

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

№ 54

Ю. В. Деметрова

« 03 » апреля 2024 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

Я. Н. Фадеев

« 2 » апреля 2024 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	
		Бес блюда		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Эн. ценность, ккал	
		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	134,8	157,5
413	Чай с молоком	180/7	200/10	2,83	3,16	2,34	2,6	11,43	14,93	78,74	96,49
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	8,56	9,39	14,56	15,52	47,98	54,98	358,24	398,69
Второй завтрак											
420	Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50	50
Обед											
ТТК	Солянка из птицы	150	180	2,9	3,42	4,92	5,8	5,06	6,59	76,8	93,22
401	Гуляш из отварного мяса	60	80	6,95	8,77	16,86	21,27	3,47	4,8	194,04	246,67
219	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5	4,43	4,49	30,53	35,5	174,9	202,96
232/1	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
394	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	530	660	16,7	20,65	26,54	32	73,42	89,78	592,73	728,04
Полдник											
386	Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
418	Сок овощной, фруктовый		150		0		0		15		67,5
394	Компот из изюма	100		0,18		0		11,68		44,75	
	Итого:	200	250	0,98	0,8	0,2	0,2	19,18	22,5	82,75	105,5
Ужин											
125	Картофель отварной	150	160	3,18	3,39	3,38	3,71	25,72	27,44	146,4	157,12
34	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	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	Хлеб гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
	Итого:	400	450	7,45	8,02	6,39	7,77	66,46	71,62	365,29	401,85
	Итого за день:	1593	1867,2	36,59	41,76	50,19	57,99	211,04	242,88	1449	1684,1

2 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал	
		3-7 лет		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
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	120,56	143,85
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	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
7	4 Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
	Итого:	363	407,2	8,74	9,44	6,99	7,7	39,84	46,34	258,72	294,26
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	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
299/ 366	3 Котлеты, биточки рубленые мясные с соусом томатным	50/20	60/20	6,71	8,05	17,13	20,57	9,34	11,03	219,1	260,44
143	4 Капуста тушеная	110	130	2,89	3,42	4,26	5,39	11,81	14,17	99,11	121,15
	5 Овощи свежие (огурец) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
390	6 Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	545	670	15,42	19,03	25,38	30,82	61,22	77,12	542,27	670,16
Полдник											
420	1 Кондитерские изделия "Вафля"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271
	2 Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	8	90	100
	Итого:	200	250	6,18	7,9	10,62	20	19,7	39	198,4	371
Ужин											
412	1 Каша гречневая с овощами	140	150	5,47	5,86	5,02	5,38	24,6	26,36	165,7	177,32
	2 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
	3 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
	4 Хлеб гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
	Итого:	400,5	452,6	9,23	9,89	6,36	6,78	54,44	58,39	313,72	336,28
	Итого за день:	1608,5	1879,8	39,97	46,66	49,75	65,7	185	230,65	1357,1	1715,7

3 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. 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	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	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	126,3	147,3				
410/ 411	2	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31				
1/6	3	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7				
		Итого:	407,2	6,39	7,03	12,56	13,37	40,27	46,17	300,06	333,31				
Второй завтрак															
386	1	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47				
Обед															
63	1	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89				
ТТК	2	50	70	6,79	9,51	1,12	1,57	7,18	10,05	66,62	93,26				
339	3	110	130	3,04	3,59	3,2	3,39	20,44	24,13	123,1	141,94				
10	4	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6				
373	5	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17				
394	6	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47				
	7	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80				
		Итого:	660	16,07	21,11	14,15	17,2	64,45	81,28	455,14	573,33				
Полдник															
	1	200		5,6		5,6		22,4		162					
	1		200		5,6		6,4		19,4		158				
	2	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183				
		Итого:	220	6,78	8,55	6,54	8,75	37,4	56,9	235,2	341				
Ужин															
251	1	130	150	22,4	25,83	8,71	10,03	38,49	44,27	326,05	375,38				
379	2	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43				
394	3	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7				
	4	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106				
		Итого:	410	25,722	29,1918	9,87	11,19	89,39	97,59	549,91	608,51				
		Итого за день:	1867,2	55,362	66,2818	43,42	50,81	241,81	292,24	1587,3	1903,15				

4 день

№ реп.	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, 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	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	112,1	130,9		
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56		
	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	9,37	10,21	7,94	8,96	49,89	55,96	309,71	346,96		
Второй завтрак													
386	1 Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 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	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98		
тпк	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	3,5	4,39	4,49	29,6	37	169,2	202,46		
373	4 Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52		
34	5 Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42		
394	6 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	530	660	19,46	26,01	16,37	20,13	81,24	102,05	548,32	690,01		
Полдник													
419	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5		
	2 Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	95,94	106,6		
	Итого:	200	250	6,9	10	6,5	10,5	23,46	50,4	179,34	315,1		
Ужин													
229	1 Омлет натуральный	150	160	13,65	14,56	16,43	17,54	3,34	3,57	215,72	230,28		
	2 Овощи свежие (огурец) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7		
	3 Напиток лимонный	180	200	0,13	0,14	0,01	0,02	21,99	24,43	91,08	101,2		
	4 Хлеб гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4		
	Итого:	400	450	17,26	18,34	17,71	18,85	46,89	49,56	421,4	448,88		
	Итого за день:	1593	1867,2	54,49	66,06	49,02	58,94	222,48	278,97	1553,77	1896		

5 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал			
		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	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	126,3	146,9		
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	6,71	7,45	12,19	12,91	42,07	48,11	302,2	335,3		
Второй завтрак													
386	Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	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													
87	Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19		
292	Жаркое по-домашнему	160	160	9,5	9,5	20,09	20,09	24,5	24,5	317,61	317,61		
	Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
394	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	520	610	18,57	20,69	27,67	29,04	66,51	77,65	593,67	660,09		
Полдник													
420	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100		
	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207		
	Итого:	200	250	6,92	10,05	6,76	10,65	21,14	42,85	172,8	307		
Ужин													
441	Ватрушка с повидлом	70	70	4,23	4,23	11,48	11,48	47,42	47,42	309,9	309,9		
182	Каша ячневая с молоком и маслом	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,2	5,1	4,7	5,7	19,7	24,4	138,3	169,6		
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		
	Итого:	417,7	471,2	8,62	9,57	16,22	17,24	74,26	80,39	478,62	516,06		
	Итого за день:	1580,5	1822,2	41,62	48,56	63,04	70,04	211,48	256,5	1585,3	1856,5		

6 день

№ рсс	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, 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	1-3г	3-7лет
Завтрак													
199	1 Каша геркулесовая 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	114,9	134,2		
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		
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
7	4 Сыр порционнo	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6		
	Итого:	363	407,2	11,45	12,39	9,9	10,95	42,33	48,22	311,57	349,34		
Второй завтрак													
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	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 (на курином или мясном бульоне)	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	6,43	7,56	5,32	5,56	34,68	40,8	206,8	236,96		
34	5 Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42		
394	6 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	530	660	20,05	26,06	24,09	30,42	84,94	105,63	628,57	790,66		
Полдник													
420	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5		
	2 Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	8	90	100		
	Итого:	200	250	6,9	10	6,5	10,5	22,2	49	173,4	308,5		
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 порционнo	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		
410/ 411	4 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	460	7,74	8,66	5,3	6,06	56,38	61,94	304,06	336,96		
	Итого за день:	1600	1877,2	46,54	57,51	46,19	58,33	215,65	274,6	1461,6	1829,5		

7 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал	
		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3 лет		3-7 лет	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	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	126,3	146,9
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56
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	10,21	11,25	15,18	16,19	47,04	53,65	364,11	403,16
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	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 со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
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	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
219	4 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5	4,43	4,49	30,53	35,5	174,9	202,96
	5 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	6 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	530	660	15,5	19,79	17,72	21,18	71,57	88,54	508,33	630,58
Полдник											
419	1 Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
	2 Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	95,94	106,6
	Итого:	200	250	6,58	8,95	5,44	7,35	23,46	46,9	169,14	289,6
Ужин											
232/1	1 Пудинг картофельный	140	150	5,42	5,81	14,77	15,83	40,48	43,38	318,4	341,14
412	2 Овощи натуральные соленные (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
	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 гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
	Итого:	400,5	452,6	9,15	9,79	16,05	17,12	69,63	74,26	462,72	493,9
	Итого за день:	1603,5	1879,8	42,94	51,28	54,89	62,34	232,7	284,35	1599,3	1912,24

8 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, 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											
ГТК №2/1 410/4 11	1 Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,1	4,8	18,6	21,6	125,04	145,88
	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 Повидло/жем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25
	Итого:	363	407,2	5,85	6,39	5,01	5,72	47,54	53,54	258,6	291,69
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 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	3,04	3,55	7,56	8,85	10,33	12,39	121,93	143,89
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	3,5	4,39	4,49	29,6	37	169,2	202,46
10	5 Овощи свежие (огурец) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
390	6 Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	530	660	14,97	19,7	14,52	16,71	75,23	94,35	496,16	613,77
Полдник											
418	1 Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
394	2 Сок овощной, фруктовый	180	200	0,32	0	0	0	21,74	20	83,43	90
	2 Компот из изюма	200	250	2,02	4,25	2,26	5,65	35,68	54,85	166,23	297
	Итого:	200	250	2,02	4,25	2,26	5,65	35,68	54,85	166,23	297
Ужин											
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 гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
	Итого:	420	450	13,08	13,33	17,51	18,55	51,48	53,99	420,17	441,38
	Итого за день:	1613	1867,2	36,32	44,07	39,6	46,93	220,23	267,03	1388,2	1690,8

9 день

№ реп.	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергичность, 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
Завтрак											
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	126,3	147,3
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56
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	9,91	10,85	15,57	16,67	45,72	52,19	364,11	403,56
Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (Кефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	4	4	50	50
Обед											
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
ТТК	2 Тефтели мясные с рисом в соусе сметанном с томатом	50/10	70/10	5,77	8,16	13,09	18,24	7,08	10,04	169,64	237,55
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5	4,43	4,49	30,53	35,5	174,9	202,96
232/1	4 Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	530	660	15,91	20,47	23,4	29,6	84,47	103,43	605,2	759,68
Полдник											
386	1 Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
394	2 Компот из чернослива	100	150	0,23	0,35	0	0	10,43	15,75	42,55	64,23
	Итого:	200	250	1,73	1,85	0,5	0,5	31,43	36,75	137,55	159,23
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 клюквенный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
410/411	4 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	Итого:	417	460	17,442	19,672	8,46	9,32	72,64	81,36	441,07	493,1
	Итого за день:	1610	1877,2	47,992	53,992	50,43	58,59	238,26	277,73	1597,9	1865,6

