

СОГЛАСОВАНО

*И.В. Захарова*  
Заведующий



*Захарова И. В.*

*И.В. Захарова*  
«*И.В. Захарова*» 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МАУ «Центр социального питания»



*Е.Н. Карулина*

«*Е.Н. Карулина*» 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						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
<b>Завтрак</b>												
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
		<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>6,92</i>	<i>7,17</i>	<i>11,76</i>	<i>11,99</i>	<i>46,2</i>	<i>50,57</i>	<i>322,6</i>	<i>349</i>
<b>Второй завтрак</b>												
420	1	Кисломолочный напиток ( Снежок )	100	100	3	3	2,5	2,5	11	11	79	79
<b>Обед</b>												
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	Макаронные 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
		<i>Итого:</i>	<i>530</i>	<i>660</i>	<i>14,15</i>	<i>18,18</i>	<i>23,488</i>	<i>31,24</i>	<i>79,58</i>	<i>99,9</i>	<i>589,7</i>	<i>749,6</i>
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	
		<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>1</i>	<i>1,7</i>	<i>0,24</i>	<i>0,2</i>	<i>21,7</i>	<i>25,68</i>	<i>96,3</i>	<i>113,9</i>
<b>Ужин</b>												
148/ 266	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
		<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>450</i>	<i>6,85</i>	<i>7,42</i>	<i>12,75</i>	<i>14,98</i>	<i>49,52</i>	<i>53</i>	<i>379,8</i>	<i>417</i>
		<i>Итого за день:</i>	<i>1593</i>	<i>1867,2</i>	<i>31,92</i>	<i>37,47</i>	<i>50,738</i>	<i>60,91</i>	<i>208</i>	<i>240,15</i>	<i>1467,4</i>	<i>1708,5</i>

## 2 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
<b>Завтрак</b>												
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	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
		<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>8,38</b>	<b>8,88</b>	<b>9,16</b>	<b>9,87</b>	<b>42,19</b>	<b>47,19</b>	<b>272,1</b>	<b>292,4</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Обед</b>												
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 фруктов (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	55,9	74,5
		<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>620</b>	<b>14,04</b>	<b>17,48</b>	<b>21,12</b>	<b>25,15</b>	<b>74,84</b>	<b>93,15</b>	<b>545,5</b>	<b>661,2</b>
<b>Полдник</b>												
	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
420	2	Кисломолочный напиток (Биокефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	6,6	7,4	93,6	104
		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,18</b>	<b>7,9</b>	<b>10,62</b>	<b>20</b>	<b>19,1</b>	<b>38,4</b>	<b>202</b>	<b>375</b>
<b>Ужин</b>												
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
		<b>Итого:</b>	<b>420,5</b>	<b>462,2</b>	<b>22,954</b>	<b>25,869</b>	<b>13,076</b>	<b>14,779</b>	<b>70,1</b>	<b>74,7</b>	<b>488,8</b>	<b>538</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1598,5</b>	<b>1839,4</b>	<b>54,954</b>	<b>60,529</b>	<b>54,376</b>	<b>70,199</b>	<b>216,03</b>	<b>263,24</b>	<b>1552,4</b>	<b>1910,6</b>

## 3 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
<b>Завтрак</b>												
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/ 411	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	35,6	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
<b>Итого:</b>			<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>5,49</b>	<b>6,01</b>	<b>9,96</b>	<b>10,27</b>	<b>41,11</b>	<b>47,01</b>	<b>283,7</b>	<b>305,45</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Обед</b>												
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	Макаронные 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
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>660</b>	<b>14,98</b>	<b>19,27</b>	<b>16,75</b>	<b>20,99</b>	<b>76,2</b>	<b>93,9</b>	<b>498,5</b>	<b>623,4</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)	200		5,6		5,6		22,4		162	
	2	Кисломолочный напиток (Лакт-Элит ДМК)		200		5,6		6,4		19,4		158
	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
<b>Итого:</b>			<b>220</b>	<b>250</b>	<b>6,7</b>	<b>8,3</b>	<b>6,5</b>	<b>8,7</b>	<b>36,6</b>	<b>55</b>	<b>231,6</b>	<b>332,1</b>
<b>Ужин</b>												
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
<b>Итого:</b>			<b>404,5</b>	<b>455</b>	<b>9,22</b>	<b>9,95</b>	<b>8,8</b>	<b>10,23</b>	<b>70,44</b>	<b>75,06</b>	<b>378,8</b>	<b>412,2</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1597,5</b>	<b>1852,2</b>	<b>36,79</b>	<b>43,93</b>	<b>42,31</b>	<b>50,49</b>	<b>234,65</b>	<b>281,27</b>	<b>1439,6</b>	<b>1720,15</b>

## 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
<b>Завтрак</b>												
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
		<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>9,77</b>	<b>10,5</b>	<b>8,7</b>	<b>8,89</b>	<b>61,72</b>	<b>66</b>	<b>346,2</b>	<b>377,5</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Обед</b>												
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
		<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>610</b>	<b>20,1</b>	<b>21,26</b>	<b>18,438</b>	<b>20,41</b>	<b>53,9</b>	<b>64,8</b>	<b>471,4</b>	<b>538,7</b>
<b>Полдник</b>												
	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
419	2	Молоко кипяченое	180	200	5,04	5,6	4,5	5	8,4	9,3	93,6	104
		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,54</b>	<b>9,6</b>	<b>6,5</b>	<b>10,5</b>	<b>23,4</b>	<b>50,3</b>	<b>177</b>	<b>312,5</b>
<b>Ужин</b>												
	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	5,77	5,8	78,9	97,7
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>19,19</b>	<b>20,32</b>	<b>30,58</b>	<b>32,53</b>	<b>38,52</b>	<b>39,83</b>	<b>542,4</b>	<b>577,7</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1583</b>	<b>1817,2</b>	<b>57,1</b>	<b>63,18</b>	<b>64,718</b>	<b>72,83</b>	<b>198,54</b>	<b>241,93</b>	<b>1632</b>	<b>1901,4</b>

## 5 день

№ репс	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
<b>Завтрак</b>												
199	1	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	2	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	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
		<i>Итого:</i>	<i>360,5</i>	<i>402,2</i>	<i>4,4</i>	<i>4,71</i>	<i>8,34</i>	<i>8,47</i>	<i>38,32</i>	<i>41,62</i>	<i>255,1</i>	<i>271,7</i>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Обед</b>												
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
438	2	Азу	160	160	10,5	10,5	17,1	17,1	30,3	30,3	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	70,8	85
	5	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
		<i>Итого:</i>	<i>520</i>	<i>610</i>	<i>18,93</i>	<i>21,03</i>	<i>22,78</i>	<i>23,93</i>	<i>87,84</i>	<i>101,4</i>	<i>573</i>	<i>636,2</i>
<b>Полдник</b>												
420	1	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,4	6	4,5	5	20	22	142,2	158
	2	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
		<i>Итого</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>6,18</i>	<i>7,9</i>	<i>10,62</i>	<i>20</i>	<i>32,5</i>	<i>53</i>	<i>250,6</i>	<i>429</i>
<b>Ужин</b>												
	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	4	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
		<i>Итого</i>	<i>410,5</i>	<i>462,6</i>	<i>15,802</i>	<i>17,417</i>	<i>12,484</i>	<i>13,687</i>	<i>52,74</i>	<i>55,64</i>	<i>372,2</i>	<i>401</i>
		<i>Итого за день:</i>	<i>1591</i>	<i>1824,8</i>	<i>46,112</i>	<i>51,857</i>	<i>54,424</i>	<i>66,287</i>	<i>218,9</i>	<i>259,16</i>	<i>1488,9</i>	<i>1775,9</i>

## 6 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
<b>Завтрак</b>												
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	118,7	137
414	2	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	4	Сыр порционно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
		<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>8,72</i>	<i>9,47</i>	<i>10,55</i>	<i>11,55</i>	<i>27,56</i>	<i>31,1</i>	<i>342,3</i>	<i>371,7</i>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Обед</b>												
73	1	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	2	Котлеты рубленые из птицы	50	70	7,5	10,5	8,7	11,7	7,7	10,8	137,1	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 /салат из свежей капусты	80/30	90/40	3,3	3,9	4,2	4,8	22,7	26	139,3	162,8
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
		<i>Итого:</i>	<i>510</i>	<i>630</i>	<i>15,36</i>	<i>20,2</i>	<i>19,738</i>	<i>24,81</i>	<i>69,3</i>	<i>85,6</i>	<i>510,4</i>	<i>647,9</i>
<b>Полдник</b>												
	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
420	2	Кисломолочный напиток (Биокефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	6,6	7,4	93,6	104
		<i>Итого</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>6,9</i>	<i>10</i>	<i>6,5</i>	<i>10,5</i>	<i>21,6</i>	<i>48,4</i>	<i>177</i>	<i>312,5</i>
<b>Ужин</b>												
	1	Запеканка рисовая	130	150	4,7	5,53	4,5	5,2	36,6	42,36	207,6	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	116,7
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		<i>Итого:</i>	<i>410</i>	<i>450</i>	<i>10,17</i>	<i>11,04</i>	<i>8,94</i>	<i>9,647</i>	<i>99,86</i>	<i>108,72</i>	<i>504</i>	<i>547,7</i>
		<i>Итого за день:</i>	<i>1583</i>	<i>1837,2</i>	<i>44,55</i>	<i>51,11</i>	<i>46,128</i>	<i>56,907</i>	<i>228,12</i>	<i>283,6</i>	<i>1577,7</i>	<i>1923,8</i>

## 7 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
<b>Завтрак</b>												
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
<i>Итого:</i>			<i>387</i>	<i>430</i>	<i>10,72</i>	<i>11,45</i>	<i>15,05</i>	<i>15,44</i>	<i>45,44</i>	<i>49,12</i>	<i>357,9</i>	<i>385,4</i>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	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
<b>Обед</b>												
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
<i>Итого:</i>			<i>530</i>	<i>660</i>	<i>19,5</i>	<i>24,36</i>	<i>19,59</i>	<i>24,54</i>	<i>86,5</i>	<i>105,8</i>	<i>533,1</i>	<i>667,7</i>
<b>Полдник</b>												
	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
<i>Итого:</i>			<i>200</i>	<i>250</i>	<i>6,14</i>	<i>8,3</i>	<i>5,4</i>	<i>7,3</i>	<i>22,6</i>	<i>44,9</i>	<i>163,2</i>	<i>278,1</i>
<b>Ужин</b>												
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	150,5	150,5
<i>Итого:</i>			<i>420,5</i>	<i>462,6</i>	<i>9,602</i>	<i>10,397</i>	<i>15,384</i>	<i>17,087</i>	<i>61,94</i>	<i>66,24</i>	<i>414,2</i>	<i>449,5</i>
<i>Итого за день:</i>			<i>1637,5</i>	<i>1902,6</i>	<i>47,462</i>	<i>56,007</i>	<i>55,924</i>	<i>64,867</i>	<i>237,48</i>	<i>287,06</i>	<i>1563,4</i>	<i>1875,7</i>



## 8 день

№ реп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эп.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
<b>Завтрак</b>												
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	129,8	149,9
410/4 11	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	35,6	40
	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
		<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>7,72</i>	<i>8,41</i>	<i>6,86</i>	<i>7,77</i>	<i>43,24</i>	<i>47,39</i>	<i>287,5</i>	<i>312</i>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Флоды 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
<b>Обед</b>												
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	103,5	124,2
277/3 72	2	Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе	50/10	70/10	6	8,16	2,17	3	6,5	8,7	73,3	97,7
219	3	Макаронные 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
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	55,9	74,5
		<i>Итого:</i>	<i>530</i>	<i>660</i>	<i>23,82</i>	<i>19,12</i>	<i>14,11</i>	<i>17,36</i>	<i>80,48</i>	<i>100</i>	<i>510</i>	<i>639,5</i>
<b>Полдник</b>												
	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
418	2	Сок овощной, фруктовый		200		1,2		0		24,24		101,2
417	2	Напиток из плодов шиповника	180		0,7		0,3		5,22		78,9	
		<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>1,48</i>	<i>3,1</i>	<i>6,42</i>	<i>15</i>	<i>17,72</i>	<i>55,24</i>	<i>187,3</i>	<i>372,2</i>
<b>Ужин</b>												
46	1	Винегрет овощной	150	160	20,35	21,8	10	11	12,7	12,3	153,3	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	38,1	42,2
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		<i>Итого:</i>	<i>424,5</i>	<i>455</i>	<i>30,7</i>	<i>32,16</i>	<i>17,36</i>	<i>18,37</i>	<i>52,25</i>	<i>52,95</i>	<i>396,7</i>	<i>411</i>
		<i>Итого за день:</i>	<i>1617,5</i>	<i>1872,2</i>	<i>64,12</i>	<i>63,19</i>	<i>45,05</i>	<i>58,8</i>	<i>203,99</i>	<i>265,88</i>	<i>1428,5</i>	<i>1781,7</i>

## 9 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
<b>Завтрак</b>												
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
		<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>9,12</i>	<i>9,95</i>	<i>13,45</i>	<i>13,44</i>	<i>49,94</i>	<i>54,52</i>	<i>353,9</i>	<i>384,25</i>
<b>Второй завтрак</b>												
420	1	Кисломолочный напиток (Биокефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	3,7	3,7	52	52
<b>Обед</b>												
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
		<i>Итого:</i>	<i>540</i>	<i>640</i>	<i>24,56</i>	<i>26,6</i>	<i>16,038</i>	<i>18,85</i>	<i>83,4</i>	<i>95,2</i>	<i>581,8</i>	<i>663,4</i>
<b>Полдник</b>												
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
		<i>Итого</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>1,7</i>	<i>1,8</i>	<i>0,54</i>	<i>0,56</i>	<i>32,8</i>	<i>38,7</i>	<i>153,3</i>	<i>182,5</i>
<b>Ужин</b>												
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	30,7	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
		<i>Итого</i>	<i>410</i>	<i>450</i>	<i>7,442</i>	<i>7,982</i>	<i>6,112</i>	<i>6,739</i>	<i>93,38</i>	<i>101,2</i>	<i>422,3</i>	<i>458</i>
		<i>Итого за день :</i>	<i>1613</i>	<i>1847,2</i>	<i>42,33</i>	<i>45,3</i>	<i>34,178</i>	<i>37</i>	<i>199,74</i>	<i>222,02</i>	<i>1563,3</i>	<i>1740,2</i>

## 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
<b>Завтрак</b>												
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	118,7	137
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	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
		<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>8,86</b>	<b>9,43</b>	<b>9,36</b>	<b>10,17</b>	<b>42,65</b>	<b>47,69</b>	<b>288</b>	<b>310,7</b>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Плоды 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
<b>Обед</b>												
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
401	2	Гуляш из отварного мяса	60	80	6,98	8,75	17,14	21,73	3,2	4,42	186,2	248,3
332	3	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,37	7,23	29,6	35	166,2	196,4
	4	Овощи свежие (помидоры) порционнo 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	70,8	85
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
		<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>15,16</b>	<b>18,78</b>	<b>27,29</b>	<b>36,05</b>	<b>85,74</b>	<b>105,12</b>	<b>586,3</b>	<b>736,2</b>
<b>Полдник</b>												
	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
420	2	Кисломолочный напиток ( Снежок )	180	200	5,4	6	4,5	5	20	22	142,2	158
		<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,5</b>	<b>8,7</b>	<b>5,4</b>	<b>7,3</b>	<b>34,2</b>	<b>57,6</b>	<b>211,8</b>	<b>332,1</b>
<b>Ужин</b>												
26	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
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	32,3	36
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		<b>Итого:</b>	<b>400,5</b>	<b>452,6</b>	<b>7,422</b>	<b>8,037</b>	<b>10,564</b>	<b>12,167</b>	<b>54,5</b>	<b>58,4</b>	<b>322,5</b>	<b>354,5</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1593,5</b>	<b>1831,4</b>	<b>38,342</b>	<b>45,347</b>	<b>52,914</b>	<b>65,987</b>	<b>227,39</b>	<b>279,11</b>	<b>1455,6</b>	<b>1780,5</b>