

Согласовано
Заведующий *М.А. Егорова*

DM Greenman

2025 г

УТВЕРЖАЮ:  15.05.2014

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.

№ реп	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 маслом 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
1/6	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	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	Суп крестьянский с крупой	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56
ТТК	Тефтели мясные	50	70	5,58	7,92	12,63	17,78	6,15	8,8	160,93	227,31
179	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	31,68	40,8	206,8	244,1
373	Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05
394	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	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	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
	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	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	450	10,36	11,2	9,12	10,01	65,74	72,98	393,06	434,01
	Итого за день:	1578	1824,8	37,83	46,55	53,53	66,02	214,8	269,72	1494,9	1861,9

4 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал		
		1-3г		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г		
				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 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	14	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	11,64	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	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 ОЕНЬ

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал			
		1-3г		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 пшеница 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		
7	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		
	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 (снэжок)	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		
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 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		
Подник													
	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 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						Энергетическ, ккал			
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)					
		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													
386	1	Фрукты свежие (мандарины)	1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38	
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	
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	18,38	24,44	14,74	18,17	74,64	91,7	502,87	624,74	
Полдник													
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6	
417	2	Напиток из плодов шиповника	180	Не более 50 г.	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													
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	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	307,02	341,56	
		Итого за день:	1563,5	1819,8	33,43	44,25	35,32	46,53	209,36	274,01	1314	1710,52	

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., 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	
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:	360,5	402,2	6,71	7,45	12,19	12,91	42,07	48,11	306,2	339,3	
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 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	
	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 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												
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	
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:	1585,2	1833,6	39,09	47,05	54,99	63,32	206,29	258,64	1510,2	1844,76	

6 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
				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		
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
7	4 Сыр порционный	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 рубленные 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	5,32	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													
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20 г	1-2 шт Не более 50 г	2,4	6	3,2	8	2,4	60	133,44	333,6		
394	2 Компот из изюма	180	200	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 порционно	20	20	0,08	0,08	0	0	1,3	1,3	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			
				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		
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													
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	61,08	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	638,02		
Полдник													
	1 Кондитерские изделия "Прутик"	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	83,04	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						Энергетическая 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		
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/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													
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													
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 затяжное"	1 шт не более 20 г	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	83,01	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		

У О Е Н Ь

№ реп	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	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
ТТК №11	2 Чай с яблоком	180/1,5	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											
420	1 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
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	83,19	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											
417	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20	1-2 шт Не более 50	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
	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											
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 :	1557,5	1827,2	43,93	55,89	48,15	63,47	244,19	320,79	1593,6	2084,9

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		
				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 рубленные 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	0,18	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	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6	
	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	
	Итого:	180	200	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	1461,01	1882,95	