

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБОУ "Детский сад № 20 "Судьянник"

Т. В. Серюкова

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр социального питания»

Н. Н. Мутовкина

2024 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

№ ре- ц	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал	
		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Эн. ценность, ккал			
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
Завтрак											
199	Каша рисовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,1	4,8	21	24,5	134,8	157,5
413	Чай с молоком	180/7	200/10	2,83	3,16	2,34	2,6	11,43	14,93	78,74	96,49
1/6	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
	Итого:	363	407,2	8,56	9,39	14,56	15,52	47,98	54,98	358,24	398,69
Второй завтрак											
420	Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50	50
Обед											
ТТК	Уха "Рыбачок"	150	180	5,62	6,96	7,45	9,16	9,95	11,94	113,52	138,19
401	Гуляш из отварного мяса	60	80	6,95	8,77	16,86	21,27	3,47	4,8	194,04	246,67
219	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
232/1	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
394	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	530	660	19,42	24,27	29,06	36,09	78,31	95,7	634,15	782,15
Полдник											
386	Фрукты свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
418	Сок овощной, фруктовый	180	180	0	0	0	0	17,62	18	67,53	81
394	Компот из изюма	150	150	0,27	0,27	0	0	17,62	17,62	67,53	67,53
	Итого:	250	280	1,77	1,5	0,5	0,5	38,62	39	162,53	176
Ужин											
125	Картофель отварной	150	160	3,18	3,39	3,38	3,71	25,72	27,44	146,4	157,12
34	Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
417	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	Итого:	400	450	7,21	7,78	6,31	7,69	65,46	70,62	360,89	397,45
	Итого за день:	1643	1897,2	39,86	45,84	52,93	62,3	234,37	264,3	1565,8	1804,3

2 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											
182	1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,61	4,27	4	4,7	17,4	20,9	120,56	143,85
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
7	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
	4 Сыр порционнно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
	Итого:	363	407,2	11,46	12,46	9,2	10,15	45,33	52,42	317,23	358,99
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед											
118	1 Бульон куриный с вермишелью	150	180	3,11	3,63	3,37	3,94	7,29	8,89	72,66	86,33
123	2 Гренки из пшеничного хлеба	5	10	0,37	0,75	0,14	0,29	2,57	5,14	13,25	26,5
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
	6 Овощи свежие (огурцы) порционнно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
390	7 Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74
	8 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	545	680	15,98	20,96	24,37	32,04	67,78	85,65	579,54	745,76
Полдник											
	1 Кондитерские изделия " Вафля "	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271
420	2 Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	8	90	100
	Итого:	200	250	6,18	7,9	10,62	20	19,7	39	198,4	371
Ужин											
	1 Каша гречневая с овощами	140	150	5,47	5,86	5,02	5,38	24,6	26,36	165,7	177,32
	2 Овощи свежие (помидоры) порционнно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	Итого:	400,5	452,6	8,99	9,65	6,28	6,7	53,44	57,39	309,32	331,88
	Итого за день:	1608,5	1889,8	43,01	51,37	59,87	69,29	196,05	244,26	1448,5	1851,6

3 день

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

4 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал			
		1-3г		3-7лет		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г		3-7лет	
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	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	112,1	130,9		
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56		
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
	4 Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25		
	Итого:	363	407,2	9,37	10,21	7,94	8,96	49,89	55,96	309,71	346,96		
Второй завтрак													
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
Обед													
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98		
ттк	2 Шарик куриные "Детские"	50	70	10,6	14,89	4,1	5,75	2,55	3,55	90,99	126,24		
332	3 Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61		
373	4 Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52		
34	5 Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42		
394	6 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	530	660	19,46	25,81	16,37	20,82	81,24	99,98	548,32	687,16		
Полдник													
419	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5		
	2 Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	95,94	106,6		
	Итого:	200	250	6,9	10	6,5	10,5	23,46	50,4	179,34	315,1		
Ужин													
229	1 Омлет натуральный	150	160	13,65	14,56	16,43	17,54	3,34	3,57	215,72	230,28		
	2 Овощи свежие (огурцы) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7		
	3 Напиток лимонный	180	200	0,13	0,14	0,01	0,02	21,99	24,43	91,08	101,2		
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	Итого:	400	450	17,02	18,1	17,63	18,77	45,89	48,56	417	444,48		
	Итого за день:	1593	1867,2	53,15	64,52	48,84	59,45	210,28	264,7	1498,4	1837,7		

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал			
		1-3г		3-7лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Эн. ценность, ккал	
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет
		Завтрак											
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	126,3	146,9		
ТТК №11	2 Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7		
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7		
	Итого:	360,5	402,2	6,71	7,45	12,19	12,91	42,07	48,11	302,2	335,3		
		Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38		
		Обед											
87	1 Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19		
292	2 Жаркое по-домашнему	160	160	9,5	9,5	20,09	20,09	24,5	24,5	317,61	317,61		
394	3 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
	4 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	520	610	18,57	20,69	27,67	29,04	66,51	77,65	593,67	660,09		
		Полдник											
420	1 Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100		
	2 Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207		
	Итого:	200	250	6,92	10,05	6,76	10,65	21,14	42,85	172,8	307		
		Ужин											
220	1 Макароны отварные с сыром	160/20	200/25	11,69	14,61	8,78	10,97	44,4	55,5	304,04	380,07		
	2 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
ТТК	3 Напиток "Витаминка"	180	200	0,37	0,42	0,1	0,11	18,99	21,11	89,73	99,7		
	Итого:	400	460	15,06	18,03	10,04	12,24	83,95	97,17	499,77	585,77		
	Итого за день:	1580,5	1822,2	48,06	57,02	56,86	65,04	221,17	273,28	1606,4	1926,16		

6 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет
Завтрак											
199	Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	114,9	134,2
414	Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,88	3,22	2,25	2,5	12,51	16,1	87,57	106,04
3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
7	Сыр порционнно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
	Итого:	363	407,2	11,45	12,39	9,9	10,95	42,33	48,22	311,57	349,34
Второй завтрак											
386	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед											
73	Щи из свежей капусты с каргофелем	150	180	2,74	3,2	7,44	8,71	5,2	6,26	99,34	116,85
322	Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52
373	Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
179	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
34	Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
394	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	530	660	20,04	26,06	24,09	31,13	84,94	105,63	628,57	797,8
Полдник											
1	Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
420	Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	8	90	100
	Итого:	200	250	6,9	10	6,5	10,5	22,2	49	173,4	308,5
Ужин											
100	Суп молочный с макаронными изделиями	160	190	4,5	5,38	4,1	4,85	15,8	18,36	119	139,65
	Повидло/джем порционно	20	20	0,08	0,08	0	0	13	13	50	50
	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
410/ 411	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	Итого за день:	407	460	7,74	8,66	5,3	6,06	56,38	61,94	304,06	336,96
	Итого за день:	1600	1877,2	46,53	57,51	46,19	59,04	215,65	274,6	1462	1836,6

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал			
		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-32		3-7 лет			
		1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	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	126,3	146,9		
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56		
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7		
	Итого:	363	407,2	10,21	11,25	15,18	16,19	47,04	53,65	364,11	403,16		
	Второй завтрак												
386	1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47		
	Обед												
82	1 Рассольник "ленинградский"	150	180	3,04	3,55	7,56	8,85	10,33	12,39	121,93	143,89		
ТТК	2 Запеканка из печени с рисом	50	70	5,35	7,5	4,95	6,94	6,03	8,45	90,12	126,27		
373	3 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17		
219	4 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1		
394	5 Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
	6 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	530	660	15,75	20,17	17,84	22,07	75,82	94,22	532,1	662,72		
	Полдник												
419	1 Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183		
	2 Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	95,94	106,6		
	Итого:	200	250	6,58	8,95	5,44	7,35	23,46	46,9	169,14	289,6		
	Ужин												
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:	400,5	452,6	12,84	13,09	17,43	18,47	50,48	52,99	415,77	436,98		
	Итого за день:	1603,5	1879,8	45,78	53,86	56,19	64,38	207,1	258,06	1528,1	1839,46		

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность, ккал			
		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	3,4	3,9	4,1	4,8	18,6	21,6	125,04	145,88
410/4 11	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	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
7	Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
	Итого:	373	417,2	8,61	9,15	14,34	15,05	41,17	47,17	328,4	361,49
Второй завтрак											
386	Фрукты свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
Обед											
63	Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
ТТК	Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка"	50	70	6,72	9,4	1,64	2,29	4,96	6,94	62	86,8
372	Соус сметанный	10	10	0,07	0,07	0,45	0,45	0,13	0,13	4,88	4,88
332	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61
10	Овощи свежие (огурцы) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
394	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	530	660	14,87	19,38	14,27	17,1	74,68	91,42	486,63	598,57
Полдник											
1	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
418	Сок овощной, фруктовый		200		0		0		20		90
394	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	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	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
	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:	1613,5	1889,8	36,23	44,41	38,92	47,46	246,71	296,45	1480,6	1806

9 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал			
		1-3з		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Эн. ценность, ккал	
		1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет
		Завтрак											
199	1 Каша пшенная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,9	4,5	4,4	5,2	17,7	20,6	126,3	147,3		
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56		
3	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
7	4 Сыр порционнo	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6		
	Итого:	363	407,2	9,83	10,77	8,32	9,42	45,59	52,06	298,91	338,36		
		Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (Кефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	4	4	50	50		
		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 с рисом	50	70	5,58	7,92	12,63	17,78	6,15	8,8	160,93	227,31		
373	3 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17		
219	4 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1		
10	5 Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6		
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	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	530	660	16,07	20,96	27,07	35,46	78,81	97,75	629,46	803,48		
		Полдник											
386	1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47		
394	2 Компот из черносливы	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47		
	Итого:	250	280	0,75	0,81	0,3	0,3	26,05	29,79	111,23	126,47		
		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 ягодный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43		
3	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	Итого за день :	417	460	17,442	19,672	8,46	9,32	72,64	81,36	441,07	493,1		
		1660	1907,2	47,092	55,212	46,65	57	227,09	264,96	1530,7	1811,4		

10 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		Вес блюда		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность, ккал	
		1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет
Завтрак											
199	Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	114,9	134,2
410/411	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	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
	Итого:	363	407,2	6,09	6,73	12,86	13,67	36,97	42,27	288,66	320,21
Второй завтрак											
386	Фрукты свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
Обед											
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
ТТК	Мясо в соусе "Альфредо"	60	80	8,18	10,9	15,75	21	4,35	5,8	193,73	258,3
179	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
4	Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	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:	530	660	20,71	26,11	27,01	34,24	79,61	98,06	645,48	807,67
Полдник											
1	Кондитерские изделия "Пруник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
420	Кисло-молочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100
	Итого	200	250	6,4	8,75	5,44	7,35	22,2	45,5	163,2	283
Ужин											
26	Пирог "Манник"	70	70	5,58	5,58	4,7	4,7	36,8	36,8	234,4	234,4
182	Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,27	5,12	4,73	5,66	2,92	24,39	143,85	169,61
412	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,05	7,14	8,57	30,42	36,56
	Итого:	417,7	471,2	10,04	10,94	9,47	10,41	46,86	69,76	408,67	440,57
	Итого за день:	1610,7	1888,4	44,74	54,03	55,28	66,17	206,64	276,59	1601,01	1946,45