

СОГЛАСОВАНО

Заведующий



« 26 »

мая

2025 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»



Я.И.Фадеев

« 26 »

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
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	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
	4	Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
	Итого:		360,5	422,2	5,87	7,2	5,03	6,03	50,42	68,56	274,5	361,2
	Второй завтрак											
420	1	Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
	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
	Итого:		120	150	4,04	5,75	3,75	4,59	19,04	42,06	125,2	230,5
	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											
	1	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1-2 шт не более 50 гр.	1-2 шт Не более 50 г.	4,3	4,3	5,65	5,65	34,85	34,85	207	207
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:		240,5	262,6	4,49	4,54	5,69	5,71	41,99	43,42	237,42	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	Повидло/джем порционно	20	30	0,08	0,12	0	0	13	19,5	50	75
	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		427	480	10,44	11,32	9,12	10,01	78,74	92,48	443,06	509,01
	Итого за день:		1648	1924,8	41,61	50,27	50,22	60,45	270,42	345,59	1699,1	2123,7

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
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	6,1	6,8	12,16	12,87	39,97	46,47	298,32	333,86
	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	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
	Полдник											
	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
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:	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
455	3	Булочка школьная	50	50	4,18	4,18	1,6	1,6	27,98	27,98	143	143
		Итого:	410,5	462,6	11,01	12,23	7,73	8,83	64,99	71,69	374,63	415,99
		Итого за день:	1583	1844,8	35,56	46,02	47,66	61,91	206,67	276,68	1427,1	1880,46

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 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	0,04	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
	4	Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
		Итого:	363	427,2	6,35	7,78	5,31	6,41	46,64	64,18	263,86	348,61
	Второй завтрак											
386	1	Плоды свежие (банан)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
	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
	2	Гуляш из птицы	50	80	6,9	9,2	6,2	8,26	3,15	4,2	97	129,3
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 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
		Итого:	480	600	15,58	19,83	18,27	22,5	69,57	85,59	502,95	621,68
	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
	2	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)	200		5,6		5,6		22,4		162	
	2	Кисломолочный напиток (Лакт-Элит ДМК)		200		5,6		6,4		19,4		158
		Итого	220	250	6,74	8,45	6,15	7,79	37,74	57,76	232,2	333,5
	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	19,712	8,46	9,32	72,76	79,91	442,43	488,35
		Итого за день:	1593,5	1829,8	47,642	57,272	38,69	46,52	247,71	308,44	1536,4	1887,14

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		
	Завтрак											
199	1	Каша гречневая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	5,3	6,09	8,5	9,89	23,2	26,8	194,7	224,7
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
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	10,51	11,64	18,87	20,51	51,26	58,45	426,97	475,44
	Второй завтрак											
420	1	Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
	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
тгк	2	Шарики 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
390	5	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74
	6	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
		Итого:	490	600	18,23	24,26	14,86	18,31	70,94	87,45	493,33	614,09
	Полдник											
	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
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:	200	250	2,56	6,2	3,24	8,05	31,02	70,02	162,5	374,91
	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	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
455	3	Булочка школьная	50	50	4,18	4,18	1,6	1,6	27,98	27,98	143	143
		Итого:	420,5	472,6	6,57	7,12	12,44	14,66	49,52	53,85	344,02	378,56
		Итого за день:	1573,5	1829,8	40,67	52,02	51,91	64,03	213,74	280,77	1503,8	1920

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	200/5	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	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
		Итого:	360,5	412,2	9,35	10,84	7,02	8,03	41,94	53,12	270,6	330,2
Второй завтрак												
420	1	Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
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/ 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	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	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	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 затяжное"	1-2 шт не более 50 гр	1-2 шт Не более 50 г.	4,3	4,3	5,65	5,65	34,85	34,85	207	207
		Итого	240,5	262,6	4,49	4,54	5,69	5,71	41,99	43,42	237,42	243,56
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	20,92	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
		Итого:	414,2	468,8	10,01	10,9	9,47	10,41	64,74	71,21	411,31	449,32
		Итого за день:	1615,2	1843,6	44,33	50,44	53,21	60,44	227,07	263,65	1598,8	1835,66

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
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											
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
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
		Итого:	490	600	18,96	24,69	22,46	28,48	78,34	97,35	583,12	735,38
	Полдник											
	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
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	200	250	3,01	6,68	3,45	8,28	40,68	78,44	216,48	425,51
	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:	1557,5	1812,2	36,22	47,18	44,49	56,91	222,65	290,3	1442,5	1868,7

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
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
	4	Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
		Итого:	363	427,2	6,65	8,18	4,92	5,93	47,96	65,64	263,86	348,21
	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
387	2	Печень по-строгановски	50	70	8,38	11,22	8,04	10,56	6,2	8,55	127,84	173,51
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	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
		Итого:	480	600	20,76	26,28	19,87	24,52	73,5	91,77	556,3	696,09
	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
394	2	Компот из сухофруктов	180	200	0,32	0,36	0	0	25,74	28,15	99,39	108,66
		Итого:	200	250	1,46	3,21	0,55	1,39	41,08	66,51	169,59	284,16
	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	83,04	91,91
455	3	Булочка школьная	50	50	4,18	4,18	1,6	1,6	27,98	27,98	143	143
		Итого:	410	460	8,25	8,87	14,17	16,69	60,13	64,32	404,04	445,91
		Итого за день:	1553	1837,2	39,92	49,34	42,01	51,03	233,67	299,24	1470,8	1851,37

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											
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
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	124,02	137,8
	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	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
		Итого:	363	417,2	12,05	13,64	10,02	11,33	43,39	54,6	349,22	408,3
	Второй завтрак											
386	1	Флоды 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											
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											
	1	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1-2 шт не более 50 гр	1-2 шт Не более 50 г.	4,3	4,3	5,65	5,65	34,85	34,85	207	207
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	4,91	4,98	5,9	5,93	51,53	53,29	290,04	298,91
	Ужин											
137/ 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:	1593,5	1829,8	41,06	48,07	36,12	41,5	255,9	294,74	1560,8	1789,8

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 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
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	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
	4	Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
		Итого:	360,5	422,2	6,37	7,8	5,33	6,43	47,12	64,66	266	351
	Второй завтрак											
420	1	Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
	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
		Итого:	120	150	4,04	5,75	3,75	4,59	19,04	42,06	125,2	230,5
	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
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
		Итого:	490	600	16,8	21,49	26,19	33,67	80,71	99,55	617,04	777,53
	Полдник											
	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
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	2,59	6,24	3,24	8,06	31,14	68,57	163,86	370,16
	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 :	1588	1909,8	44,65	59,09	48,49	64,93	249,99	360,92	1611,2	2256,6

10 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 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											
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 картофелем	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
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	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
		Итого:	490	600	17,13	22,55	21,55	27,41	68,1	86,06	540,03	687,32
	Полдник											
	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
394	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											
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
417	3	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
		Итого:	407,2	458,6	11,09	12,1	9,67	10,62	75,54	81,69	468,34	506,39
		Итого за день:	1560,2	1815,8	37,43	48,14	47,68	60,1	240,15	307,97	1577,86	2004,38