

СОГЛАСОВАНО

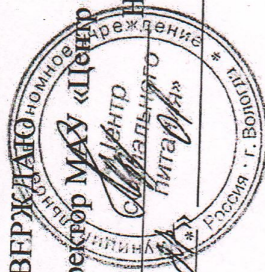
41.0 Заведующий

В.В. Крышинец



01 2025 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «Центр социального питания»
Н.Н. Мутовкина
«*В.В. Крышинец*» 2025г



Меню приготавливаемых блюд

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

Время пребывания детей: круглосуточное

Кратность приема пищи: 6-тиразовое

1 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая 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		
Завтрак													
199	1 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	138,8	161,5		
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	5,91	6,45	12,28	12,99	44,05	50,55	314,7	349,9		
Второй завтрак													
420	1 Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55		
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	50	70	5,58	7,92	12,63	17,78	6,15	8,8	160,93	227,31		
179	3 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1		
373	4 Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05		
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	Итого:	500	610	16,77	21,46	26,63	34,11	80,23	99,07	618,9	779,41		
Полдник													
412	1 Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1 шт не более 20 гр	1-2 шт не более 50 г.	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207		
	2 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		
	Итого:	210,5	262,6	1,89	4,54	2,3	5,71	21,08	43,42	113,2	243,56		
Ужин													
199	1 Макароны отварные с овощами	180	200	7,2	8	7,92	8,8	38,16	42,4	258	286,7		
410/411	2 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	3 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
	Итого	407	450	10,36	11,2	9,12	10,01	65,74	72,98	393,1	434,01		
2 Ужин													
199	1 Каша геркулесовая с молоком	100/2,3/2,3	100/2,3/2,3	2,7	2,7	3,6	3,6	11,2	11,2	91,5	91,5		
394	2 Компот из чернослива	100	100	0,23	0,23	0	0	10,43	10,43	42,55	42,55		
	3 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,28	10,28	53	53		
	Итого	224,6	224,6	4,43	4,43	4,18	4,18	31,91	31,91	187,1	187,05		
	Итого за день:	1802,6	2049,4	42,26	50,98	57,71	70,2	246,71	301,63	1682	2048,9		

№ 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	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	124,56	147,85	
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	
	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	6,06	6,76	4,91	5,62	46,34	52,84	258,12	293,66	
Второй завтрак												
386	1 Плоды свежие (яблоко)	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	
394	6 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29	
	7 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60	
	Итого:	505	620	15,47	20,37	24,11	31,74	60,41	78,22	545,47	709,31	
Полдник												
1	Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6	
ТТК	2 Чай с яблоком	Не более 20 г. 180/4,5	Не более 50 г. 200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7	
	Итого:	204,5	255	2,58	6,22	3,26	8,07	31,5	70,5	164,64	377,3	
Ужин												
1	Каша гречневая с овощами	170	200	6,64	7,81	6,09	7,17	29,87	35,14	201,21	236,43	
412	2 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	
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106	
	Итого:	400,5	452,6	9,83	11,05	7,29	8,39	57,57	64,27	337,63	378,99	
2 Ужин												
199	1 Каша манная с молоком и маслом сливочным	100/2,3/2,3	100/2,3/2,3	2,6	2,6	3,09	3,09	11,92	11,92	89,31	89,31	
410/411	2 Чай с сахаром	100/3,9	100/3,9	0,09	0,09	0,01	0,01	3,9	3,9	16,14	16,14	
	3 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,28	10,28	53	53	
	Итого	228,5	228,5	4,19	4,19	3,68	3,68	26,1	26,1	158,45	158,45	
	Итого за день:	1801,5	2063,3	38,53	48,99	43,65	57,9	231,72	301,73	1508,3	1961,7	

3 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность	
				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		
Завтрак													
199	1	130/3/3	150/3,6/3,6	3,9	4,5	4,4	5,2	17,7	20,6	130,3	151,3		
410/411	2	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
7	3	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
	4	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6		
	Итого:	363	407,2	9,03	9,67	7,39	8,2	40,14	46,04	268,46	301,71		
Второй завтрак													
420	1	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77		
Обед													
63	1	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89		
ТТК	2	50	70	5,35	7,5	4,95	6,94	6,03	8,45	90,12	126,27		
373	3	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17		
219	4	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1		
394	5	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
	6	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	Итого:	490	600	14,27	18,37	17,54	21,7	73,3	90,69	505,24	627,82		
Полдник													
394	1	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более 50 г.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5		
	2	180	200	0,61	0,68	0	0	18,16	20,18	79,29	88,1		
	Итого:	200	250	1,75	3,53	0,55	1,39	33,5	58,54	149,49	263,6		
Ужин													
252	1	130	150	14,28	16,47	7,26	8,11	36,46	42,18	271,58	311,36		
379	2	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43		
412	3	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		
	4	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	Итого:	420,5	462,6	17,472	19,7118	8,46	9,32	72,76	79,91	442,43	488,35		
2 Ужин													
101	1	100	100	2,4	2,4	2,5	2,5	8,4	8,4	66,15	66,15		
ТТК	2	100/2,5	100/2,5	0,1	0,1	0,03	0,03	4,17	4,17	17,33	17,33		
№11	3	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,28	10,28	53	53		
	Итого	222,5	222,5	4	4	3,11	3,11	22,85	22,85	136,48	136,48		
	Итого за день:	1796	2042,3	49,322	58,0818	39,55	46,22	253,55	309,03	1579,1	1894,96		

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал	
		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетич., ккал			
		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	116,1	134,9
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
	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	5,85	6,39	4,93	5,66	44,44	49,94	249,66	280,71
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (мандарин)	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											
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
тк	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
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	490	600	18,38	24,44	14,74	18,17	74,64	91,7	502,87	624,74
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20 г	1-2 шт Не более 50 г	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	Итого:	200	250	3,01	6,68	3,45	8,28	40,68	78,44	216,48	425,51
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
412	2 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
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	Итого:	410,5	462,6	5,39	5,94	12	14,22	42,1	46,43	307,02	341,56
2 Ужин											
199	1 Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным	100/2,3/2,3	100/2,3/2,3	2,7	2,7	3,6	3,6	11,2	11,2	91,5	91,5
411	2 Чай с повидло	100/10	100/10	0,02	0,02	0,005	0,005	7,3	7,3	29,1	29,1
	3 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,28	10,28	53	53
	Итого	234,6	234,6	4,22	4,22	4,185	4,185	28,78	28,78	173,6	173,6
	Итого за день:	1798,1	2054,4	37,65	48,47	39,505	50,715	238,14	302,79	1487,6	1884,12

5 день

5 день

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	1-3г	3-7лет		
Завтрак													
199	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	130,3	150,9		
ТТК №11	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	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	306,2	339,3		
Второй завтрак													
420	Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55		
Обед													
87	Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19		
299/366	Котлеты, биточки рубленые мясные с соусом томатным	50/20	60/20	5,2	6,2	1,6	19,13	7,4	8,98	196	235		
219	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1		
394	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	Итого:	500	600	17,58	21,26	27,83	33,09	74,7	92,2	624,16	757,58		
Полдник													
412	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		
	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1 шт не более 20 гр	1-2 шт не более 50 г	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207		
	Итого	210,5	262,6	1,89	4,54	2,30	5,71	21,08	43,42	113,22	243,56		
Ужин													
443	Крендель сахарный	70	70	4,75	4,75	12,17	12,17	39,98	39,98	305,02	305,02		
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	20,92	24,39	147,85	173,61		
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:	414,2	468,8	9,18	10,07	16,94	17,88	67,92	74,39	481,93	519,94		
2 Ужин													
417	Напиток из плодов шиповника	100	100	0,34	0,34	0,14	0,14	9,26	9,26	46,13	46,13		
	Итого	100	100	0,34	0,34	0,14	0,14	9,26	9,26	46,13	46,13		
	Итого за день:	1655,2	1933,6	38,6	46,56	62,6	72,93	218,73	271,08	1626,9	1961,51		

6 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал		
		1-3г		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г		
				1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет			
Завтрак												
199	1 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	118,9	138,4	
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	
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5	
7	4 Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6	
	Итого:	363	407,2	8,73	9,37	7,69	8,5	36,84	42,14	257,06	288,81	
Второй завтрак												
386	1 Фрукты свежие (яблоко)	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	1 Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	2,74	3,2	7,44	8,71	5,2	6,26	99,34	116,85	
322	2 Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52	
373	3 Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52	
ТТК	5 Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,6	4,3	4,4	5,2	22,8	27	165,4	195,5	
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39	
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60	
	Итого:	490	600	16,14	21,43	21,54	27,41	66,46	83,55	541,72	686,78	
Полдник												
394	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6	
	2 Компот из изюма	180	Не более 50 г.	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7	
	Итого:	200	250	2,72	6,36	3,2	8	45,74	84,16	216,87	426,3	
Ужин												
100	1 Суп молочный с макаронными изделиями	160	190	4,5	5,38	4,1	4,85	15,8	18,36	119	139,65	
	2 Повидло/джем порционно	20	20	0,08	0,08	0	0	13	13	50	50	
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106	
ТТК №11	4 Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7	
	Итого:	404,5	455	7,76	8,68	5,32	6,08	56,86	62,42	306,2	339,35	
2 Ужин												
199	1 Каша манная с молоком и маслом сливочным	100/2,3/2,3	100/2,3/2,3	2,6	2,6	3,09	3,09	11,92	11,92	89,31	89,31	
412	2 Чай с лимоном	100/3,8/1,9	100/3,8/1,9	0,12	0,12	0,02	0,02	3,97	3,97	16,9	16,9	
	3 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,28	10,28	53	53	
	Итого:	230,3	230,3	4,22	4,22	3,69	3,69	26,17	26,17	159,21	159,21	
	Итого за день:	1787,8	2042,5	39,97	50,46	41,84	54,08	241,87	308,2	1525,1	1944,5	

7 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													
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	150/3/3	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	130,3	150,9		
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	6,69	7,43	12,17	12,89	41,59	47,63	304,06	336,91		
Второй завтрак													
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77		
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		
ТТК	2 Запеканка из печени	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 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	Итого:	490	600	17,97	22,8	17,3	21,42	74,18	92,52	527,75	658,02		
Полдник													
412	1 Кондитерские изделия "Пряник"	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более 50 г.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5		
	2 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		
	Итого:	210,5	262,6	1,33	3,09	0,59	1,45	22,48	46,93	100,62	212,06		
Ужин													
46	1 Винегрет овощной	180	210	3,46	4,01	12,32	14,81	15,47	17,9	178	211		
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91		
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	Итого:	400	450	7,07	7,69	13,73	16,25	52,71	56,9	367,04	408,91		
2 Ужин													
182	1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	100/2,3/2,3	100/2,3/2,3	2,78	2,78	3,08	3,08	13,4	13,4	95,82	95,82		
411	2 Чай с повидло	100/10	100/10	0,02	0,02	0,005	0,005	7,3	7,3	29,1	29,1		
	3 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,28	10,28	53	53		
	Итого	234,6	234,6	4,3	4,3	3,665	3,665	30,98	30,98	177,92	177,92		
	Итого за день:	1798,1	2054,4	40,16	48,11	49,955	58,175	232,94	285,96	1554,4	1870,82		

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		1-3г		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	
		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 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	116,1	134,9
410/4 11	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	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	5,85	6,39	4,93	5,66	44,44	49,94	249,66	280,71
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (яблоко)	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 Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка"	50	70	6,72	9,4	1,64	2,29	4,96	6,94	62	86,8
372	3 Соус сметанный	10	10	0,07	0,07	0,45	0,45	0,13	0,13	4,88	4,88
332	4 Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	490	600	14,47	18,92	12,25	14,68	77	95,04	473,24	584,66
Полдник											
417	1 Кондитерские изделия "Печенье замяжное"	1 шт не более 20 гр	1-2 шт не более 50 г.	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	Итого:	200	250	2,31	4,98	2,51	5,93	30,62	53,29	165,84	298,91
Ужин											
157/372	1 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	2 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
	3 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
2 Ужин											
199	1 Каша геркулесовая с молоком и маслом сливоч	100/2,3/2,3	100/2,3/2,3	2,7	2,7	3,6	3,6	11,2	11,2	91,5	91,5
ТТК №11	2 Чай с яблоком	100/2,5	100/2,5	0,1	0,1	0,03	0,03	4,17	4,17	17,33	17,33
	3 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,28	10,28	53	53
	Итого	227,1	227,1	4,3	4,3	4,21	4,21	25,65	25,65	161,83	161,83
	Итого за день:	1790,6	2046,9	36,56	45,12	31,85	40,04	261,69	315,73	1498,9	1824,1

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., 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	
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	130,3	151,3	
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	
	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:	360,5	402,2	6,37	7,01	5,33	6,14	47,12	53,02	266	299,5	
Второй завтрак												
420	1 Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55	
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	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	
179	4 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1	
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39	
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60	
	Итого:	490	600	16,8	21,49	26,19	33,67	80,71	99,55	617,04	777,53	
Полдник												
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20	1-2 шт Не более 50	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6	
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91	
	Итого:	200	250	3,01	6,68	3,45	8,28	40,68	78,44	216,48	425,51	
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	
410/411	3 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31	
	Итого:	407	475	14,85	17,81	9,98	12,18	71,98	86,08	439,1	527,38	
2 Ужин												
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	100/2,3/2,3	100/2,3/2,3	3,23	3,23	3,08	3,08	14,63	14,63	100,23	100,23	
412	2 Чай с лимоном	100/3,8/1,9	100/3,8/1,9	0,12	0,12	0,02	0,02	3,97	3,97	16,9	16,9	
	3 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,28	10,28	53	53	
	Итого	230,3	230,3	4,85	4,85	3,68	3,68	28,88	28,88	170,13	170,13	
	Итого за день:	1757,8	2057,5	48,78	60,74	51,83	67,15	273,07	349,67	1763,8	2255,1	

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	1-3г	3-7 лет	1-3г	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	118,9	138,4		
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	292,66	324,41		
Второй завтрак													
386	1 Плоды свежие (яблоко)	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													
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		
322	2 Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52		
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		
394	5 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	Итого:	490	600	15,63	20,77	21,52	27,37	67,17	84,92	529,63	674,83		
Полдник													
1	Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6		
394	2 Компот из сухофруктов	180	200	0,32	0,36	0	0	25,74	28,15	99,39	108,66		
	Итого:	200	250	2,72	6,36	3,2	8	49,74	88,15	232,83	442,26		
Ужин													
125	1 Картофель отварной	150	160	3,18	3,39	3,38	3,71	25,72	27,44	146,4	157,12		
34	2 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	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	450	7,21	7,78	6,31	7,69	65,46	70,62	360,89	397,45		
2 Ужин													
411	1 Чай с повидло	100/10	100/10	0,02	0,02	0,005	0,005	7,3	7,3	29,1	29,1		
	Итого	100/10	100/10	0,02	0,02	0,005	0,005	7,3	7,3	29,1	29,1		
	Итого за день:	1563	1917,2	32,07	47,06	44,295	57,135	236,41	333,06	1489,11	1912,05		