

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

И.И. Домнина
« 01 » _____ 2025 г.


УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фалеев
« 01 » _____ 2025 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						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	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
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	20/10	30/10	1,74	2,33	6,09	8,12	11,66	15,55	108,52	144,7
Итого:			353	407,2	5,3	6,43	10,23	12,97	39,68	50,07	276,38	347,51
Второй завтрак												
420	1	Кисломолочный напиток (Снежок)	100	110	2,9	3,48	2,5	3	4	4,8	59	81,1
Обед												
82	1	Рассольник "Ленинградский"	150	180	3,04	3,55	7,56	8,85	10,33	12,39	121,93	143,89
	2	Гуляш из птицы	50	70	6,9	9,2	6,2	8,26	3,15	4,2	97	129,3
179	3	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
394	4	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	5	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
Итого:			490	600	18,61	23,27	19,41	23,82	82,07	99,53	569,22	696,68
Полдник												
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	Не более 50 г. 1-2 шт	Не более 50 г. 1-2 шт	4	4	5,5	5,5	41	41	208,5	208,5
418	2	Сок овощной, фруктовый		200		0		0		20		90
394	3	Компот из изюма	180		0,32		0		21,74		83,43	
Итого:			230	250	4,32	4	5,5	5,5	62,74	61	291,93	298,5
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
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	465	15,3	18,29	10,19	12,41	81,64	94,5	493,08	577,98
Итого за день:			1573	1832,2	46,43	55,47	47,83	57,7	270,13	309,9	1689,6	2001,8

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
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
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	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
7	4	Сыр порционно	10	10	2,8	2,8	2,2	2,2	0	0	30,6	30,6
		Итого:	363	417,2	11,54	13,29	9,32	10,56	45,33	57,56	322,23	390,49
Второй завтрак												
386	1	Плоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт. не более 100 гр	1/2 или 1 шт. не более 110 гр	0,3	0,36	0,2	0,24	11,8	14,16	65	84,3
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
390	6	Компот из свежих плодов (яблок)	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:	515	630	15,74	20,56	24,34	31,99	67,78	85,65	575,34	738,76
Полдник												
	1	Кондитерские изделия " Вафля "	Не более 20 г. 1 шт.	Не более 50 г. 1-2 шт.	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	91,8	102
		Итого:	200	250	6,18	7,9	10,62	20	19,7	39	200,2	373
Ужин												
	1	Каша гречневая с овощами	140	150	5,47	5,86	5,02	5,38	24,6	26,36	234,6	251,4
	2	Овощи свежие (помидоры или огурцы) порционно	20	40	0,22	0,44	0,04	0,08	0,76	1,9	6	12
ТТК №11	3	Чай с яблоком	180/4,5/7	200/5/10	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7
455	4	Булочка школьная	50	50	4,18	4,18	1,6	1,6	27,98	27,98	143	143
		Итого:	401,5	455	10,05	10,7	6,72	7,13	60,84	66,74	414,8	450,1
		Итого за день:	1562,5	1862,2	43,81	52,81	51,2	69,92	205,45	263,11	1577,6	2036,7

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
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
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	20/10	30/10	1,74	2,33	6,09	8,12	11,66	15,55	108,52	144,7
Итого:			353	407,2	9,32	10,85	13,54	16,67	41,83	52,19	331,93	407,56
Второй завтрак												
386	1	Плоды свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 или 1 шт. не более 100 гр	1/2 или 1 шт. не более 110 гр	0,4	0,44	0,1	0,11	13	14,3	75	96,6
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	Пюре картофельное	110	130	3,04	3,59	3,2	3,78	20,44	24,14	123,1	145,51
373	4	Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
394	5	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
Итого:			500	610	15,11	19,55	12,6	15	68,46	84,46	445,24	548,22
Полдник												
	1	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)	200		5,6		5,6		22,4		162	
	1	Кисломолочный напиток (Лакт-Элит ДМК)		200		5,6		6,4		19,4		158
	2	Кондитерские изделия "Пряник"	Не более 20 г. 1 шт.	Не более 50 г. 1-2 шт.	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 с яблоком	130	150	17,69	20,42	13,87	16,01	19,02	21,95	306	353,5
379	2	Соус ягодный	50	50	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43
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
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
Итого:			407	450	20,852	23,6218	15,07	17,22	55,2	61,13	475,49	535,24
Итого за день:			1580	1827,2	52,462	63,0118	47,85	57,75	215,89	268,98	1562,9	1928,62

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
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	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
7	4	Сыр порционно	10	10	2,8	2,8	2,2	2,2	0	0	30,6	30,6
		Итого:	363	417,2	8,61	9,9	7,13	8,15	37,94	48,58	255,26	312,81
Второй завтрак												
419	2	Молоко кипяченое	100	110	3	3,3	2,5	2,75	4,7	5,17	61	75,3
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
321	2	Плов из птицы	160	160	10,24	10,24	9,16	9,16	27,04	27,04	236,2	236,2
34	3	Салат из свеклы (с растительным маслом)	20	40	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
394	4	Компот из чернослива	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47
	5	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	510	600	16,28	17,85	16,56	18,57	70,09	82,11	499,55	572,07
Полдник												
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	Не более 50 г. 1-2 шт.	Не более 50 г. 1-2 шт.	4	4	5,5	5,5	41	41	208,5	208,5
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:	230	250	4,61	4,68	5,75	5,78	57,68	59,44	291,54	300,41
Ужин												
ТТК	1	Омлет натуральный с зеленым горошком	170	190	14,27	14,53	17,46	17,98	4,57	5,19	235,16	244,88
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	17,46	17,77	18,66	19,2	32,27	34,32	371,58	387,44
		Итого за день:	1603,5	1829,8	49,96	53,5	50,6	54,45	202,68	229,62	1478,9	1648,03

5 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
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	130,3	150,9
ТТК №11	2	Чай с яблоком	180/4,5/7	200/5/10	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7
	3	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
7	4	Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
		Итого:	367,5	432,2	6,67	8,2	4,94	5,95	48,44	66,12	266	350,6
Второй завтрак												
386	1	Плоды свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1/2 или 1 шт. не более 100 гр	1/2 или 1 шт. не более 110 гр	0,8	0,88	0,3	0,33	11,5	12,65	57	74
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
299	2	Котлеты, биточки рубленые мясные	50	70	6,56	7,9	17,2	20,36	8,47	10,17	214,82	256,16
373	3	Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05
219	4	Макаронные 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	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	510	620	19,81	23,83	30,1	35,39	80,24	97,86	674,33	809,79
Полдник												
	1	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	Не более 20 г. 1 шт	Не более 50 г. 1-2 шт.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
418	2	Сок овощной, фруктовый		200		0		0		20		90
394	2	Компот из изюма	180		0,32		0		21,74		83,43	
		Итого	200	250	2,02	4,25	2,26	5,65	35,68	54,85	166,23	297
Ужин												
26	1	Пирог "Манник"	70	70	5,58	5,58	4,7	4,7	36,8	36,8	234,4	234,4
182	2	Каша ячневая с молоком и маслом	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,27	5,12	4,73	5,66	20,9	24,39	147,85	177,42
412	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	64,84	69,76	412,67	448,38
		Итого за день:	1595,2	1883,4	39,34	48,1	47,07	57,73	240,7	301,24	1876,2	2076,2

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
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
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	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
7	4	Сыр порционно	10	10	2,8	2,8	2,2	2,2	0	0	30,6	30,6
		Итого:	363	417,2	11,53	13,22	10,02	11,36	42,33	53,36	316,57	381,04
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт. не более 100 гр	1/2 или 1 шт. не более 110 гр	0,3	0,36	0,2	0,24	11,8	14,16	65	84,3
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 рубленные 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
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	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	500	610	19,62	25,35	22,57	28,59	82,44	101,45	603,12	755,38
Полдник												
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	Не более 50 г. 1-2 шт.	Не более 50 г. 1-2 шт.	4	4	5,5	5,5	41	41	208,5	208,5
420	2	Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	8	91,8	102
		Итого	230	250	9,4	10	10	10,5	48,2	49	300,3	310,5
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
455	2	Булочка школьная	50	50	4,18	4,18	1,6	1,6	27,98	27,98	143	143
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:	400	450	8,84	9,76	5,74	6,5	50,8	56,36	291,06	323,96
		Итого за день:	1593	1837,2	49,69	58,69	48,53	57,19	235,57	274,3	1576,1	1855,2

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
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	130,3	150,9
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	20/10	30/10	1,74	2,33	6,09	8,12	11,66	15,55	108,52	144,7
Итого:			353	407,2	9,62	11,25	13,15	16,19	43,15	53,65	331,93	407,16
Второй завтрак												
420	1	Кисломолочный напиток (Снежок)	100	110	2,9	3,48	2,5	3	4	4,8	59	81,1
Обед												
82	1	Рассольник "ленинградский"	150	180	3,04	3,55	7,56	8,85	10,33	12,39	121,93	143,89
387	2	Печень по-строгановски	50	70	7,9	10,5	7	9	4,5	6	109,5	146
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
394	4	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	5	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
Итого:			490	600	17,73	22,38	19,31	23,51	72,3	89,02	535,11	661,28
Полдник												
	1	Кондитерские изделия "Пряник"	Не более 20 г. 1 шт	Не более 50 г. 1-2 шт.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
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
Итого:			207	260	1,34	3,15	0,98	2,4	22,02	47,52	102,26	224,31
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:			420	450	12,84	13,09	17,43	18,47	50,48	52,99	415,77	436,98
Итого за день:			1570	1827,2	44,43	53,35	53,37	63,57	191,95	247,98	1444,1	1810,83

8 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												
ТТК №2/1	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	129,04	149,88
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	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
7	4	Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
		Итого:	363	427,2	5,85	7,18	5,01	6,01	47,54	65,18	262,6	347,19
Второй завтрак												
386	1	Плоды свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 или 1 шт. не более 100 гр	1/2 или 1 шт. не более 110 гр	1,5	1,65	0,5	0,55	21	23,1	98	121
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 рыбные	50	70	6,4	9	3,9	5,4	8,4	11,76	94	131,6
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	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	500	610	14,31	18,58	16,5	20,16	78,12	96,24	514,43	636,37
Полдник												
	1	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
418	2	Сок овощной, фруктовый		200		0		0		20		90
394	3	Компот из изюма	180		0,32		0		21,74		83,43	
		Итого:	200	250	2,02	4,25	2,26	5,65	35,68	54,85	166,23	297
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
		Итого за день:	1573,5	1859,8	32,91	41,79	31,82	41,53	256,52	321,38	1445,6	1855,5

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
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	180/4,5/7	200/5/10	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7
	3	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
7	4	Сыр порционно	10	10	2,8	2,8	2,2	2,2	0	0	30,6	30,6
		Итого:	367,5	422,2	9,13	10,52	7,53	8,63	40,62	51,66	271,6	331,6
Второй завтрак												
420	1	Кисломолочный напиток (Кефир)	100	110	3	3,3	2,5	2,75	4	4,4	66	83
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
219	4	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
390	5	Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	500	610	15,19	19,49	25,52	32,87	76,96	94,67	600,3	754,88
Полдник												
	1	Кондитерские изделия "Пряник"	Не более 20 г. 1 шт	Не более 50 г. 1-2 шт.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
394	2	Компот из чернослива	180	200	0,41	0,46	0	0	19,49	21,66	79,47	88,3
		Итого	200	250	1,59	3,41	0,94	2,35	34,49	59,16	152,67	271,3
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	50	50	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 11	4	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	17,442	19,672	8,46	9,32	72,64	81,36	441,07	493,1
		Итого за день :	1574,5	1842,2	46,352	56,392	44,95	55,92	228,71	291,25	1531,6	1833,0

10 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 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	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
7	4	Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
Итого:			363	427,2	6,05	7,48	5,61	6,71	43,34	60,28	252,46	335,71
Второй завтрак												
386	1	Плоды свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 или 1 шт. не более 100 гр	1/2 или 1 шт. не более 110 гр	1,5	1,65	0,5	0,55	21	23,1	98	121
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
322	2	Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52
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	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	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
Итого:			500	610	20,41	26,29	20,68	26,31	82,77	102,61	598,04	752,41
Полдник												
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	Не более 50 г. 1-2 шт.	Не более 50 г. 1-2 шт.	4	4	5,5	5,5	41	41	208,5	208,5
419	2	Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	99	110
Итого			230	250	9,4	10	10	10,5	49,46	50,4	307,5	318,5
Ужин												
26	1	Пирог "Манник"	70	70	5,58	5,58	4,7	4,7	36,8	36,8	234,4	234,4
182	2	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,9	5,84	4,72	5,64	22,06	26,45	150,9	180,08
412	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	10,67	11,66	9,46	10,39	66	71,82	415,72	451,04
Итого за день:			1610,7	1868,4	48,03	57,08	46,25	54,46	262,57	308,21	1671,72	1978,66