

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

М.Д.Д.У. № 58

В. М. Дюбов

2022 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

Я. Н. Фадеев

« 10 » апреля 2023 г

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			
					Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая			
		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 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	109,71	125,5			
413	2 Чай с молоком	180/7	200/10	2,65	2,67	2,33	2,34	10,31	11,5	78	87,5			
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	323,71	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	81,2			
	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 Салат из зеленого горошка	30	50	0,8	1,4	1,5	2,6	1,8	3,12	25	42			
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:	530	660	14,58	18,96	23,458	31,34	77,9	97,22	579,3	743,6			
		Полдник												
386	1 Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1 шт.	1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38			
394	2 Компот из изюма	100	150	0,2	0,3	0,04	0,06	14,2	21,3	58,3	87,45			
	Итого:	200	250	1	1,1	0,24	0,26	21,7	28,8	96,3	125,45			
		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	165,8	199			
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	6,85	7,42	12,75	14,98	49,52	53	375,1	417			
		2 Ужин												
199	1 Каша геркулесовая с молоком	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,15	5,2	6	13,26	15,3	118,73	137			
394	2 Компот из черешни	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	17,7	21,2	87,45	105			
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7			
	Итого:	316	367,2	6,8	7,41	6,46	7,27	53,36	58,9	303,88	339,7			
	Итого за день:	1909	2234,4	39,15	45,06	57,168	68,34	259,68	299,49	1757,3	2053,8			

2 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, 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				
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	28	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 порционнo	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36	
	Итого:	360,5	402,2	8,38	8,88	9,16	9,87	42,19	47,19	264,5	292,4	
Второй завтрак												
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1 шт.	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	18,41	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 (яблок)	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	0,36	1,2	0,07	0	21,2	24,24	105	101,2	
394	2 Компот из кураги	200	250	1,14	3,1	6,19	15	33,7	55,24	213,4	372,2	
	Итого:	420,5	462,2	22,954	25,869	13,076	14,779	70,1	74,7	487,02	538,02	
Ужин												
251/1	1 Пудинг творожный с рисом	130	150	18,9	21,8	11,4	13,1	24,5	28,2	296	341	
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	22,954	25,869	13,076	14,779	70,1	74,7	487,02	538,02	
2 Ужин												
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	
	2 Кисель из кураги	150	180	0,6	0,045	0,045	0,054	21,4	25,7	88,8	106,5	
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7	
	Итого:	316	367,2	6,7	6,545	5,245	5,754	61,2	68,1	305,7	340,8	
	Итого за день:	1912	2201,6	56,114	61,674	55,191	70,693	287,73	343,58	1851,2	2246,24	

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность				
		1-3г		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность		
		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	113	129,45			
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 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1 шт.	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	87,5	103,6			
271	2 Котлета рыбная запеченная	50	70	6	8,5	4,8	6,3	7,3	10,2	68	92			
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	177,4	206,7			
	4 Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,33	1,8	3	0,7	1,2	20,1	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 черноплода	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	17,7	21,2	87,45	105			
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5			
	Итого:	530	660	14,98	19,27	16,75	20,99	76,2	93,9	504,45	623,4			
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		193,4		158			
2	2 Кондитерские изделия (пирожки, вафли, 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			
	Итого:	220	250	6,7	8,3	6,5	8,7	36,6	229	231,6	332,1			
Ужин														
150	1 Котлеты картофельные	140	150	4,4	4,7	5,04	5,4	28,4	30,5	177	189,7			
368	2 Соус молочный	40	60	0,82	1,24	2,1	3,16	2,84	4,26	33,2	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	37,9	42,2			
	Итого:	404,5	455	9,22	9,95	8,8	10,23	70,44	75,06	378,4	412,2			
2 Ужин														
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			
392	2 Компот из лимонов	150	180	0,37	0,46	0,08	0,1	28,3	31,8	104	124,7			
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7			
	Итого:	316	367,2	4,63	4,86	1,98	2,1	61,7	66,7	266,5	296,2			
	Итого за день:	1933,5	2239,4	41,42	48,79	44,29	52,59	296,35	521,97	1705	2016,35			

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал			
		3-7лет		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	1-3г	3-7лет
Завтрак													
199	1 Каша манная с молоком с маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,2	3,6	4	4,5	17,4	20	119,2	136,6		
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	9,77	10,5	8,7	8,89	61,72	66	348,3	377,5		
Второй завтрак													
386	1 Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 шт	1/2 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	97	115,7		
321	2 Плов из птицы	160	160	10,3	10,3	8,2	8,2	27	27	227	227		
29	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:	520	610	15,42	16,66	14,138	16,11	72,3	84,1	489,2	560,8		
Полдник													
419	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		
	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													
	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	79	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	542,5	577,7		
2 Ужин													
101	1 Суп молочный с рисовой крупой	130	150	3,1	3,6	3,2	3,8	10,9	12,6	86	99,3		
411	2 Чай с повидло	150/10	180/10	0,03	0,04	0,008	0,01	12	13,09	47,6	52,4		
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7		
	Итого:	320	370	6,03	6,54	4,408	5,01	45,3	48,09	231,3	249,4		
	Итого за день:	1903	2187,2	58,45	65,12	64,826	73,54	262,24	309,32	1883,31	2172,9		

5 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергичность, ккал			
		3-7лет		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	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	37,9	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	254,9	271,7		
Второй завтрак													
386	Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1 шт.	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	129,1	153,4		
292	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	16,19	18,29	25,88	27,03	82,04	95,6	574,6	636,2		
Полдник													
420	1 Кисломолочный напиток (Биокефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	6,6	7,4	94	104		
	2 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		
	Итого:	200	250	6,18	7,9	10,62	20	19,1	38,4	202,4	375		
Ужин													
1	1 Голубцы ленивые с птицей	130	150	10,8	12,4	8	9,2	13	15	163,4	188,5		
2	2 Соус сметанный	60	60	0,98	0,98	2,82	2,82	1,74	1,74	46,2	46,2		
3	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 лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36		
	Итого:	420,5	462,6	15,802	17,417	12,484	13,687	52,74	55,64	369,9	401		
2 Ужин													
394	1 Компот из изюма	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	22,3	26,8	91,5	109,8		
	Итого за день:	1751	2004,8	43,672	49,477	57,584	69,457	222	265,6	1531,3	1831,7		

№ рсц	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал				
		1-3г		3-7лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7лет	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	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	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			
7	Сыр порционнo	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	343,43	371,7			
Второй завтрак														
386	Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	3	3	2,5	2,5	11	11	79	79			
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	82,4	97,6			
322	Котлеты рубленые из птицы	50	70	7,5	10,5	8,7	11,7	7,7	10,8	140	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 /капуста тушеная	80/30	90/40	2,6	3,1	3,4	3,74	17,2	20	113,5	132,6			
394	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97			
	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	Сок овощной, фруктовый	180	200	0,36	1,2	0,07	0	24,24	24,24	101,2	101,2			
394	Компот из чернослива	200	250	1,86	5,2	2,07	5,5	36,2	65,24	188,4	309,7			
Ужин														
1	Запеканка рисовая	130	150	4,7	5,53	4,5	5,2	36,8	42,56	207,8	239,8			
369	Соус молочный сладкий	60	60	1,16	1,16	2,72	2,72	7,96	7,96	60,9	60,9			
394	Компот из изюма	180	200	0,36	0,4	0,07	0,077	25,2	28,3	105	116,6			
	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			
2 Ужин														
199	Каша манная с молоком и с маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,2	3,6	4	4,5	17,4	20	119,2	136,6			
417	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,5	0,7	0,2	0,3	4,3	5,22	65,8	79			
	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7			
	Итого:	316	367,2	6,6	7,2	5,4	6	44,1	47,62	282,7	313,3			
	Итого за день:	1899	2204,4	43,13	52,71	46,128	56,747	282,62	342,58	1886,1	2239			

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал	
		3-7 лет		Жиры (г)		Углеводы (г)		3-7 лет		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											
100	1 Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	4,6	5	4	4,7	15	17	116	130,6
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:	387	430	10,72	11,45	15,05	15,44	45,44	49,12	359	385,4
Второй завтрак											
386	1 Фрукты 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
332	3 Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,37	7,23	29,6	35	169	196,4
	4 Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,33	1,8	3	0,7	1,2	20,1	33,6
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:	530	660	15,8	20,01	18,39	25,52	86,5	105,8	515,6	639,1
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											
218	1 Макароны отварные с сыром	160/20	200/20	8,8	10,2	10	12,03	26	31,5	227,3	280
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:	410,5	472,6	12,822	14,237	11,664	13,697	64	70,4	387,6	446,3
2 Ужин											
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
411	2 Чай с повидлом	150/10	180/10	0,03	0,04	0,008	0,01	12	13,09	47,6	52,4
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
	Итого:	326	377,2	5,63	6,04	6,108	6,81	44,6	47,09	235,5	253,1
	Итого за день:	1953,5	2289,8	52,612	61,537	57,112	69,267	284,14	338,31	1755,9	2097

№ реп.	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность			
		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		
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 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	280,36	311,95
Второй завтрак											
420	1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
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
277/3	2 Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе	50/10	70/10	6	8,16	2,17	3	6,5	8,7	72	97,7
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	177,4	206,7
228	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	23,78	19,05	12,64	14,96	78,14	96,1	490,4	602,9
Полдник											
417	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
	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	10	11	12,7	12,3	152	163,5
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
417	3 Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	37,9	42,2
	4 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	395,2	411
2 Ужин											
199	1 Каша рисовая с молоком и маслом	130/3/3	150/3,6/3,6	1,82	2,05	1,88	2,1	21,27	24,45	109,71	125,5
	2 Кисель из кураги	150	180	0,6	0,045	0,045	0,054	21,4	25,7	88,8	106,5
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
	Итого:	316	367,2	5,32	4,995	3,125	3,354	65,07	72,55	296,21	329,7
	Итого за день:	1933,50	2239,40	69,4	67,685	46,705	60,084	266,72	316,09	1696,6	2061,3

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
		1-3г		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность	
		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	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 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	129,1	153,4		
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		
232/1	5 Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3	5,75		
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	22,16	28,45	20,908	26,2	83,85	103,85	617,8	771,65		
Подник													
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		
2 Ужин													
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		
417	2 Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	3,48	4,18	61	79		
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7		
	Итого:	316	367,2	4,77	5,01	2,11	2,25	36,88	39,08	223,5	250,5		
	Итого за день:	1929	2254,4	47,092	55,092	45,52	51,589	289,35	329,85	1773,9	2047,8		

10 день

№ рец	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 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
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 порционнo	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	280,43	310,7
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1 шт.	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	100,3	120
401	2 Гуляш из отварного мяса	60	80	6,98	8,75	17,14	21,73	3,2	4,42	194,98	248,25
332	3 Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,37	7,23	29,6	35	169	196,4
228	4 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	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	15,16	18,78	27,29	36,05	85,74	105,12	598,48	736,15
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											
ТТК	1 Пирог "Манник"	70	70	5,8	5,8	4,7	4,7	42,1	42,1	241,4	241,4
407/1	2 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	2,2	2,6	0,9	1,08	16,6	20	93,5	112,2
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	30	36
	Итого:	417,7	469,8	8,072	8,487	5,614	5,797	66,8	71,1	364,9	389,6
2 Ужин											
411	1 Чай с повидло	150/10	180/10	0,03	0,04	0,008	0,01	12	13,09	47,6	52,4
	Итого за день:	1770,7	2068	39,022	45,837	47,972	59,627	251,69	304,9	1550,21	1868