

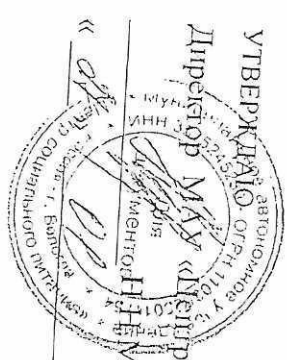
Зарегистрированное отделение  
с/д № 110  
Амстердам  
«АХ»  
2025 г

# 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.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУ «Меню социального питания»  
Ментор: Н.Н. Мутовкина  
«АХ»  
2025 г

1 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3л		3-7 лет	
		1-3л	3-7 лет	1-3л	3-7 лет	1-3л	3-7 лет	1-3л	3-7 лет	1-3л	3-7 лет	1-3л	3-7 лет
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		
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	30/10	30/10	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>5,91</i>	<i>6,45</i>	<i>12,28</i>	<i>12,99</i>	<i>44,05</i>	<i>50,55</i>	<i>314,7</i>	<i>349,9</i>		
420	1 Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55		
ТТК	1 Суп крестьянский с крутой	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		
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	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05		
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,19	99,39		
	6 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>610</i>	<i>16,77</i>	<i>21,46</i>	<i>26,63</i>	<i>34,11</i>	<i>80,23</i>	<i>99,07</i>	<i>618,92</i>	<i>779,41</i>		
<b>Полдник</b>													
1	1 Кондитерские изделия "Печенье заварное"	1 шт	1-2 шт	1,7	4,3	2,36	5,65	13,94	34,85	82,8	207		
412	2 Чай с лимоном	не более 20 гр	не более 50 г	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,12	36,56		
	<i>Итого:</i>	<i>210,5</i>	<i>262,6</i>	<i>1,89</i>	<i>4,54</i>	<i>2,3</i>	<i>5,71</i>	<i>21,08</i>	<i>43,42</i>	<i>113,22</i>	<i>243,56</i>		
<b>Ужин</b>													
1	1 Макароны отварные с овощами	180	200	7,2	8	7,92	8,8	38,16	42,4	258	286,7		
410/411	2 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	3 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
	<i>Итого</i>	<i>407</i>	<i>450</i>	<i>10,36</i>	<i>11,2</i>	<i>9,12</i>	<i>10,01</i>	<i>65,74</i>	<i>72,98</i>	<i>393,06</i>	<i>434,01</i>		
	<i>Итого за день:</i>	<i>1578</i>	<i>1824,8</i>	<i>37,83</i>	<i>46,55</i>	<i>33,53</i>	<i>66,02</i>	<i>214,8</i>	<i>269,72</i>	<i>1494,9</i>	<i>1861,9</i>		

2 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		
<b>Завтрак</b>											
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
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
	<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>6,06</i>	<i>6,76</i>	<i>4,91</i>	<i>5,62</i>	<i>46,34</i>	<i>52,84</i>	<i>258,12</i>	<i>293,66</i>
<b>Второй завтрак</b>											
386	1 Фрукты свежие (яблоко)	1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
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 расевыпчатая	110	130	3,6	4,3	4,4	5,2	22,8	27	165,4	195,5
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
	<i>Итого:</i>	<i>505</i>	<i>620</i>	<i>15,47</i>	<i>20,37</i>	<i>24,11</i>	<i>31,74</i>	<i>60,41</i>	<i>78,22</i>	<i>545,47</i>	<i>709,31</i>
<b>Подлник</b>											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
ТТК	2 Чай с яблоком	Не более 20 г	Не более 50 г	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7
	<i>Итого:</i>	<i>180/4,5</i>	<i>200/5</i>	<i>2,58</i>	<i>6,22</i>	<i>3,26</i>	<i>8,07</i>	<i>31,5</i>	<i>70,5</i>	<i>164,64</i>	<i>377,3</i>
<b>Ужин</b>											
412	1 Каша гречневая с овощами	170	200	6,64	7,81	6,09	7,17	29,87	35,14	201,21	236,43
	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
	<i>Итого:</i>	<i>400,5</i>	<i>452,6</i>	<i>9,83</i>	<i>11,05</i>	<i>7,29</i>	<i>8,39</i>	<i>57,57</i>	<i>64,27</i>	<i>337,63</i>	<i>378,99</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1573</i>	<i>1834,8</i>	<i>34,34</i>	<i>44,8</i>	<i>39,97</i>	<i>54,22</i>	<i>205,62</i>	<i>275,63</i>	<i>1349,9</i>	<i>1803,26</i>

3 день

№ 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	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
<b>Завтрак</b>											
199	1 Каша пшенная с молоком и маслом сливочным	130,33	150,3,6/3,6	3,9	4,5	4,4	5,2	17,7	20,6	130,3	151,3
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
	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
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>9,03</b>	<b>9,67</b>	<b>7,39</b>	<b>8,2</b>	<b>40,14</b>	<b>46,04</b>	<b>268,46</b>	<b>301,71</b>
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
<b>Второй завтрак</b>											
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 Запеканка из печени	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 из твердых сортов пшеницы	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,19	99,39
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>14,27</b>	<b>18,37</b>	<b>17,54</b>	<b>21,7</b>	<b>73,3</b>	<b>90,69</b>	<b>505,24</b>	<b>627,82</b>
<b>Полдник</b>											
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более 50 г.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,31	38,36	70,2	175,5
394	2 Компот из кураги	180	200	0,61	0,68	0	0	18,16	20,18	79,29	88,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>1,75</b>	<b>3,53</b>	<b>0,55</b>	<b>1,39</b>	<b>33,5</b>	<b>58,54</b>	<b>149,49</b>	<b>263,6</b>
<b>Ужин</b>											
252	1 Запеканка из творога с морковью	130	150	1,28	1,647	7,26	8,11	36,46	42,18	271,58	311,36
379	2 Соус яблочный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,0	8,6	34,43	34,43
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
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	<b>Итого:</b>	<b>420,5</b>	<b>462,6</b>	<b>17,472</b>	<b>19,7118</b>	<b>8,46</b>	<b>9,32</b>	<b>72,76</b>	<b>79,91</b>	<b>442,43</b>	<b>488,35</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1573,5</b>	<b>1819,8</b>	<b>45,322</b>	<b>54,0818</b>	<b>36,44</b>	<b>43,11</b>	<b>230,7</b>	<b>286,18</b>	<b>1442,6</b>	<b>1758,48</b>



№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		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		
199	1 Каша манная с молоком и маслом сливочным	130,33	1503,6/3,6	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
	<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>5,85</i>	<i>6,39</i>	<i>4,93</i>	<i>5,66</i>	<i>44,44</i>	<i>49,94</i>	<i>249,66</i>	<i>280,71</i>
386	1 Плоды свежие (мандарин)	1/2 шт	1 шт	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
332	2 Шарик куриные "Детские"	50	70	10,6	14,89	4,1	5,75	2,55	3,55	90,99	126,24
373	3 Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61
394	4 Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,18	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
	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
	<i>Итого:</i>	<i>490</i>	<i>600</i>	<i>18,38</i>	<i>24,44</i>	<i>14,74</i>	<i>18,17</i>	<i>74,64</i>	<i>91,7</i>	<i>502,87</i>	<i>624,74</i>
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	2,4	60	133,14	333,6
417	2 Напиток из плодов шиповника	Не более 20 г	Не более 50 г	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	<i>Итого:</i>	<i>180</i>	<i>200</i>	<i>0,61</i>	<i>0,68</i>	<i>0,25</i>	<i>0,28</i>	<i>16,68</i>	<i>18,44</i>	<i>83,04</i>	<i>91,91</i>
148/ 366	1 Рату из овощей с соусом томатным	200	250	3,01	6,68	3,45	8,28	40,68	78,44	216,48	425,51
412	2 Чай с лимоном	150/30	180/30	2,2	2,7	10,8	13	14,4	17,3	170,6	199
	3 Хлеб пшеничный	180/73,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56
	<i>Итого:</i>	<i>40</i>	<i>40</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>1,16</i>	<i>1,16</i>	<i>20,56</i>	<i>20,56</i>	<i>106</i>	<i>106</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>410,5</i>	<i>462,6</i>	<i>5,39</i>	<i>5,94</i>	<i>12</i>	<i>14,22</i>	<i>42,1</i>	<i>46,43</i>	<i>307,02</i>	<i>341,56</i>
		<i>1563,5</i>	<i>1819,8</i>	<i>33,43</i>	<i>44,25</i>	<i>35,32</i>	<i>46,53</i>	<i>209,36</i>	<i>274,01</i>	<i>1314</i>	<i>1710,52</i>

5 День

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		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		
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	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
	<b>Итого:</b>	<b>360,5</b>	<b>402,2</b>	<b>6,71</b>	<b>7,45</b>	<b>12,19</b>	<b>12,91</b>	<b>42,07</b>	<b>48,11</b>	<b>306,2</b>	<b>339,3</b>
420	1 Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
87	1 Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19
299/366	2 Котлеты, биточки рубленые мясные с соусом томатным	50/20	60/20	5,2	6,2	16	19,13	7,4	8,98	196	235
219	3 Макароны 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	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>600</b>	<b>17,58</b>	<b>21,26</b>	<b>27,83</b>	<b>33,09</b>	<b>74,7</b>	<b>92,2</b>	<b>624,46</b>	<b>757,58</b>
412	1 Чай с лимоном	180/7,3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,01	0,06	7,11	8,57	30,42	36,56
	2 Кондитерские изделия "Печенье заварное"	1 шт не более 20 гр	1-2 шт не более 50 г	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
	<b>Итого:</b>	<b>210,5</b>	<b>262,6</b>	<b>1,89</b>	<b>4,54</b>	<b>2,30</b>	<b>5,71</b>	<b>21,08</b>	<b>43,42</b>	<b>113,22</b>	<b>243,56</b>
443	1 Крекндель сахарный	70	70	4,75	4,75	12,17	12,17	39,98	39,98	305,02	305,02
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
410/411	3 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,01	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	<b>Итого:</b>	<b>414,2</b>	<b>468,8</b>	<b>9,18</b>	<b>10,07</b>	<b>16,94</b>	<b>17,88</b>	<b>67,92</b>	<b>74,39</b>	<b>481,93</b>	<b>519,94</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1585,2</b>	<b>1833,6</b>	<b>38,26</b>	<b>46,22</b>	<b>62,46</b>	<b>72,79</b>	<b>209,47</b>	<b>261,82</b>	<b>1580,8</b>	<b>1915,38</b>

6 день

№ рей	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества											
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетический, ккал					
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет				
199	1 Каша овсяная (Теркулес) 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		
		7	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
		4	4 Сыр порционнно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6		
		<b>Итого:</b>		363	407,2	8,73	9,37	7,69	8,5	36,84	42,14	257,06	288,81		
386	1 Фрукты свежие (яблоко)	<b>Второй завтрак</b>		1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
		73	1 Ци 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	0,18	5,52	5,52			
ТТК	5 Каша перловая расыпчатая	110	130	3,6	4,3	4,4	5,2	22,8	27	165,4	195,5				
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				
		<b>Итого:</b>		490	600	16,14	21,43	21,54	27,41	66,46	83,55	541,72	686,78		
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	<b>Полдник</b>													
394	2 Компот из яблок	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6				
		Не более 70 г	Не более 50 г	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7				
		180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7				
		<b>Итого:</b>		200	250	2,72	6,36	3,2	8	45,74	84,16	216,87	426,3		
100	1 Суп молочный с макаронными изделиями	<b>Ужин</b>													
2	2 Повидло/джем порционнно	160	190	4,5	5,38	4,1	4,85	15,8	18,36	119	139,65				
3	3 Хлеб пшеничный	20	20	0,08	0,08	0	0	13	13	50	50				
ТТК №11	4 Чай с яблоком	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106				
		180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7				
		<b>Итого:</b>		404,5	455	7,76	8,68	5,32	6,08	56,86	62,42	306,2	339,35		
		<b>Итого за день:</b>		1557,5	1812,2	35,75	46,24	38,15	50,39	215,7	282,1	1366	1785,2		



№ реци	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества						Энергичность, ккал		
		1-3л	3-7 лет	Завтрак	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			1-3л	3-7 лет
					1-3л	3-7 лет	1-3л	3-7 лет	1-3л	3-7 лет			
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		
	<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>6,69</i>	<i>7,43</i>	<i>12,17</i>	<i>12,89</i>	<i>41,59</i>	<i>47,63</i>	<i>304,06</i>	<i>336,91</i>		
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77		
87	1 Суп картофельный с бобовыми												
ТТК	2 Запеканка из печени	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19		
373	3 Соус сметанный с томатом	50	70	5,35	7,5	4,95	6,94	6,03	8,45	90,12	126,27		
219	4 Макароны из твердых сортов пшеницы	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17		
394	5 Компот из кураги	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1		
	6 Хлеб ржаной	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	61,08	79,29		
	<i>Итого:</i>	<i>490</i>	<i>600</i>	<i>17,97</i>	<i>22,8</i>	<i>17,3</i>	<i>21,42</i>	<i>74,18</i>	<i>92,52</i>	<i>527,75</i>	<i>658,02</i>		
	1 Кондитерские изделия "Тренинг"												
412	2 Чай с лимоном	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более 50 г.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,31	38,36	70,2	175,5		
	<i>Итого:</i>	<i>180/7/3,5</i>	<i>200/8,4/4,2</i>	<i>0,19</i>	<i>0,24</i>	<i>0,04</i>	<i>0,06</i>	<i>7,14</i>	<i>8,57</i>	<i>30,42</i>	<i>36,56</i>		
46	1 Винегрет овощной												
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	210	3,46	4,01	12,32	14,81	15,47	17,9	178	211		
	3 Хлеб пшеничный	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91		
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>450</i>	<i>7,07</i>	<i>7,69</i>	<i>13,73</i>	<i>16,25</i>	<i>52,71</i>	<i>56,9</i>	<i>367,04</i>	<i>408,91</i>		
	<i>Итого за день:</i>	<i>1563,5</i>	<i>1819,8</i>	<i>35,86</i>	<i>43,81</i>	<i>46,29</i>	<i>54,51</i>	<i>201,96</i>	<i>254,98</i>	<i>1376,5</i>	<i>1692,9</i>		



№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал				
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3л				
		1-3л	3-7 лет	1-3л	3-7 лет	1-3л	3-7 лет	1-3л	3-7 лет	1-3л	3-7 лет			
199	1 Каша манная с молоком и маслом сливочным	130/33	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,02	4,74	15,5	18	116,1	134,9			
		410/4 11	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	
	<i>Итого:</i>	363	407,2	5,85	6,39	4,93	5,66	44,44	49,94	249,66	280,71			
386	1 Фрукты свежие (яблоко)	Второй завтрак												
		1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	41	44			
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	Обед												
		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	0,15	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	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	<i>Итого:</i>	490	600	14,47	18,92	12,25	14,68	77	95,04	473,24	584,66			
417	1 Кондитерские изделия "Печенье заправное"	Полдник												
		1 шт	1-2 шт	1,7	4,3	2,26	5,65	13,91	34,85	82,8	207			
	2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,01	91,91		
	<i>Итого:</i>	200	250	2,31	4,98	2,51	5,93	30,62	53,29	165,84	298,91			
157/ 372	1 Картофель запеченный в сметанном соусе	Ужин												
		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	10	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	<i>Итого:</i>	410,5	462,6	9,23	10,13	7,55	9,16	74,18	82,01	404,31	453,97			
	<i>Итого за день:</i>	1563,5	1819,8	32,26	40,82	27,64	35,83	236,04	290,08	1337,1	1662,3			

9 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		1-3 лет	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3 лет	3-7 лет
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет		
199	1 Каша пшеница с молоком и маслом сливочным	130,33	150,3,6/3,6	3,9	4,5	4,4	5,2	17,7	20,6	130,3	151,3
		180,4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7
		30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
		10	10	0,01	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25
<b>Итого:</b>		<b>360,5</b>	<b>402,2</b>	<b>6,37</b>	<b>7,01</b>	<b>5,33</b>	<b>6,14</b>	<b>47,12</b>	<b>53,02</b>	<b>266</b>	<b>299,5</b>
420	1 Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
		<b>Второй завтрак</b>									
ТТК	1 Суп крестьянский с крупой	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56
		50	70	5,58	7,92	12,63	17,78	6,15	8,8	160,93	227,31
		10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
		110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
		150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
		20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>600</b>	<b>16,8</b>	<b>21,49</b>	<b>26,19</b>	<b>33,67</b>	<b>80,71</b>	<b>99,55</b>	<b>617,04</b>	<b>777,53</b>
<b>Полдник</b>											
417	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
		Не более 20	Не более 50	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
		180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,01</b>	<b>6,68</b>	<b>3,45</b>	<b>8,28</b>	<b>40,68</b>	<b>78,44</b>	<b>216,48</b>	<b>425,51</b>
<b>Ужин</b>											
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
		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
<b>Итого за день:</b>		<b>407</b>	<b>475</b>	<b>14,85</b>	<b>17,81</b>	<b>9,98</b>	<b>12,18</b>	<b>71,98</b>	<b>86,08</b>	<b>439,1</b>	<b>527,38</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1557,5</b>	<b>1827,2</b>	<b>43,93</b>	<b>55,89</b>	<b>48,15</b>	<b>63,47</b>	<b>244,19</b>	<b>320,79</b>	<b>1593,6</b>	<b>2084,9</b>

10 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал			
		1-3з		3-7 лет		1-3з		3-7 лет		1-3з		3-7 лет	
		1-3з	3-7 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет			
199	1 Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным			Завтрак									
410/411	2 Чай с сахаром	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	118,9	138,4		
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
		30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7		
		Итого:	407,2	6,09	6,73	12,86	13,67	36,97	42,27	292,66	324,41		
386	1 Фрукты свежие (яблоко)			Второй завтрак									
		1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
63	1 Борщ с капустой и картофелем			Обед									
322	2 Котлеты рубленые из птицы	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89		
332	3 Рис отварной	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52		
373	4 Соус томатный	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61		
394	5 Компот из кураги	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52		
	6 Хлеб ржаной	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
		20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
		Итого:	600	15,63	20,77	21,52	27,37	67,17	84,92	529,63	674,83		
				Полдник									
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6		
394	2 Компот из сухофруктов	Не более 20 г	Не более 50 г	0,32	0,36	0	0	25,74	28,15	99,39	108,66		
		180	200	2,72	6,36	3,2	8	49,74	88,15	232,83	442,26		
		Итого	250	2,72	6,36	3,2	8	49,74	88,15	232,83	442,26		
125	1 Картофель отварной			Ужин									
34	2 Салат из свеклы (с растительным маслом)	150	160	3,18	3,39	3,38	3,71	25,72	27,44	146,4	157,12		
417	3 Напиток из плодов шиповника	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42		
	4 Хлеб пшеничный	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91		
		40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
		Итого:	400	7,21	7,78	6,31	7,69	65,46	70,62	360,89	397,45		
		Итого за день:	1553	1807,2	32,05	42,04	44,29	57,13	229,14	295,76	1460,01	1882,95	