

СОГЛАСОВАНО

Заведующий



2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»



2023 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			
		1-3з	3-7 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет			
Завтрак													
199	1 Каша рисовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	1,82	2,05	1,88	2,1	21,27	24,45	109,71	125,5		
413	2 Чай с молоком	180/7	200/10	2,65	2,67	2,33	2,34	10,31	11,5	78	87,5		
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136		
		<i>Итого:</i>		363	407,2	6,92	7,17	11,76	11,99	46,2	50,57	323,71	349
Второй завтрак													
420	1 Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	3	3	2,5	2,5	11	11	79	79		
Обед													
ТТК №1	1 Солянка из птицы	150	180	2	2,3	3,85	4,6	6,2	7,5	67,2	81,2		
	2 Терфтели мясные с рисом в соусе сметанном с томатом	50/10	70/10	5,78	8	13,5	19	7	10	173	242,2		
219	3 Макароны из твердых сортов пшеницы	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	177,4	206,7		
	4 Салат из зеленого горошка	30	50	0,8	1,4	1,5	2,6	1,8	3,12	25	42		
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97		
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5		
		<i>Итого:</i>		530	660	14,58	18,96	23,458	31,34	77,9	579,3	743,6	
Полдник													
386	1 Фрукты свежие (манго, банан, груша, яблоко)	1 шт.	1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38		
394	2 Компот из яблок	100	150	0,2	0,3	0,04	0,06	14,2	21,3	58,3	87,45		
		<i>Итого:</i>		200	250	1	1,1	0,24	0,26	21,7	28,8	96,3	125,45
Ужин													
148/366	1 Рату из овощей с соусом томатным	150/30	180/30	2,2	2,7	10,8	13	14,4	17,3	165,8	199		
417	2 Напиток из шолов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7		
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
		<i>Итого:</i>		400	450	6,85	7,42	12,75	14,98	49,52	53	375,1	417
		<i>Итого за день:</i>		1593	1867,2	32,35	37,65	50,708	61,07	206,32	240,59	1453,4	1714,1

2 день

№ реч	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества							
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетич. кал	
				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	3,12	3,6	5	5,7	12,8	14,8	102,8	118,7
410/411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
7	4 Сыр порционный	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
	<i>Итого:</i>	363	407,2	8,38	8,88	9,16	9,87	42,19	47,19	264,5	292,4
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (яблоко, банан, груша, маддавиня)	1 шт.	1 шт.	3,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед											
118	1 Бульон куриный с вермишелью	150	180	3,4	4,14	0,5	0,63	11,4	13,7	62,7	75,3
123	2 Ренки из пшеничного хлеба	5	10	0,62	1,24	0,08	0,16	3,64	7,28	18,41	36,82
299/366	3 Котлеты, биточки рубленные мясные с соусом томатным	50/20	60/20	5,4	6,46	16,8	19,93	8,8	10,37	212,8	251,8
339/143	4 Пюре картофельное /капустя тушеная	80/30	90/40	2,6	3,1	3,4	3,74	17,2	20	113,5	132,6
390	5 Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	18	21,6	73,2	87,8
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	<i>Итого:</i>	515	620	13,54	16,88	21,12	24,89	70,74	88,55	536,61	658,82
Полдник											
	1 Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271
418	2 Соки овощной, фруктовый		200		1,2		0		24,24		101,2
394	2 Компот из кураги	180		0,36		0,07		21,2		105	
	<i>Итого:</i>	200	250	1,14	3,1	6,19	15	33,7	55,24	213,4	372,2
Ужин											
251/1	1 Пулдинг творожный с рисом	130	150	18,9	21,8	11,4	13,1	24,5	28,2	296	341
379	2 Соус клюквенный	60	60	0,032	0,032	0,012	0,012	7,6	7,6	30,72	30,72
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	<i>Итого:</i>	420,5	462,2	22,954	25,869	13,076	14,779	70,1	74,7	487,02	538,02
	<i>Итого за день:</i>	1598,5	1839,4	49,414	55,129	49,946	64,939	226,53	275,48	1545,5	1905,4

3 день

№ реп.	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич. квал		
		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			
Завтрак												
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3	3,5	2,4	2,7	19,5	22,4	113	129,45	
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	
Итого:												
		363	407,2	5,49	6,01	9,96	10,27	41,11	47,01	277	305,45	
Второй завтрак												
386	1 Плоды свежие (груша, яблоко, мандарин, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47	
Обед												
63	1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,6	3	5	6	7,6	9	87,5	103,6	
271	2 Котлета рыбная запеченная	50	70	6	8,5	4,8	6,3	7,3	10,2	68	92	
219	3 Макароны из твердых сортов пшеницы	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	177,4	206,7	
4	4 Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,33	1,8	3	0,7	1,2	20,1	33,6	
363	5 Соус сметанный с томатом	10	10	0,18	0,18	0,5	0,5	0,7	0,7	8	8	
394	6 Компот из чернославя	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	17,7	21,2	87,45	105	
7	7 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5	
		530	660	14,98	19,27	16,75	20,99	76,2	93,9	504,45	623,4	
Полдник												
1	1 Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)	200		5,6		5,6		22,4		162		
1	1 Кисломолочный напиток (Лакт-Элит ДМК)		200		5,6		6,4		193,4		158	
2	2 Кондитерские изделия (приник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1	
		Итого:	220	250	6,7	8,3	6,5	8,7	36,6	229	231,6	332,1
Ужин												
150	1 Котлеты картофельные	140	150	4,4	4,7	5,04	5,4	28,4	30,5	177	189,7	
368	2 Соус молочный	40	60	0,82	1,24	2,1	3,16	2,84	4,26	33,2	50	
3	3 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3	
417	4 Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	37,9	42,2	
		Итого:	404,5	455	9,22	9,95	8,8	10,23	70,44	75,06	378,4	412,2
		Итого за день:	1617,5	1872,2	36,79	43,93	42,31	50,49	234,65	455,27	1438,5	1720,15

4 день

№ рец	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		
Завтрак											
199	1 Каша манная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,2	3,6	4	4,5	17,4	20	119,2	137
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	107	118,8
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
	4 Повидло/джем порционно	10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4
	Итого:		363	407,2	9,77	10,5	8,7	8,89	61,72	66	348,3
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (банан, яблоко, груша, мандарин)	1/2 шт	1/2 шт	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
Обед											
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	150	180	3	3,6	3,9	4,6	10,4	12,5	97	115,7
321	2 Плов из птицы	160	160	10,3	10,3	8,2	8,2	27	27	227	227
29	3 Салат из свежих (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,6	1,8	3	2,5	4	28,5	46,6
394	4 Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
Итого:		520	610	15,42	16,66	14,138	16,11	72,3	84,1	489,2	560,8
Подливки											
419	1 Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряник)	2 шт (не менее 20 гр)	5 шт (не менее 50 гр)	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
	2 Молоко кипяченое	180	200	5,04	5,6	4,5	5	8,4	9,3	93,61	104
Итого:		200	250	6,54	9,6	6,5	10,5	23,4	50,3	177,01	312,5
Ужин											
	1 Омлет натуральный	150	160	14,3	15,2	28,6	30,5	2,7	2,88	326	347,7
	2 Овощи свежие (огурец) порционно дольками	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,7	1,25	7,2	12
	3 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
Итого:		400	450	19,19	20,32	30,58	32,53	38,52	39,83	542,5	577,7
Итого за день:		1583	1817,2	52,42	58,58	60,418	68,53	216,94	261,23	1652,01	1923,9

5 день

№ реп	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				
Завтрак													
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	1,9	2,2	0,78	0,9	14,4	16,6	81	93,5		
ТТК №11	2 Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	37,9	42,2		
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136		
		<i>Итого:</i>		<i>402,2</i>	<i>4,4</i>	<i>8,34</i>	<i>8,47</i>	<i>38,32</i>	<i>41,62</i>	<i>254,9</i>	<i>271,7</i>		
Второй завтрак													
386	1 Плоды свежие (мандарин, банан, груша, яблоко)	1 шт.	1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38		
Обед													
87	1 Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	5,8	7,1	5,4	6,44	12,3	14,6	129,1	153,4		
292	2 Жаркое по-домашнему	160	160	7,76	7,76	20,2	20,2	24,5	24,5	311,3	311,3		
394	3 Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
	4 Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	71	85		
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5		
		<i>Итого:</i>		<i>520</i>	<i>610</i>	<i>16,19</i>	<i>18,29</i>	<i>25,88</i>	<i>27,03</i>	<i>82,04</i>	<i>95,6</i>	<i>636,2</i>	
Полдник													
420	1 Кисломолочный напиток (Биокефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	6,6	7,4	94	104		
	2 Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271		
		<i>Итого:</i>		<i>200</i>	<i>6,18</i>	<i>7,9</i>	<i>10,62</i>	<i>20</i>	<i>19,1</i>	<i>38,4</i>	<i>202,4</i>	<i>375</i>	
Ужин													
	1 Голубцы ленивые с птицей	130	150	10,8	12,4	8	9,2	13	15	163,4	188,5		
	2 Соус сметанный	60	60	0,98	0,98	2,82	2,82	1,74	1,74	46,2	46,2		
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
417	4 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36		
		<i>Итого:</i>		<i>420,5</i>	<i>462,6</i>	<i>15,802</i>	<i>17,417</i>	<i>12,484</i>	<i>13,687</i>	<i>55,64</i>	<i>369,9</i>	<i>401</i>	
		<i>Итого за день:</i>		<i>1601</i>	<i>1824,8</i>	<i>43,372</i>	<i>49,117</i>	<i>57,524</i>	<i>69,387</i>	<i>199,7</i>	<i>238,76</i>	<i>1439,8</i>	<i>1721,9</i>

6 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		1-Эт	3-7лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	1-Эт	3-7лет	1-Эт	3-7лет	
Завтрак											
199	1 Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,15	5,2	6	13,26	15,3	118,73	137
414	2 Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,8	3	2,4	2,6	14,3	15,8	91	101
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
7	4 Сыр порционнo	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
		<i>Итого:</i>									
		363	407,2	8,72	9,47	10,55	11,55	27,56	31,1	343,43	371,7
Второй завтрак											
386	1 Кисломологичный напиток (Снежок)	100	100	3	3	2,5	2,5	11	11	79	79
Обед											
73	1 Шп из свежей капусты с картофелем (на куринном или мясном бульоне)	150	180	2,5	3,1	5,6	6,5	5,1	6,1	82,4	97,6
322	2 Котлеты рубленые из птицы	50	70	7,5	10,5	8,7	11,7	7,7	10,8	140	192
373	3 Соус сметанный с томатом	20	30	0,36	0,54	1	1,5	1,4	2,1	16	24
339/143	4 Пюре картофельное /капуста тушеная	80/30	90/40	2,6	3,1	3,4	3,74	17,2	20	113,5	132,6
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		<i>Итого:</i>									
		510	630	14,66	19,4	18,938	23,75	63,8	79,6	488,6	617,7
Полдник											
	1 Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряник)	2 шт (не менее 20 гр)	5 шт (не менее 50 гр)	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
418	2 Сок овощной, фруктовый		200		1,2		0		24,24		101,2
394	2 Компот из черносива	180		0,36		0,07		21,2		105	
		<i>Итого:</i>									
		200	250	1,86	5,2	2,07	5,5	36,2	65,24	188,4	309,7
Ужин											
	1 Запеканка рисовая	130	150	4,7	5,53	4,5	5,2	36,8	42,56	207,8	239,8
369	2 Соус молочный сладкий	60	60	1,16	1,16	2,72	2,72	7,96	7,96	60,9	60,9
394	3 Компот из яблок	180	200	0,36	0,4	0,07	0,077	25,2	28,3	105	116,6
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		<i>Итого:</i>									
		410	430	10,17	11,04	8,94	9,647	99,86	108,72	504	547,6
	<i>Итого за день:</i>	1583	1837,2	38,41	48,11	42,998	52,947	238,42	295,66	1603,4	1925,7

7 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				
Завтрак													
100	1 Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	4,6	5	4	4,7	15	17	116	130,6		
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	107	118,8		
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136		
		<i>Итого:</i>		387	430	10,72	11,45	15,05	15,44	45,44	49,12	359	385,4
Второй завтрак													
386	1 Фрукты свежие (банан, груша, мандаринки, яблоко)	1/2 шт.	1/2 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95		
Обед													
63	1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,6	3	5	6	7,6	9	87,5	103,6		
387	2 Печень по - строгановски	60	80	7,9	10,5	7	9	4,5	6	112	146		
332	3 Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,37	7,23	29,6	35	169	196,4		
394	4 Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,33	1,8	3	0,7	1,2	20,1	33,6		
	5 Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	71	85		
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5		
		<i>Итого:</i>		530	660	15,8	20,01	18,39	25,52	86,5	105,8	515,6	639,1
Подливки													
	1 Кондитерские изделия (приник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 30 гр)	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1		
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,04	5,6	4,5	5	8,4	9,3	93,61	104		
		<i>Итого:</i>		200	250	6,14	8,3	5,4	7,3	22,6	44,9	163,21	278,1
Ужин													
218	1 Макароны отварные с сыром	160/20	200/20	8,8	10,2	10	12,03	26	31,5	227,3	280		
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36		
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
		<i>Итого:</i>		410,5	472,6	12,822	14,237	11,664	13,697	64	70,4	387,6	446,3
		<i>Итого за день:</i>		1627,5	1912,6	46,982	55,497	51,004	62,457	239,54	291,22	1520,4	1843,9

8 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		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		
Завтрак											
ТТК №2/1	1 Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	4,78	5,45	5,65	6,55	7,75	8,9	130,26	149,85
410/4	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
11	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
	4 Повидло/жем порционно	10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4
		363	407,2	7,72	8,41	6,86	7,77	43,24	47,39	280,36	311,95
Второй завтрак											
420	1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарин, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
Обед											
82	1 Рассольник ленинградский (на мясном или курином бульоне) со сметаной	150	180	2,75	3,3	5,7	6,6	10,3	12,3	104,6	124,2
277/3	2 Терфегли рыбные тушеные в сметанном соусе	50/10	70/10	6	8,16	2,17	3	6,5	8,7	72	97,7
72	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	177,4	206,7
219	4 Овощи свежие (помидоры) порционно дольской	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
228	5 Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	9	0,14	0,12	0,14	18	21,6	73,2	87,8
390	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		530	660	23,78	19,05	12,64	14,96	78,14	96,1	490,4	602,9
Полдник											
	1 Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряник)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7
		200	250	1,48	2,67	6,42	15,33	17,72	36,8	187,4	358,7
Ужин											
46	1 Винегрет овощной	150	160	20,35	21,8	10	11	12,7	12,3	152	163,5
213	2 Ябло отварное	1 шт (50 гр)	1 шт (50 гр)	6,35	6,35	5,7	5,7	0,35	0,35	75	75
417	3 Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	37,9	42,2
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		424,5	455	30,7	32,16	17,36	18,37	52,25	52,95	395,2	411
		1617,5	1872,2	64,08	62,69	43,58	56,73	201,65	243,54	1400,4	1731,6

Итого за день:

9 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
		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				
Завтрак													
199	1 Каша пшеница с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/2,6/3,6	3	3,5	2,4	2,7	19,5	22,4	113	129,45		
416	2 Каша с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	107	118,8		
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136		
		<i>Итого:</i>		<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>9,12</i>	<i>9,95</i>	<i>13,45</i>	<i>13,44</i>	<i>49,94</i>	<i>54,52</i>	<i>384,25</i>	
Второй завтрак													
420	1 Кисломолочный напиток (Биокефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	3,7	3,7	52	52		
Обед													
87	1 Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	5,8	7,1	5,4	6,44	12,3	14,6	129,1	153,4		
322	2 Котлеты рубленные из птицы	50	70	7,5	10,5	8,7	11,7	7,7	10,8	140	192		
373	3 Соус сметанный с томатом	20	30	0,36	0,54	1	1,5	1,4	2,1	16	24		
179	4 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,5	7,65	5,57	6,25	29,6	35	193	225		
232/1	5 Овощи натуральные соленные (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3	5,75		
394	6 Компот из сухофруктов	150	180	1,4	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97		
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5		
		<i>Итого:</i>		<i>540</i>	<i>680</i>	<i>22,16</i>	<i>28,45</i>	<i>20,908</i>	<i>26,2</i>	<i>83,85</i>	<i>103,85</i>	<i>771,65</i>	
Полдник													
386	1 Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
394	2 Компот из черносмородины	100	150	0,2	0,3	0,04	0,06	11,8	17,7	58,3	87,45		
		<i>Итого:</i>		<i>200</i>	<i>250</i>	<i>0,6</i>	<i>0,7</i>	<i>0,44</i>	<i>0,46</i>	<i>21,6</i>	<i>27,5</i>	<i>102,3</i>	<i>131,45</i>
Ужин													
252	1 Запеканка из творога с морковью	130	150	3,1	3,6	4,38	5	30,68	35,4	156,3	180,3		
379	2 Соус клюквенный	60	60	0,032	0,032	0,012	0,012	7,6	7,6	30,72	30,72		
394	3 Компот из яблок	180	200	0,36	0,4	0,07	0,077	25,2	28,3	105	116,6		
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
		<i>Итого:</i>		<i>410</i>	<i>450</i>	<i>7,442</i>	<i>7,982</i>	<i>6,112</i>	<i>6,739</i>	<i>93,38</i>	<i>101,2</i>	<i>422,32</i>	<i>457,92</i>
		<i>Итого за день:</i>		<i>1613</i>	<i>1887,2</i>	<i>38,83</i>	<i>46,05</i>	<i>38,948</i>	<i>44,25</i>	<i>188,99</i>	<i>219,47</i>	<i>1550,4</i>	<i>1797,3</i>

10 день

№ реч	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич. кол.	
		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		
Завтрак											
199	1 Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,15	5,2	6	13,26	15,3	118,73	137
410/411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
7	4 Сыр порционнно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
		<i>Итого:</i>	<i>407,2</i>	<i>8,86</i>	<i>9,43</i>	<i>9,36</i>	<i>10,17</i>	<i>42,65</i>	<i>47,69</i>	<i>280,43</i>	<i>310,7</i>
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (груша, яблоко, мандарин, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
Обед											
81	1 Рассольник домашний со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,75	3,3	5,5	6,7	7,7	9,2	100,3	120
401	2 Гуляш из отварного мяса	60	80	6,98	8,75	17,14	21,73	3,2	4,42	194,98	248,25
332	3 Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,37	7,23	29,6	35	169	196,4
228	4 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	5 Компот из фруктов	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	71	85
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		<i>Итого:</i>	<i>530</i>	<i>15,16</i>	<i>18,78</i>	<i>27,29</i>	<i>36,05</i>	<i>85,74</i>	<i>105,12</i>	<i>598,48</i>	<i>736,15</i>
Поддник											
	1 Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1
420	2 Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,4	6	4,5	5	20	22	142,2	158
		<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>6,5</i>	<i>8,7</i>	<i>5,4</i>	<i>7,3</i>	<i>34,2</i>	<i>57,6</i>	<i>211,8</i>	<i>332,1</i>
Ужин											
ТК	1 Пирог "Манник"	70	70	5,8	5,8	4,7	4,7	42,1	42,1	241,4	241,4
407/1	2 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	2,2	2,6	0,9	1,08	16,6	20	93,5	112,2
412	3 Чай с лимонком	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36
		<i>Итого:</i>	<i>417,7</i>	<i>8,072</i>	<i>8,487</i>	<i>5,614</i>	<i>5,797</i>	<i>66,8</i>	<i>71,1</i>	<i>364,9</i>	<i>389,6</i>
		<i>Итого за день:</i>	<i>1593,5</i>	<i>38,992</i>	<i>45,797</i>	<i>47,964</i>	<i>59,617</i>	<i>239,69</i>	<i>291,81</i>	<i>1502,61</i>	<i>1815,55</i>