



СОГЛАСОВАНО

Заведующий М.А. Мухоморова «11» Мая 2025 г.

«М.А.» \_\_\_\_\_ 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ФАУ «Центр социального питания»

Н.Н. Мутовкина

«Н.Н.» \_\_\_\_\_ 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

№ 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 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	141,7	144,7
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>5,89</b>	<b>6,43</b>	<b>12,26</b>	<b>12,97</b>	<b>43,57</b>	<b>50,07</b>	<b>312,56</b>	<b>347,51</b>
<b>Второй завтрак</b>											
420	1 Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
<b>Обед</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
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
394	4 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	5 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>15,81</b>	<b>19,62</b>	<b>29</b>	<b>35,59</b>	<b>73,03</b>	<b>89,97</b>	<b>613,78</b>	<b>755,72</b>
<b>Полдник</b>											
	1 Кондитерские изделия "Печенье заправное"	Не менее 10 г.	Не менее 10 г.	0,85	0,85	1,13	1,13	6,97	6,97	41,4	41,4
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
	<b>Итого:</b>	<b>200,5</b>	<b>232,6</b>	<b>1,04</b>	<b>1,09</b>	<b>1,17</b>	<b>1,19</b>	<b>14,11</b>	<b>15,54</b>	<b>71,82</b>	<b>77,96</b>
<b>Ужин</b>											
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	83,01	91,91
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>7,21</b>	<b>7,78</b>	<b>6,31</b>	<b>7,69</b>	<b>65,46</b>	<b>70,62</b>	<b>360,89</b>	<b>397,45</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1553,5</b>	<b>1789,8</b>	<b>32,85</b>	<b>37,82</b>	<b>51,94</b>	<b>60,64</b>	<b>199,87</b>	<b>229,9</b>	<b>1414,1</b>	<b>1633,6</b>

2 День

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						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
<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 шт	1/2 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	41	44
<b>Обед</b>											
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	4,51	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
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>Полдник</b>											
	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
	<i>Итого:</i>	<i>199,5</i>	<i>220</i>	<i>1,16</i>	<i>1,2</i>	<i>3,36</i>	<i>3,37</i>	<i>17,55</i>	<i>20,55</i>	<i>104,7</i>	<i>117,2</i>
<b>Ужин</b>											
	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
	<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>1568</i>	<i>1799,8</i>	<i>32,92</i>	<i>39,78</i>	<i>40,07</i>	<i>49,52</i>	<i>191,67</i>	<i>225,68</i>	<i>1289,9</i>	<i>1543,16</i>

### 3 день

№ реп	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	
<b>Завтрак</b>											
199	1 Каша пшениная 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	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,01	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 Сыр порционно	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>
<b>Второй завтрак</b>											
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
<b>Обед</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
321	2 Плов из птицы	160	160	10,24	10,24	9,16	9,16	27,04	27,04	236,2	236,2
394	3 Компот из черноплода	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47
	4 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>550</b>	<b>14,7</b>	<b>15,88</b>	<b>16,81</b>	<b>18,18</b>	<b>57,07</b>	<b>66,11</b>	<b>443,29</b>	<b>496,56</b>
<b>Поддник</b>											
	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 кураги	180	200	0,61	0,68	0	0	18,16	20,18	79,29	88,1
	<b>Итого</b>	<b>208</b>	<b>228</b>	<b>2,21</b>	<b>2,28</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>39,64</b>	<b>41,66</b>	<b>177,57</b>	<b>186,38</b>
<b>Ужин</b>											
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
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>1571,5</b>	<b>1747,8</b>	<b>46,212</b>	<b>50,3418</b>	<b>35,94</b>	<b>38,98</b>	<b>220,61</b>	<b>244,72</b>	<b>1408,8</b>	<b>1550</b>

4 день

№ рецеп	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			
<b>Завтрак</b>													
199 410/ 411	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	
	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	
			<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>5,85</b>	<b>6,39</b>	<b>4,93</b>	<b>5,66</b>	<b>44,44</b>	<b>49,94</b>	<b>249,66</b>	<b>280,71</b>
<b>Второй завтрак</b>													
386	1	Фрукты свежие (мандарин)	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>												
88	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98	
	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	0,18	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
	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>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>18,38</b>	<b>24,44</b>	<b>14,74</b>	<b>18,17</b>	<b>74,64</b>	<b>91,7</b>	<b>502,87</b>	<b>624,74</b>
<b>Полдник</b>													
394	1	Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 12,5г	Не менее 12,5г	1,5	1,5	2	2	15	15	83,4	83,4	
	2	Компот из чернослива	180	200	0,41	0,46	0	0	19,49	21,66	79,47	88,3	
			<b>Итого:</b>	<b>192,5</b>	<b>212,5</b>	<b>1,91</b>	<b>1,96</b>	<b>2</b>	<b>34,49</b>	<b>36,66</b>	<b>162,87</b>	<b>171,7</b>	
<b>Ужин</b>													
148/ 366	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	
	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	10	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
			<b>Итого:</b>	<b>410,5</b>	<b>462,6</b>	<b>5,39</b>	<b>5,94</b>	<b>12</b>	<b>14,22</b>	<b>42,1</b>	<b>46,43</b>	<b>307,02</b>	<b>341,56</b>
			<b>Итого за день:</b>	<b>1556</b>	<b>1782,3</b>	<b>32,33</b>	<b>39,53</b>	<b>33,87</b>	<b>40,25</b>	<b>203,17</b>	<b>232,23</b>	<b>1260,4</b>	<b>1456,71</b>

5 день

№ п/п	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		
<b>Завтрак</b>											
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	141,7	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>
<b>Второй завтрак</b>											
420	1 Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
<b>Обед</b>											
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
394	3 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	4 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>550</b>	<b>17,58</b>	<b>19,48</b>	<b>27,5</b>	<b>28,83</b>	<b>61,27</b>	<b>71,65</b>	<b>566,47</b>	<b>628,09</b>
<b>Полдник</b>											
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
	2 Кондитерские изделия "Печенье заварное"	Не менее 10 г	Не менее 10 г	0,85	0,85	1,13	1,13	6,97	6,97	41,4	41,4
	<b>Итого:</b>	<b>200,5</b>	<b>232,6</b>	<b>1,89</b>	<b>4,49</b>	<b>1,17</b>	<b>1,19</b>	<b>21,08</b>	<b>15,54</b>	<b>71,82</b>	<b>77,96</b>
<b>Ужин</b>											
441	1 Ватрушка с повидло	70	70	4,23	4,23	11,48	11,48	47,42	47,42	309,9	309,9
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
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:</b>	<b>414,2</b>	<b>468,6</b>	<b>8,66</b>	<b>9,55</b>	<b>16,25</b>	<b>17,19</b>	<b>57,36</b>	<b>81,83</b>	<b>486,81</b>	<b>524,82</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1555,2</b>	<b>1753,4</b>	<b>37,74</b>	<b>43,87</b>	<b>60,31</b>	<b>63,32</b>	<b>185,48</b>	<b>220,83</b>	<b>1486,3</b>	<b>1625,17</b>

6 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		
<b>Завтрак</b>											
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
	<i>Итого:</i>	363	407,2	8,73	9,37	7,69	8,5	36,84	42,14	257,06	288,81
<b>Второй завтрак</b>											
386	1 Плоды 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
	<i>Обед</i>										
73	1 Шри из свежей капусты с картофелем	150	180	2,74	3,2	7,41	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
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	18,96	24,69	22,46	28,48	78,34	97,35	583,12	735,38
<b>Полдник</b>											
	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
	<i>Итого:</i>	192,5	212,5	1,82	1,86	2	2	36,74	39,16	166,83	176,1
<b>Ужин</b>											
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 порционнно	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
	<i>Итого:</i>	404,5	455	7,76	8,68	5,32	6,08	56,86	62,42	306,2	339,35
	<i>Итого за день:</i>	1550	1774,7	37,67	45	37,87	45,46	218,58	250,9	1357	1583,6

7 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		1-3з	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3з	3-7 лет
				1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет		
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>6,69</b>	<b>7,43</b>	<b>12,17</b>	<b>12,89</b>	<b>41,59</b>	<b>47,63</b>	<b>304,06</b>	<b>336,91</b>
<b>Второй завтрак</b>											
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
<b>Обед</b>											
82	1 Рассольник "Ленинградский"	150	180	3,01	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	0,21	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
394	5 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	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>14,76</b>	<b>18,96</b>	<b>17,67</b>	<b>21,86</b>	<b>70,58</b>	<b>88,22</b>	<b>504,9</b>	<b>630,72</b>
<b>Полдник</b>											
	1 Кондитерские изделия "Трапик"	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	180/73,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56
	<b>Итого:</b>	<b>218,5</b>	<b>240,6</b>	<b>1,79</b>	<b>1,84</b>	<b>0,82</b>	<b>0,84</b>	<b>28,62</b>	<b>30,05</b>	<b>128,7</b>	<b>134,84</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>450</b>	<b>12,84</b>	<b>13,09</b>	<b>17,43</b>	<b>18,47</b>	<b>50,48</b>	<b>52,99</b>	<b>415,77</b>	<b>436,98</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1591,5</b>	<b>1797,8</b>	<b>38,88</b>	<b>44,12</b>	<b>50,59</b>	<b>56,56</b>	<b>202,27</b>	<b>229,89</b>	<b>1430,4</b>	<b>1616,45</b>



8 День

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		
		1-3з	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3з	3-7 лет	
				1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет			
<b>Завтрак</b>												
ТТК №2/1 410/4 11	1	Каша кукурузная с молоком и маслом сливочными	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,1	4,8	18,6	21,6	129,04	149,88
	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	Сыр порционно	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>8,53</b>	<b>9,07</b>	<b>7,09</b>	<b>7,8</b>	<b>41,04</b>	<b>47,04</b>	<b>267,2</b>	<b>300,29</b>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Фрукты свежие (мандарин)	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>											
88	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
	2	Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка"	50	70	6,72	9,4	1,64	2,29	4,96	6,94	62	86,8
	3	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
	394	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>			<b>490</b>	<b>600</b>	<b>14,47</b>	<b>18,92</b>	<b>12,25</b>	<b>14,68</b>	<b>77</b>	<b>95,04</b>	<b>473,24</b>	<b>584,66</b>
<b>Полдник</b>												
394	1	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	Не менее 10 г	Не менее 10 г.	0,85	0,85	1,13	1,13	6,97	6,97	41,4	41,4
	2	Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7
<b>Итого:</b>			<b>190</b>	<b>220</b>	<b>1,17</b>	<b>1,21</b>	<b>1,13</b>	<b>1,13</b>	<b>28,71</b>	<b>31,13</b>	<b>124,83</b>	<b>134,1</b>
<b>Ужин</b>												
157/ 372 412	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
	2	Чай с лимоном	180/73,5	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
<b>Итого:</b>			<b>410,5</b>	<b>462,6</b>	<b>9,23</b>	<b>10,13</b>	<b>7,55</b>	<b>9,16</b>	<b>74,18</b>	<b>82,01</b>	<b>404,31</b>	<b>453,97</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1553,5</b>	<b>1789,8</b>	<b>34,2</b>	<b>40,13</b>	<b>28,22</b>	<b>32,97</b>	<b>228,43</b>	<b>262,72</b>	<b>1307,6</b>	<b>1511</b>

9 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 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	0,01	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25
	<i>Итого:</i>	<i>360,5</i>	<i>402,2</i>	<i>6,37</i>	<i>7,01</i>	<i>5,33</i>	<i>6,14</i>	<i>47,12</i>	<i>53,02</i>	<i>266</i>	<i>299,5</i>
<b>Второй завтрак</b>											
420	1 Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
<b>Обед</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
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	6,12	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	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>16,8</i>	<i>21,49</i>	<i>26,19</i>	<i>33,67</i>	<i>80,71</i>	<i>99,55</i>	<i>617,04</i>	<i>777,53</i>
<b>Полдник</b>											
	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
	<i>Итого</i>	<i>192,5</i>	<i>212,5</i>	<i>1,91</i>	<i>1,96</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>34,49</i>	<i>36,66</i>	<i>162,87</i>	<i>171,7</i>
<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
	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
	<i>Итого</i>	<i>407</i>	<i>475</i>	<i>14,85</i>	<i>17,81</i>	<i>9,98</i>	<i>12,18</i>	<i>71,98</i>	<i>86,08</i>	<i>439,1</i>	<i>527,38</i>
	<i>Итого за день :</i>	<i>1550</i>	<i>1789,7</i>	<i>42,83</i>	<i>51,17</i>	<i>46,7</i>	<i>57,19</i>	<i>238</i>	<i>279,01</i>	<i>1540</i>	<i>1831,1</i>

# 10 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		1-3з	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3з	3-7 лет
				1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет		
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>6,09</b>	<b>6,73</b>	<b>12,86</b>	<b>13,67</b>	<b>36,97</b>	<b>42,27</b>	<b>292,66</b>	<b>324,41</b>
<b>Второй завтрак</b>											
386	1 Фрукты свежие (яблоко)	1/2 шт	1/2 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
<b>Обед</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
322	2 Котлеты рубленные из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,12	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
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	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>17,13</b>	<b>22,55</b>	<b>21,55</b>	<b>27,41</b>	<b>68,1</b>	<b>86,06</b>	<b>540,03</b>	<b>687,32</b>
<b>Полдник</b>											
	1 Кондитерские изделия "Пянык"	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
	<b>Итого:</b>	<b>208</b>	<b>228</b>	<b>1,92</b>	<b>1,96</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>47,22</b>	<b>49,63</b>	<b>197,67</b>	<b>206,94</b>
<b>Ужин</b>											
443	1 Крендель 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
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
	<b>Итого:</b>	<b>417,7</b>	<b>471,2</b>	<b>9,21</b>	<b>10,11</b>	<b>16,94</b>	<b>17,88</b>	<b>68,04</b>	<b>72,94</b>	<b>483,29</b>	<b>515,19</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1578,7</b>	<b>1806,4</b>	<b>34,75</b>	<b>41,75</b>	<b>52,53</b>	<b>60,14</b>	<b>230,13</b>	<b>260,7</b>	<b>1557,65</b>	<b>1777,86</b>