

СОГЛАСОВАНО

Заведующий Центром социального питания № 86 «Лодушки»

С. С. Мухоморова

« 11 » _____ 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

№ 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											
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 соленные (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,3	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	280	0,27	1,77	0	0,5	38,62	39	162,53	176
	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	57,93	62,3	234,37	264,3	1565,8	1804,3

2 день

№ реп	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	3-7 лет		
Завтрак												
182	1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	130/3/1	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	
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	11,46	12,46	9,2	10,15	45,33	52,42	317,33	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	30	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) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7	
390	7 Компот из свежих плодов (яблоко)	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) порционно	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	50,87	69,29	196,05	244,26	1448,5	1851,6	

3 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал				
		1-3г		3-7 лет		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	1-3г	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			
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 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 черносслива	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	453,1	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 "Пряник"	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:	1633	1867,2	55,362	66,282	43,42	51,2	241,81	292,25	1587	1906,7			

4 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал			
		1-3г		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 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		
тгк	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	1,92	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	81,49	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											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	81,4	208,5		
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	96,94	106,6		
	Итого:	300	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		

5 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	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	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	302,2	335,3		
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	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19		
292	Жаркое по-домашнему	160	160	9,5	9,5	20,09	20,09	24,5	24,5	317,61	317,61		
	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		
	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	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100		
	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	Макаронные отварные с сыром	160/20	200/25	11,69	14,61	8,78	10,97	44,4	55,5	304,04	380,07		
	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
ТТК	Напиток "Витаминка"	180	200	0,37	0,42	0,1	0,11	18,99	21,11	89,73	99,7		
	Итого за день:	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	1686,4	1926,16		

6 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		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	130/33	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	Чай порционно	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 пор.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
		Обед									
73	Суп из свежей капусты с картофелем	150	180	2,74	3,2	7,44	8,71	5,2	6,26	99,34	116,85
322	Салат рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52
373	Суп томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
179	Салат 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	Суп из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	Буженина	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									
420	Пирожки изделия "Печенье"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
	Молочный 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	Макаронный с макаронными изделиями	160	190	4,5	5,38	4,1	4,85	15,8	18,36	119	139,65
	Соус/джем порционно	20	20	0,08	0,08	0	0	13	13	50	50
	Пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
410	Сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
41	Итого:	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						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 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 шт. / 1 шт.	1/2 шт. / 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	3,35	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
	5 Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	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	13,75	20,17	17,84	22,07	75,82	94,22	532,1	662,72
		Полдник									
	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
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,3	5	8,16	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

8 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											
ГТК №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	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, мандарин, 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
7	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 заглазное"	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	200	0,32	0	0	0	21,74	20	83,43	90
394	Компот из яблок	180	200	0,32	0,32	0	0	35,68	54,85	166,23	297
	Итого:	200	250	2,02	4,25	2,26	5,65	54,85	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
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
	Итого за день:	1613,5	1889,8	36,23	44,41	38,92	47,46	246,71	296,45	1480,6	1806

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
		1-3е		3-7 лет		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3е		3-7 лет	
		1-3е	3-7 лет	1-3е	3-7 лет	1-3е	3-7 лет	1-3е	3-7 лет	1-3е	3-7 лет	1-3е	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		
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		
7	4 Сыр порционный	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 Кисло-молочный 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	10,53	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 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, мандарин, банан)	1/2 шт. / шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,5	0,3	10,3	10,3	47	47		
394	2 Компот из чернослива	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47		
	Итого:	250	280	0,75	0,81	0,5	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 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:	417	460	17,442	19,672	8,46	9,32	72,64	81,36	441,07	493,1		
	Итого за день:	1660	1907,2	47,092	55,212	46,63	57	227,09	264,96	1530,7	1811,4		

10 день

№ 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	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														
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			
Обед														
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98			
2	Мясо в соусе "Альфредо"	60	80	8,18	10,9	15,75	21	4,35	5,8	193,73	258,3			
3	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			
5	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:	510	660	20,71	26,11	27,01	34,24	79,61	98,06	645,48	807,67			
Полдник														
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	Кисломолочный 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														
1	Пирог "Манник"	70	70	5,58	5,58	4,7	4,7	36,8	36,8	234,4	234,4			
2	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			
3	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			