7,982	6,112	6,739	93,38	101,2	422,32	457,92		
	Итого за день :	1613	1887,2	41,212	48,782	43,44	49,299	250,42	288,67	1540,52	1787,32		

10 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 манная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,2	3,6	4	4,5	17,4	20	119,2	136,6	
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	8,46	8,88	8,16	8,67	46,79	52,39	280,9	310,3	
		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											
82	1	Рассольник ленинградский (на мясном или курином бульоне) со сметаной	150	180	2,75	3,3	5,7	6,6	10,3	12,3	104,6	124,2	
	2	Гуляш из птицы	60	85	6,9	9,7	6,2	8,78	3,15	4,5	97	137,4	
332	3	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,37	7,23	29,6	35	169	196,4	
34	4	Салат из свежлы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,6	1,8	3	2,5	4	28,5	46,6	
394	5	Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	71	85	
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5	
		Итого:	420	535	15,17	19,78	18,29	25,9	89,65	110,4	526,1	664,1	
		Полдник											
	1	Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1	
420	2	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,4	6	4,5	5	20	22	142,2	158	
		Итого	200	250	6,5	8,7	5,4	7,3	34,2	57,6	211,8	332,1	
		Ужин											
219/Т ТК№ 3	1	Макаронные изделия отварные с соусом "Польским"	150/30	180/30	7	8,4	14,4	17	31,8	38	264	306,2	
412	2	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36	
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3	
		Итого:	410,5	464,2	11,022	12,437	16,064	18,667	69,8	76,9	424,3	472,5	
		Итого за день:	1593,5	1831,4	41,552	50,197	48,314	60,937	250,24	307,09	1487,1	1823	