

СОГЛАСОВАНО

Заведующий _____

« _____ » _____ 2025 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

Н.Н. Мутовкина



« _____ » _____ 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

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая 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 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	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
	Итого:	363	407,2	5,89	6,43	12,26	12,97	43,57	50,07	312,56	347,51
Второй завтрак											
394	1 Компот из кураги	100	100	0,34	0,51	0	0	9,69	14,63	42,45	64,08
Обед											
ГТК	1 Суп крестьянский с крупой	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56
401	2 Гуляш из отварного мяса	60	80	6,95	8,77	16,86	21,27	3,47	4,8	194,04	246,67
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
232/1	4 Овощи натуральные соленые (огурец)	20	30	0,2	0,3	0	0	0,3	0,45	2,3	3,5
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:	510	630	16,01	19,92	29	35,59	73,33	90,42	616,08	759,22
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Печенье заварное"	Не менее 10 г.	Не менее 20 г.	0,85	1,7	1,13	2,26	6,97	13,94	41,4	82,8
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
	Итого:	200,5	232,6	1,04	1,94	1,17	2,32	14,11	22,51	71,82	119,36
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
	Итого за день:	1573,5	1819,8	30,49	36,58	48,74	58,57	206,16	248,25	1403,8	1687,6

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал	
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	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	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	8,78	9,78	7,12	8,07	51,83	58,92	316,63	358,39
Второй завтрак											
417	1 Напиток из плодов шиповника	100	100	0,34	0,34	0,14	0,14	9,26	9,26	46,13	46,13
Обед											
118	1 Бульон куринный 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
	6 Овощи свежие (огурцы) порционно	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0	0	2,8	4,2
394	7 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	8 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	525	650	15,63	20,61	24,13	31,77	60,41	78,22	548,27	713,51
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Вафля "	Не менее 15 г.	Не менее 15 г.	0,98	0,98	3,3	3,3	10,05	10,05	73,5	73,5
ТТК	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
	Итого:	199,5	220	1,16	1,2	3,36	3,37	17,55	20,55	104,7	117,2
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
	Итого за день:	1588	1829,8	35,74	42,98	42,04	51,74	196,62	231,22	1353,4	1614,22

№ рецеп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	
Завтрак											
199	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	130,3	151,3
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
3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
7	Сыр порционнно	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											
394	Компот из изюма	100	100	0,18	0,18	0	0	11,68	11,68	44,75	44,75
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
321	Плов из птицы	160	160	10,24	10,24	9,16	9,16	27,04	27,04	236,2	236,2
10	Салат из горошка зеленого консервированного	20	30	0,59	0,88	1,03	1,55	1,23	1,85	19,44	29,16
394	Компот из чернослива	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	500	580	15,29	16,76	17,84	19,73	58,3	67,96	462,73	525,72
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 28 г.	Не менее 28 г.	1,6	1,6	0,78	0,78	21,48	21,48	98,28	98,28
394	Компот из кураги	180	200	0,61	0,68	0	0	18,16	20,18	79,29	88,1
	Итого	208	228	2,21	2,28	0,78	0,78	39,64	41,66	177,57	186,38
Ужин											
252	Запеканка из творога с морковью	130	150	14,28	16,47	7,26	8,11	36,46	42,18	271,58	311,36
379	Соус ягодный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43
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
	4 Хлеб пшеничный	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
	Итого за день:	1591,5	1777,8	44,182	48,6018	34,47	38,03	222,52	247,25	1395,9	1546,91

4 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая 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		
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											
417	1 Напиток из плодов шиповника	100	100	0,34	0,34	0,14	0,14	9,26	9,26	46,13	46,13
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 Шарикки 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 свежкы (с растительным маслом)	20	30	0,28	0,43	1,01	1,52	1,7	2,51	16,97	25,45
394	6 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	7 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	510	630	18,66	24,87	15,75	19,69	76,34	94,21	519,84	650,19
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 12,5г.	Не менее 12,5г.	1,5	1,5	2	2	15	15	83,4	83,4
394	2 Компот из чернослива	180	200	0,41	0,46	0	0	19,49	21,66	79,47	88,3
	Итого:	192,5	212,5	1,91	1,96	2	2	34,49	36,66	162,87	171,7
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
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	302,22	341,56
	Итого за день:	1576	1812,3	32,15	39,5	34,82	41,71	206,63	236,5	1280,7	1490,29

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергичность, ккал			
		1-3г		3-7лет		1-3г		3-7лет		1-3г		3-7лет	
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энц.	ккал	
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	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	30/1/0	30/1/0	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7		
	<i>Итого:</i>	<i>360,5</i>	<i>402,2</i>	<i>6,71</i>	<i>7,45</i>	<i>12,19</i>	<i>12,91</i>	<i>42,07</i>	<i>48,11</i>	<i>306,2</i>	<i>339,3</i>		
Второй завтрак													
394	1 Компот из сухофруктов	100	100	0,18	0,27	0	0	14,38	21,61	55,53	83,49		
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		
292	2 Жаркое по-домашнему	160	160	9,5	9,5	20,09	20,09	24,5	24,5	317,61	317,61		
	3 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	20	30	0,22	0,33	0,04	0,06	0,76	1,14	4,8	7,2		
394	4 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
	5 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	<i>Итого:</i>	<i>500</i>	<i>580</i>	<i>17,8</i>	<i>19,81</i>	<i>27,54</i>	<i>28,89</i>	<i>62,03</i>	<i>72,79</i>	<i>571,27</i>	<i>635,29</i>		
Полдник													
412	1 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		
	1 Кондитерские изделия "Печенье заварное"	Не менее 10 г.	Не менее 20 г.	0,85	1,7	1,13	2,26	6,97	13,94	41,4	82,8		
	<i>Итого</i>	<i>200,5</i>	<i>232,6</i>	<i>1,89</i>	<i>4,49</i>	<i>1,17</i>	<i>2,32</i>	<i>21,08</i>	<i>22,51</i>	<i>71,82</i>	<i>119,36</i>		
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	2,92	24,39	147,85	173,61		
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		
	<i>Итого</i>	<i>417,7</i>	<i>471,2</i>	<i>10,04</i>	<i>10,94</i>	<i>9,47</i>	<i>10,41</i>	<i>46,86</i>	<i>69,76</i>	<i>412,67</i>	<i>444,57</i>		
	<i>Итого за день:</i>	<i>1578,7</i>	<i>1786</i>	<i>36,62</i>	<i>42,96</i>	<i>50,37</i>	<i>54,53</i>	<i>186,42</i>	<i>234,78</i>	<i>1417,5</i>	<i>1622,01</i>		

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, 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		
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 порционнно	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											
417	1 Напиток из плодов шиповника	100	100	0,34	0,34	0,14	0,14	9,26	9,26	46,13	46,13
Обед											
73	1 Шти 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
179	4 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
34	5 Салат из свеклы (с растительным маслом)	20	30	0,28	0,43	1,01	1,52	1,7	2,51	16,97	25,45
394	6 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	7 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	510	630	19,24	25,12	23,47	30	80,04	99,86	600,09	760,83
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 12,5 г.	Не менее 12,5 г.	1,5	1,5	2	2	15	15	83,4	83,4
394	2 Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7
	Итого	192,5	212,5	1,82	1,86	2	2	36,74	39,16	166,83	176,1
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
	Итого за день:	1570	1804,7	37,89	45,37	38,62	46,72	219,74	252,8	1376,3	1611,2

№ 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	130/3/3	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											
394	1 Компот из сухофруктов	100	100	0,18	0,27	0	0	14,38	21,61	55,53	83,49
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	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
	5 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	20	30	0,22	0,33	0,04	0,06	0,76	1,14	4,8	7,2
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:	510	630	14,98	19,29	17,71	21,92	71,34	89,36	509,7	637,92
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 28 г.	Не менее 28 г.	1,6	1,6	0,78	0,78	21,48	21,48	98,28	98,28
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
	Итого:	218,5	240,6	1,79	1,84	0,82	0,84	28,62	30,05	128,7	134,84
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 Дайчо 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:	1611,5	1827,8	36,48	41,92	48,13	54,12	206,41	241,64	1413,8	1630,14

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	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	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	8,53	9,07	7,09	7,8	41,04	47,04	267,2	300,29
Второй завтрак											
394	1 Компот из кураги	100	100	0,34	0,51	0	0	9,69	14,63	42,45	64,08
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
	5 Овощи свежие (огурцы) порционно	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0	0	2,8	4,2
394	6 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	7 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	510	630	14,63	19,16	12,27	14,71	77	95,04	476,04	588,86
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Печенье заглазное"	Не менее 10 г.	Не менее 20 г.	0,85	1,7	1,13	2,26	6,97	13,94	41,4	82,8
394	2 Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7
	Итого:	190	220	1,17	2,06	1,13	2,26	28,71	38,1	124,83	175,5
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	1819,8	33,9	40,93	28,04	33,93	230,62	276,82	1314,8	1582,7

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергичность, ккал	
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	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											
417	1 Напиток из плодов шиповника	100	100	0,34	0,34	0,14	0,14	9,26	9,26	46,13	46,13
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
179	4 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
10	5 Салат из горошка зеленого консервированного	20	30	0,59	0,88	1,03	1,55	1,23	1,85	19,44	29,16
394	6 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	7 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	510	630	17,39	22,37	27,22	35,22	81,94	101,4	636,48	806,69
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 12,5 г.	Не менее 12,5 г.	1,5	1,5	2	2	15	15	83,4	83,4
394	2 Компот из чернослива	180	200	0,41	0,46	0	0	19,49	21,66	79,47	88,3
	Итого	192,5	212,5	1,91	1,96	2	2	34,49	36,66	162,87	171,7
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
	Итого за день:	1570	1819,7	40,86	49,49	44,67	55,68	244,79	286,42	1550,6	1851,4

10 день

№ п/п	Наименование блюда	Взвешивание (г)	Всего блюда		Пищевые вещества						Энергичность, ккал	
			1-3г	3-7 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	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	
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	6,09	6,73	12,86	13,67	36,97	42,27	292,66	324,41	
Второй завтрак												
394	2 Компот из чернослива	100	100	0,23	0,23	0	0	10,43	10,43	42,55	42,55	
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 Мясо в соусе "Альфредо"	60	80	8,18	10,9	15,75	21	4,35	5,8	193,73	258,3	
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1	
	4 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	20	30	0,22	0,33	0,04	0,06	0,76	1,14	4,8	7,2	
394	5 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:	510	630	17,32	22,15	27,86	35,3	64,56	80,75	585,07	737,78	
Полдник												
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 28 г.	Не менее 28 г.	1,6	1,6	0,78	0,78	21,48	21,48	98,28	98,28	
394	2 Компот из сухофруктов	180	200	0,32	0,36	0	0	25,74	28,15	99,39	108,66	
	Итого:	208	228	1,92	1,96	0,78	0,78	47,22	49,63	197,67	206,94	
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 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	
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	64,86	69,76	412,67	444,57	
	Итого за день:	1598,7	1836,4	35,6	42,01	50,97	60,16	224,04	252,84	1530,62	1756,25	