

СОГЛАСОВАНО

Заведующей



« 24 »

2025 г.

Александрова Е.А.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

«Центр социального питания»

Мухоморова Е.А. Мухоморова Е.А. Мухоморова Е.А.

« 24 » 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						Энергетич., 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	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	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/б	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	5,91	6,45	12,28	12,99	44,05	50,55	314,7	349,9
Второй завтрак											
420	Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
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
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	83,49	99,39
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	500	610	16,77	21,46	26,63	34,11	80,23	99,07	618,92	779,41
Полдник											
412	1 Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	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
	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:	210,5	262,6	1,89	4,54	2,3	5,71	21,08	43,42	113,22	243,56
Ужин											
	1 Макароны отварные с овощами	180	200	7,2	8	7,92	8,8	38,16	42,4	258	286,7
	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 за день:	1578	1824,8	37,83	46,55	53,53	66,02	214,8	269,72	1494,9	1861,9

2 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич. квал	
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетич. квал	
		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
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	6,06	6,76	4,91	5,62	46,34	52,84	258,12	293,66
Второй завтрак											
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
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
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:	505	620	15,47	20,37	24,11	31,74	60,41	78,22	545,47	709,31
Подписи											
	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. 180/4,5	Не более 50 г. 200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7
	Итого:	204,5	255	2,58	6,22	3,26	8,07	31,5	70,5	164,64	377,3
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:	1573	1834,8	34,34	44,8	39,97	54,22	205,62	275,63	1349,9	1803,26

3 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		
		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая 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												
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	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	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5	
7	4 Сыр порционню	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												
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77	
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	
ГТК	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 изделия отварные	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	83,49	99,39	
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60	
	Итого:	490	600	14,27	18,37	17,54	21,7	73,3	90,69	505,24	627,82	
Полдник												
394	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	15,34	38,36	70,2	175,5	
	2 Компот из кураги	180	200	0,61	0,68	0	0	18,16	20,18	79,29	88,1	
	Итого:	200	250	1,75	3,53	0,55	1,39	33,5	58,54	149,49	263,6	
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	
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	
	Итого:	420,5	462,6	17,472	19,7118	8,46	9,32	72,76	79,91	442,43	488,35	
	Итого за день:	1573,5	1819,8	45,322	54,0818	36,44	43,11	230,7	286,18	1442,6	1758,48	

4 день

№ реп	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	
199	1	Завтрак										
410/411	1	130,3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,02	4,74	15,5	18	116,1	134,9	
	2	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31	
	3	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5	
	4	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25	
		363	407,2	5,85	6,39	4,93	5,66	44,44	49,94	249,66	280,71	
386	1	Второй завтрак										
		1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38	
88	1	Обед										
лтк	1	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98	
332	2	50	70	10,6	14,89	4,1	5,75	2,55	3,55	90,99	126,24	
373	3	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61	
394	4	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52	
	5	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39	
	6	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60	
		490	600	18,38	24,44	14,74	18,17	74,64	91,7	502,87	624,74	
		Полдник										
417	1	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6	
	2	Не более 20 г	Не более 50 г	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91	
		180	200	3,01	6,68	3,45	8,28	40,68	78,44	216,48	425,51	
		200	250									
148/366	1	Ужин										
412	1	150/30	180/30	2,2	2,7	10,8	13	14,4	17,3	170,6	199	
	2	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	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106	
		410,5	462,6	5,39	5,94	12	14,22	42,1	46,43	307,02	341,56	
		1563,5	1819,8	33,43	44,25	35,32	46,53	209,36	274,01	1314	1710,32	
		Итого за день:										

5 день

№ рец	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	130,3	150,9		
ТТК №11	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	81,2	43,7		
Г/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	306,2	339,3		
		Второй завтрак											
420	Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55		
		Обед											
87	Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19		
299/366	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	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1		
394	Компот из курицы	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	Итого:	500	600	17,58	21,26	27,83	33,09	74,7	92,2	624,46	757,58		
		Полдник											
412	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		
	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	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		
	Итого:	210,5	262,6	1,89	4,54	2,30	5,71	21,08	43,42	113,22	243,56		
		Ужин											
443	Крепделль сахарный	70	70	4,75	4,75	12,17	12,17	39,98	39,98	305,02	305,02		
182	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	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
	Итого:	414,2	468,8	9,18	10,07	16,94	17,88	67,92	74,39	481,93	519,94		
	Итого за день:	1585,2	1833,6	38,26	46,22	62,46	72,79	209,47	261,82	1580,8	1915,38		

6 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, 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 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	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	8,73	9,37	7,69	8,5	36,84	42,14	257,06	288,81		
Второй завтрак													
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		
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 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		
ТТК	5 Каша перловая рассыпчатая	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		
	Итого:	490	600	16,14	21,43	21,54	27,41	66,46	83,55	541,72	686,78		
Полдник													
394	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6		
	2 Компот из изюма	Не более 20 г	Не более 50 г	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7		
	Итого:	200	250	2,72	6,36	3,2	8	45,74	84,16	216,87	426,3		
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 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		
	Итого:	404,5	455	7,76	8,68	5,32	6,08	56,86	62,42	306,2	339,35		
	Итого за день:	1557,5	1812,2	35,75	46,24	38,15	50,39	215,7	282,1	1366	1785,2		

7 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал			
		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	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	44,7	144,7		
	Итого:	363	407,2	6,69	7,43	12,17	12,89	41,59	47,63	304,06	336,91		
		Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77		
		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		
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 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		
	Итого:	490	600	17,97	22,8	17,3	21,42	74,18	92,52	527,75	658,02		
		Полдник											
	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	15,34	38,36	70,2	175,5		
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:	210,5	262,6	1,33	3,09	0,59	1,45	22,48	46,93	100,62	212,06		
		Ужин											
46	1 Винегрет овощной	180	210	3,46	4,01	12,32	14,81	15,47	17,9	178	211		
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,01	91,91		
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	Итого:	400	450	7,07	7,69	13,73	16,25	52,71	56,9	367,04	408,91		
	Итого за день:	1563,5	1819,8	35,86	43,81	46,29	54,51	201,96	254,98	1376,5	1692,9		

8 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал	
		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетич., ккал			
		1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет		
		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
410/4 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
	4 Повидло/држем 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									
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	41	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
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
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:	490	600	14,47	18,92	12,25	14,68	77	95,04	473,24	584,66
		Полдник									
417	1 Кондитерские изделия "Печенье заглажное"	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
	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	Итого:	200	250	2,31	4,98	2,51	5,93	30,62	53,29	165,84	298,91
		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:	1563,5	1819,8	32,26	40,82	27,64	35,83	236,04	290,08	1337,1	1662,3

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал			
		1-3з		3-7 лет		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3з		3-7 лет	
		1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет
		Завтрак											
199	1	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	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7		
	3	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
	4	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25		
		Итого:	402,2	6,37	7,01	5,33	6,14	47,12	53,02	266	299,5		
		Второй завтрак											
420	1	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55		
		Обед											
ТТК	1	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56		
ТТК	2	50	70	5,58	7,92	12,63	17,78	6,15	8,8	160,93	227,31		
373	3	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17		
179	4	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1		
394	5	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
	6	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
		Итого:	490	16,8	21,49	26,19	33,67	80,71	99,55	617,04	777,53		
		Полдник											
	1	1 шт Не более 20	1-2 шт Не более 50	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6		
417	2	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91		
		Итого:	200	3,01	6,68	3,45	8,28	40,68	78,44	216,48	425,51		
		Ужин											
220	1	160/20	200/25	11,69	14,61	8,78	10,97	44,4	55,5	304,04	380,07		
410/411	2	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	3	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
		Итого:	407	14,85	17,81	9,98	12,18	71,98	86,08	439,1	527,38		
		Итого за день:	1557,5	43,93	55,89	48,15	63,47	244,19	320,79	1593,6	2084,9		

10 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал			
		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	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	118,9	138,4		
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	292,66	324,41		
Второй завтрак													
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		
Обед													
63	1 Борщ с капустой и каргофелем	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89		
322	2 Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52		
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		
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		
	Итого:	490	600	15,63	20,77	21,52	27,37	67,17	84,92	529,63	674,83		
Полдник													
394	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20 г.	1-2 шт Не более 50 г.	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6		
	2 Компот из сухофруктов	180	200	0,32	0,36	0	0	25,74	28,15	99,39	108,66		
	Итого:	200	250	2,72	6,36	3,2	8	49,74	88,15	232,83	442,26		
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:	1553	1807,2	32,05	42,04	44,29	57,13	229,14	295,76	1460,01	1882,95		