

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

Светлана Александровна Дубанчик
«01» августа 2023



УТВЕРЖАЮ
И.о. директора МАУ «Центр социального питания»
Е.Н. Карулина
«01» августа 2023 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						Энергетическая ценность, ккал	
		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		
Завтрак											
199	1 Каша рисовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	1,82	2,05	1,88	2,1	21,27	24,45	108,7	125,5
413	2 Чай с молоком	180/7	200/10	2,65	2,67	2,33	2,34	10,31	11,5	77,9	87,5
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	6,92	7,17	11,76	11,99	46,2	50,57	322,6	349
Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	3	3	2,5	2,5	11	11	79	79
Обед											
ТТК №1	1 Солянка из птицы	150	180	2	2,3	3,85	4,6	6,2	7,5	67,2	80,6
ТТК №26	2 Тефтели мясные с рисом в соусе сметанном с томатом	50/10	70/10	5,78	8	13,5	19	7	10	181,7	242,2
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	174,9	206,7
	4 Салат из свежей моркови	30	50	0,37	0,62	1,53	2,5	3,48	5,8	29,2	48,6
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,8	97
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
	Итого:	530	660	14,15	18,18	23,488	31,24	79,58	99,9	589,7	749,6
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
418	2 Сок овощной, фруктовый		150		0,9		0		18,18		75,9
394	2 Компот из изюма	100		0,2		0,04		14,2		58,3	
	Итого:	200	250	1	1,7	0,24	0,2	21,7	25,68	96,3	113,9
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	170,6	199
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	78,9	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	6,85	7,42	12,75	14,98	49,52	53	379,8	417
	Итого за день:	1593	1867,2	31,92	37,47	50,738	60,91	208	240,15	1467,4	1708,5

2 день

№ рец	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											
182	1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,12	3,6	5	5,7	12,8	14,8	102,8	118,7
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	35,6	40
3	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
7	4 Сыр порционнно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
	Итого:	363	407,2	8,38	8,88	9,16	9,87	42,19	47,19	272,1	292,4
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	3,4	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	18,4	36,8
299/ 366	3 Котлеты, биточки рубленые мясные с соусом томатным	50/20	60/20	5,2	6,26	16	19,13	7,4	8,97	196	224
339/ 143	4 Пюре картофельное /салат из свежей капусты	80/30	90/40	3,3	3,9	4,2	4,8	22,7	26	139,3	162,8
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	55,9	74,5
	Итого:	515	620	14,04	17,48	21,12	25,15	74,84	93,15	545,5	661,2
Полдник											
420	1 Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник)	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271
	2 Кисломолочный напиток (Биокефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	6,6	7,4	93,6	104
	Итого:	200	250	6,18	7,9	10,62	20	19,1	38,4	202	375
Ужин											
251/1	1 Пудинг из творога с рисом	130	150	18,9	21,8	11,4	13,1	24,5	28,2	295,5	341
379	2 Соус клюквенный	60	60	0,032	0,032	0,012	0,012	7,6	7,6	30,7	30,7
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	32,3	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	22,954	25,869	13,076	14,779	70,1	74,7	488,8	538
	Итого за день:	1598,5	1839,4	54,954	60,529	54,376	70,199	216,03	263,24	1552,4	1910,6

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал			
		1-3г		3-7 лет		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	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	112,1	129,45		
410/	2 Чай с сахаром	180/7.	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	35,6	40		
411	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136		
1/6	Итого:	363	407,2	5,49	6,01	9,96	10,27	41,11	47,01	283,7	305,45		
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 со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,6	3	5	6	7,6	9	86,3	103,6		
271	2 Котлета рыбная запеченная	50	70	6	8,5	4,8	6,3	7,3	10,2	65,7	92		
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	174,9	206,7		
	4 Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,33	1,8	3	0,7	1,2	20,2	33,6		
363	5 Соус сметанный с томатом	10.	10	0,18	0,18	0,5	0,5	0,7	0,7	8	8		
394	6 Компот из чернослива	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	17,7	21,2	87,5	105		
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5		
	Итого:	530	660	14,98	19,27	16,75	20,99	76,2	93,9	498,5	623,4		
Полдник													
1	1 Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)	200		5,6		5,6		22,4		162			
2	2 Кисломолочный напиток (Лакт-Элит ДМК)		200		5,6		6,4		19,4		158		
2	2 Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1		
	Итого:	220	250	6,7	8,3	6,5	8,7	36,6	55	231,6	332,1		
Ужин													
150	1 Котлеты картофельные	140	150	4,4	4,7	5,04	5,4	28,4	30,5	177,1	189,7		
368	2 Соус молочный	40	60	0,82	1,24	2,1	3,16	2,84	4,26	33,3	50		
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
417	4 Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	38,1	42,2		
	Итого:	404,5	455	9,22	9,95	8,8	10,23	70,44	75,06	378,8	412,2		
	Итого за день:	1597,5	1852,2	36,79	43,93	42,31	50,49	234,65	281,27	1439,6	1720,15		

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	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	3,2	3,6	4	4,5	17,4	20	118,3	136,6
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	105,8	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	9,77	10,5	8,7	8,89	61,72	66	346,2	377,5
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	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	3	3,6	3,9	4,6	10,4	12,5	96,4	115,7
336	2 Капуста тушеная с птицей	160	160	15,2	15,2	12,5	12,5	10,3	10,3	218,4	218,4
	3 Салат из свежих помидоров и огурцов	30	50	0,2	0,3	1,8	3	0,8	1,4	19,9	33,1
394	4 Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,8	97
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
	Итого:	520	610	20,1	21,26	18,438	20,41	53,9	64,8	471,4	538,7
Полдник											
419	1 Кондитерские изделия (печенье, вафля, пряник)	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	5,04	5,6	4,5	5	8,4	9,3	93,6	104
	Итого:	200	250	6,54	9,6	6,5	10,5	23,4	50,3	177	312,5
Ужин											
	1 Омлет натуральный	150	160	14,3	15,2	28,6	30,5	2,7	2,88	326	347,7
	2 Овощи свежие (огурец) порционно дольками	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,7	1,25	7,2	12
	3 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	78,9	87,7
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	Итого:	400	450	19,19	20,32	30,58	32,53	38,52	39,83	542,4	577,7
	Итого за день:	1583	1817,2	57,1	63,18	64,718	72,83	198,54	241,93	1632	1901,4

5 день

№ реп.	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал			
		1-3г		3-7лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетичность, 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	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	1,9	2,2	0,78	0,9	14,4	16,6	81	93,5		
ТТК №11	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	38,1	42,2		
1/6	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136		
	Итого:	360,5	402,2	4,4	4,71	8,34	8,47	38,32	41,62	255,1	271,7		
Второй завтрак													
386	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	Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	5,8	7,1	5,4	6,44	12,3	14,6	127,8	153,4		
438	Азу	160	160	10,5	10,5	17,1	17,1	30,3	30,3	311,3	311,3		
394	Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
	Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	70,8	85		
	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5		
	Итого:	520	610	18,93	21,03	22,78	23,93	87,84	101,4	573	636,2		
Полдник													
420	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,4	6	4,5	5	20	22	142,2	158		
	Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник)	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271		
	Итого:	200	250	6,18	7,9	10,62	20	32,5	53	250,6	429		
Ужин													
1	Голубцы ленивые с птицей	130	150	10,8	12,4	8	9,2	13	15	163,4	188,5		
2	Соус сметанный	60	60	0,98	0,98	2,82	2,82	1,74	1,74	46,2	46,2		
3	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
417	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	32,3	36		
	Итого	410,5	462,6	15,802	17,417	12,484	13,687	52,74	55,64	372,2	401		
	Итого за день:	1591	1824,8	46,112	51,857	54,424	66,287	218,9	259,16	1488,9	1775,9		

6 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		1-3г		3-7лет		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
Завтрак											
199	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	118,7	137
414	Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,8	3	2,4	2,6	14,3	15,8	89,9	101
3	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
7	Сыр порционнно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
	Итого:	363	407,2	8,72	9,47	10,55	11,55	27,56	31,1	342,3	371,7
Второй завтрак											
386	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	3,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед											
73	Щи из свежей капусты с картофелем (на курином или мясном бульоне)	150	180	2,5	3,1	5,6	6,5	5,1	6,1	81,3	97,6
322	Котлеты рубленые из птицы	50	70	7,5	10,5	8,7	11,7	7,7	10,8	137,1	192
373	Соус сметанный с томатом	20	30	0,36	0,54	1	1,5	1,4	2,1	16	24
339/ 143	Пюре картофельное /салат из свежей капусты	80/30	90/40	3,3	3,9	4,2	4,8	22,7	26	139,3	162,8
394	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,8	97
	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
	Итого:	510	630	15,36	20,2	19,738	24,81	69,3	85,6	510,4	647,9
Полдник											
420	Кондитерские изделия (печенье, вафля, пряник)	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
	Кисломолочный напиток (Биокефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	6,6	7,4	93,6	104
	Итого:	200	250	6,9	10	6,5	10,5	21,6	48,4	177	312,5
Ужин											
369	Запеканка рисовая	130	150	4,7	5,53	4,5	5,2	36,8	42,56	207,8	239,8
394	Соус молочный сладкий	60	60	1,16	1,16	2,72	2,72	7,96	7,96	60,9	60,9
	Компот из изюма	180	200	0,36	0,4	0,07	0,077	25,2	28,3	105	116,7
	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	Итого за день:	1583	1837,2	44,55	51,11	46,128	56,907	228,12	283,6	1577,7	1923,8

7 день

№ рец	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									
100	1 Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	4,6	5	4	4,7	15	17	116,1	130,6
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	105,8	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:	387	430	10,72	11,45	15,05	15,44	45,44	49,12	357,9	385,4
		Второй завтрак									
386	1 Плоды 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	1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,6	3	5	6	7,6	9	86,3	103,6
387	2 Печень по - строгановски	60	80	7,9	10,5	7	9	4,5	6	109,5	146
179	4 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,5	7,65	5,57	6,25	29,6	35	190,4	225
	5 Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,33	1,8	3	0,7	1,2	20,2	33,6
394	6 Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	70,8	85
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
	Итого:	530	660	19,5	24,36	19,59	24,54	86,5	105,8	533,1	667,7
		Полдник									
	1 Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	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	93,6	104
	Итого:	200	250	6,14	8,3	5,4	7,3	22,6	44,9	163,2	278,1
		Ужин									
ТТК № 30	1 Запеканка овощная	130	150	4,6	5,38	10,9	12,6	22,2	25,6	205,4	237
	2 Соус сметанный	60	60	0,98	0,98	2,82	2,82	1,74	1,74	46,2	46,2
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	32,3	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	9,602	10,397	15,384	17,087	61,94	66,24	414,2	449,5
	Итого за день:	1637,5	1902,6	47,462	56,007	55,924	64,867	237,48	287,06	1563,4	1875,7

8 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал			
		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	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	4,78	5,45	5,65	6,55	7,75	8,9	129,8	149,9		
410/4	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	35,6	40		
11	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7		
	Повидло/джем порционно	10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4		
	Итого:	363	407,2	7,72	8,41	6,86	7,77	43,24	47,39	287,5	312		
Второй завтрак													
386	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	Рассольник ленинградский (на мясном или курином бульоне) со сметаной	150	180	2,75	3,3	5,7	6,6	10,3	12,3	103,5	124,2		
277/3	Тфтели рыбные тушеные в сметанном соусе	50/10	70/10	6	8,16	2,17	3	6,5	8,7	73,3	97,7		
72	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	174,9	206,7		
219	Салат из свежей моркови	30	50	0,37	0,62	1,53	2,5	3,48	5,8	29,2	48,6		
390	Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	9	0,14	0,12	0,14	18	21,6	73,2	87,8		
	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5		
	Итого:	530	660	23,82	19,12	14,11	17,36	80,48	100	510	639,5		
Полдник													
418	Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник)	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271		
417	Сок овощной, фруктовый	180	200	0,7	1,2	0,3	0	5,22	24,24	78,9	101,2		
	Напиток из плодов шиповника	200	250	1,48	3,1	6,42	15	17,72	55,24	187,3	372,2		
	Итого:	200	250	1,48	3,1	6,42	15	17,72	55,24	187,3	372,2		
Ужин													
46	Винегрет овощной	150	160	20,35	21,8	10	11	12,7	12,3	153,3	163,5		
213	Яйцо отварное	1 шт (50 гр)	1 шт (50 гр)	6,35	6,35	5,7	5,7	0,35	0,35	75	75		
417	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	38,1	42,2		
	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
	Итого:	424,5	455	30,7	32,16	17,36	18,37	52,25	52,95	396,7	411		
	Итого за день:	1617,5	1872,2	64,12	63,19	45,05	58,8	203,99	265,88	1428,5	1781,7		

9 день

№ рец	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	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	3,5	2,4	2,7	19,5	22,4	112,1	129,45
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	105,8	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	353,9	384,25
		Второй завтрак									
420	1 Кисломолочный 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	5,8	7,1	5,4	6,44	12,3	14,6	127,8	153,4
322	2 Запеканка картофельная с птицей	160	160	16,5	16,5	7,6	7,6	36,5	36,5	281,4	281,4
373	3 Соус сметанный с томатом	20	30	0,36	0,54	1	1,5	1,4	2,1	16	24
	4 Салат из свежих помидоров и огурцов	30	50	0,2	0,3	1,8	3	0,8	1,4	19,9	33,1
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,8	97
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
	Итого:	540	640	24,56	26,6	16,038	18,85	83,4	95,2	581,8	663,4
		Полдник									
386	1 Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
394	2 Компот из чернослива	100	150	0,2	0,3	0,04	0,06	11,8	17,7	58,3	87,5
	Итого:	200	250	1,7	1,8	0,54	0,56	32,8	38,7	153,3	182,5
		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 клеквенный	60	60	0,032	0,032	0,012	0,012	7,6	7,6	30,7	30,7
394	3 Компот из изюма	180	200	0,36	0,4	0,07	0,077	25,2	28,3	105	116,7
	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	422,3	458
	Итого за день:	1613	1847,2	42,33	45,3	34,178	37	199,74	222,02	1563,3	1740,2

10 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал			
		1-3з		3-7 лет		Жиры (г)		Углеводы (г)		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	1-3з	3-7 лет
Завтрак													
99	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	118,7	137		
10/11	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	35,6	40		
7	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		
	Итого:	363	407,2	8,86	9,43	9,36	10,17	42,65	47,69	288	310,7		
Второй завтрак													
86	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													
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	120		
01	2 Гуляш из отварного мяса	60	80	6,98	8,75	17,14	21,73	3,2	4,42	186,2	248,3		
32	3 Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,37	7,23	29,6	35	166,2	196,4		
	4 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
94	5 Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	70,8	85		
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5		
	Итого:	530	660	15,16	18,78	27,29	36,05	85,74	105,12	586,3	736,2		
Полдник													
20	1 Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1		
	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													
6	1 Салат из картофеля с зеленым горошком и свежим огурцом	170	200	3,4	4	8,9	10,5	16,5	19,5	159,9	188,2		
12	2 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	32,3	36		
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
	Итого:	400,5	452,6	7,422	8,037	10,564	12,167	54,5	58,4	322,5	354,5		
	Итого за день:	1593,5	1831,4	38,342	45,347	52,914	65,987	227,39	279,11	1455,6	1780,5		