

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

ИДЮУ ~ 54

Шеняева Ою

« 10 » апреля 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

Я.И. Фадеев
Я.И. Фадеев

« 10 » апреля 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

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал	
		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-32		3-7 лет	
		1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	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
	Итого:	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 Тефтели 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 изделия отварные	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
	Итого:	530	660	14,58	18,96	23,458	31,34	77,9	97,22	579,3	743,6
Полдник											
386	1 Фрукты свежие (мандарины, 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 изюма	100	150	0,2	0,3	0,04	0,06	14,2	21,3	58,3	87,45
	Итого:	200	250	1	1,1	0,24	0,26	21,7	28,8	96,3	125,45
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	165,8	199
417	2 Напиток из плодов 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
	Итого:	400	450	6,85	7,42	12,75	14,98	49,52	53	375,1	417
	Итого за день:	1593	1867,2	32,35	37,65	50,708	61,07	206,32	240,59	1453,4	1714,1

2 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал		
		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г		
		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	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	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	
	Итого:	360,5	402,2	8,38	8,88	9,16	9,87	42,19	47,19	264,5	292,4	
Второй завтрак												
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	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 Гренки 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 /капуста 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	
	Итого:	515	620	13,54	16,88	21,12	24,89	70,74	88,55	536,61	658,82	
Полдник												
418	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	
394	2 Сок овощной, фруктовый	180	200	0,36	1,2	0,07	0	21,2	24,24	105	101,2	
	Итого:	200	250	1,14	3,1	6,19	15	33,7	55,24	213,4	372,2	
Ужин												
251/1	1 Пудинг 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	
	Итого:	420,5	462,2	22,954	25,869	13,076	14,779	70,1	74,7	487,02	538,02	
	Итого за день	1596	1834,4	49,414	55,129	49,946	64,939	226,53	275,48	1545,5	1905,4	

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		Вес блюда		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	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 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, 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 изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	177,4	206,7
	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 чернослива	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	17,7	21,2	87,45	105
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	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 (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
	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 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						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	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	136,6		
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/држем 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	377,5		
Второй завтрак													
386	1 Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	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 свеклы (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		
Полдник													
419	1 Кондитерские изделия (печенье, вафля, 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	1 Омлет натуральный	150	160	14,3	15,2	28,6	30,5	2,7	2,88	326	347,7		
2	2 Овощи свежие (огурец) порционно дольками	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,7	1,25	7,2	12		
3	3 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7		
4	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	1923,5		

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	1,9	2,2	0,78	0,9	14,4	16,6	81	93,5		
ТТК №11	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	Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136		
	Итого:	360,5	402,2	4,4	4,71	8,34	8,47	38,32	41,62	254,9	271,7		
Второй завтрак													
386	Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1 шт.	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	5,8	7,1	5,4	6,44	12,3	14,6	129,1	153,4		
292	Жаркое по - домашнему	160	160	7,76	7,76	20,2	20,2	24,5	24,5	311,3	311,3		
394	Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
	Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	71	85		
	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5		
	Итого:	520	610	16,19	18,29	25,88	27,03	82,04	95,6	574,6	636,2		
Полдник													
420	Кисломолочный напиток (Биокефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	6,6	7,4	94	104		
	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		
	Итого:	200	250	6,18	7,9	10,62	20	19,1	38,4	202,4	375		
Ужин													
	Ватрушка с повидло	70	70	4,23	4,23	11,48	11,48	47,42	47,42	309,9	309,9		
368	Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/3,6/3,6	3,6	4,3	5,7	6,8	14,8	17,7	118,7	142,4		
417	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		
	Итого:	417,7	469,8	7,902	8,617	17,194	18,297	70,32	74,12	458,6	488,3		
	Итого за день:	1598,2	1832	35,472	40,317	62,234	73,997	217,28	257,24	1528,5	1809,2		

6 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 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	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	Сыр порционно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36		
	Итого:	363	407,2	8,72	9,47	10,55	11,55	27,56	31,1	343,43	371,7		
Второй завтрак													
386	Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	3	3	2,5	2,5	11	11	79	79		
Обед													
73	Щи из свежей капусты с картофелем (на курином или мясном бульоне)	150	180	2,5	3,1	5,6	6,5	5,1	6,1	82,4	97,6		
322	Котлеты рубленые из пшеницы	50	70	7,5	10,5	8,7	11,7	7,7	10,8	140	192		
373	Соус сметанный с томатом	20	30	0,36	0,54	1	1,5	1,4	2,1	16	24		
339/ 143	Пюре картофельное /капуста тушеная	80/30	90/40	2,6	3,1	3,4	3,74	17,2	20	113,5	132,6		
394	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		
	Итого:	510	630	14,66	19,4	18,938	23,75	63,8	79,6	488,6	617,7		
Полдник													
1	Кондитерские изделия (печенье, вафля, 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	Сок овощной, фруктовый	180	200	0,36	1,2	0,07	0	21,2	24,24	105	101,2		
394	Компот из чернослива	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	Соус молочный сладкий	60	60	1,16	1,16	2,72	2,72	7,96	7,96	60,9	60,9		
394	Компот из изюма	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		
	Итого:	410	450	10,17	11,04	8,94	9,647	99,86	108,72	504	547,6		
	Итого за день:	1583	1837,2	38,41	48,11	42,998	52,947	238,42	295,66	1603,4	1925,7		

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		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		
		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
	Итого:	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, мандарины, 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
	4 Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,33	1,8	3	0,7	1,2	20,1	33,6
394	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
	Итого:	530	660	15,8	20,01	18,39	25,52	86,5	105,8	515,6	639,1
		Полдник									
419	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
	2 Молоко кипяченое	180	200	5,04	5,6	4,5	5	8,4	9,3	93,61	104
	Итого:	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
	Итого:	410,5	472,6	12,822	14,237	11,664	13,697	64	70,4	387,6	446,3
	Итого за день:	1627,5	1912,6	46,982	55,497	51,004	62,457	239,54	291,22	1520,4	1843,9

8 день

№ реп.	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал					
		1-3 лет		3-7 лет		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	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Завтрак															
ТТК №2/1	1	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	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40				
11	3	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7				
	4	10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4				
	Итого:	363	407,2	7,72	8,41	6,86	7,77	43,24	47,39	280,36	311,95				
Второй завтрак															
420	1	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47				
Обед															
82	1	150	180	2,75	3,3	5,7	6,6	10,3	12,3	104,6	124,2				
277/3	2	50/10	70/10	6	8,16	2,17	3	6,5	8,7	72	97,7				
72	3	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	177,4	206,7				
219	4	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12				
228	5	150	180	9	0,14	0,12	0,14	18	21,6	73,2	87,8				
390	6	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5				
	Итого:	530	660	23,78	19,05	12,64	14,96	78,14	96,1	490,4	602,9				
Полдник															
417	1	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				
	2	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7				
	Итого:	200	250	1,48	2,67	6,42	15,33	17,72	36,8	187,4	358,7				
Ужин															
46	1	150	160	20,35	21,8	10	11	12,7	12,3	152	163,5				
213	2	1 шт (50 гр)	1 шт (50 гр)	6,35	6,35	5,7	5,7	0,35	0,35	75	75				
417	3	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	37,9	42,2				
	4	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3				
	Итого:	424,5	455	30,7	32,16	17,36	18,37	52,25	52,95	395,2	411				
	Итого за день:	1617,5	1872,2	64,08	62,69	43,58	56,73	201,65	243,54	1400,4	1731,6				

9 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал	
		3-7 лет		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-32		3-7 лет	
		1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет
		Завтрак									
199	1 Каша пшенная 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
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
	Итого:	363	407,2	9,12	9,95	13,45	13,44	49,94	54,52	356	384,25
		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 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
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 соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3	5,75
394	6 Компот из сухофруктов	150	180	0,3	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
	Итого:	540	680	22,16	28,45	20,908	26,2	83,85	103,85	617,8	771,65
		Полдник									
386	1 Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарины, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
394	2 Компот из чернослива	100	150	0,2	0,3	0,04	0,06	11,8	17,7	58,3	87,45
	Итого:	200	250	0,6	0,7	0,44	0,46	21,6	27,5	102,3	131,45
		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 изюма	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
	Итого за день:	410	450	7,442	7,982	6,112	6,739	93,38	101,2	422,32	457,92
	Итого за день:	1613	1887,2	38,83	46,05	38,948	44,25	188,99	219,47	1550,4	1797,3

10 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	1-3г	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	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
	Итого:	363	407,2	8,86	9,43	9,36	10,17	42,65	47,69	280,43	310,7
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, 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) порционнно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	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
	Итого:	530	660	15,16	18,78	27,29	36,05	85,74	105,12	598,48	736,15
Полдник											
420	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
	2 Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,4	6	4,5	5	20	22	142,2	158
	Итого:	200	250	6,5	8,7	5,4	7,3	34,2	57,6	211,8	332,1
Ужин											
407/1	1 Крепделль сахарный	70	70	4,75	4,75	12,17	12,17	39,98	39,98	305,02	305,02
412	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
	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
	Итого:	417,7	469,8	7,022	7,437	13,084	13,267	64,68	68,98	428,52	453,22
	Итого за день:	1593,5	1879,8	37,942	44,747	55,434	67,087	237,57	289,69	1566,23	1879,17