

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

Хоминская

№ 156

« 04 »

04

2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеев
Директор Я.Н. Фадеев

« 2 » 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						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											
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	Кисломолоочный 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	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
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	20,73	26,53	32,73	73,42	90,35	597,43	737,18
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	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 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:	1593	1867,2	36,35	41,6	50,1	58,64	210,04	242,45	1449,3	1688,8

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда				Пищевые вещества						Энергичность, ккал	
		1-3г		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергичность, 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	1-3г	3-7 лет
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		
7	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
	4 Сыр порционнно	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		
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		
373	3 Котлеты, биточки рубленые мясные	50	70	6,56	7,9	17,12	20,36	8,47	10,17	214,82	256,16		
143	4 Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05		
	5 Капуста тушеная	110	130	2,89	3,42	4,26	5,39	11,81	14,17	99,11	121,15		
390	6 Овощи свежие (огурцы) порционнно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7		
	7 Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74		
	8 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	545	680	15,48	19,09	26,33	31,57	60,72	76,63	549,04	676,93		
	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												
	1 Каша гречневая с овощами	140	150	5,47	5,86	5,02	5,38	24,6	26,36	165,7	177,32		
412	2 Овощи свежие (помидоры) порционнно	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 пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	Итого:	400,5	452,6	8,99	9,65	6,28	6,7	53,44	57,39	309,32	331,88		
	Итого за день:	1608,5	1889,8	39,79	46,48	50,62	66,37	183,5	219,16	1359,5	1718,1		

4 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		1-3г		3-7лет		1-3г		3-7лет		1-3г	3-7лет
		1-3г	3-7лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	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	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
ттк	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	3,3	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
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	25,81	16,37	20,82	81,24	99,98	548,32	687,16
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 (огурцы) 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 пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	Итого:	400	450	17,02	18,1	17,63	18,77	45,89	48,56	417	444,48
	Итого за день:	1593	1867,2	54,25	65,62	48,94	59,55	221,48	275,9	1549,37	1888,7

5 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая 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	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	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		
Подник													
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													
220	Макаронные отварные с сыром	160/20	200/25	11,69	14,61	8,78	10,97	44,4	55,5	304,04	380,07		
	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
394	Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7		
	Итого:	400	460	15,01	17,97	9,94	12,13	86,7	100,22	493,47	578,77		
	Итого за день:	1580,5	1822,2	48,01	56,96	56,76	64,93	223,92	276,33	1600,1	1919,2		

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	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	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	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	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	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
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	20,04	26,06	24,09	31,13	84,94	105,63	628,57	797,8
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 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
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	46,53	57,51	46,19	59,04	215,65	274,6	1462	1836,6

7 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
		1-3г		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	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	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	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	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1		
394	5 Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
	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	19,87	17,71	21,91	71,57	89,11	513,03	639,72		
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 пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	Итого:	400,5	452,6	8,91	9,55	15,97	17,04	68,63	73,26	458,32	489,5		
	Итого за день:	1603,5	1879,8	42,7	51,12	54,8	62,99	231,7	283,92	1599,6	1916,98		

8 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, 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															
ТТК №2/1	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				
410/4	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31				
11	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5				
	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	5,01	5,72	47,54	53,54	258,6	291,69				
Второй завтрак															
386	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	Рассольник "Ленинградский"	150	180	3,04	3,55	7,56	8,85	10,33	12,39	121,93	143,89				
ТТК	Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка"	50	70	6,72	9,4	1,64	2,29	4,96	6,94	62	86,8				
372	Соус сметанный	10	10	0,07	0,07	0,45	0,45	0,13	0,13	4,88	4,88				
332	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61				
10	Овощи свежие (огурцы) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7				
390	Компот из свежих плодов (яблоко)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74				
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80				
	Итого:	530	660	14,97	19,5	14,52	17,4	75,23	92,28	496,16	610,92				
Полдник															
418	Кондитерские изделия "Печенье заглазное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207				
394	Сок овощной, фруктовый	180	200	0,32	0	0	0	21,74	20	83,43	90				
	Компот из изюма	200	250	2,02	4,25	2,26	5,65	35,68	54,85	166,23	297				
	Итого:	420	450	12,84	13,09	17,43	18,47	50,48	52,99	415,77	436,98				
Ужин															
46	Винегрет овощной	150	160	2,88	3,06	10,27	11,28	12,89	13,64	148,23	160,57				
213	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	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91				
	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106				
	Итого:	420	450	12,84	13,09	17,43	18,47	50,48	52,99	415,77	436,98				
	Итого за день:	1613	1867,2	36,08	43,63	39,52	47,54	219,23	263,96	1383,8	1683,6				

9 день

№ репс	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., 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 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	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	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98				
ТТК	2 Тефтели мясные с рисом	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				
219	4 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1				
232/1	5 Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8				
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	15,96	20,55	23,45	30,39	84,39	103,61	610,36	767,75				
		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 ягодный	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				
410/4	4 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31				
11		417	460	17,442	19,672	8,46	9,32	72,64	81,36	441,07	493,1				
	Итого за день:	1610	1877,2	48,042	55,922	50,48	59,38	238,18	277,91	1603,1	1873,6				

10 день

№ реп	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	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
Завтрак													
100	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	114,9	134,2		
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		
3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
4	Сыр порционнно	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	253,06	284,61		
Второй завтрак													
386	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													
ТТК	Суп крестьянский с крупой	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56		
321	Плов из птицы	160	160	10,24	10,24	9,16	9,16	27,04	27,04	236,2	236,2		
10	Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6		
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	16,58	18,43	18,54	20,96	65,05	75,74	506,09	581,65		
Полдник													
420	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		
	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100		
	Итого:	200	250	6,4	8,75	5,44	7,35	22,2	45,5	163,2	283		
Ужин													
26	Пирог "Манник"	70	70	5,58	5,58	4,7	4,7	36,8	36,8	234,4	234,4		
182	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	2,92	24,39	143,85	169,61		
412	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		
	Итого:	417,7	471,2	10,04	10,94	9,47	10,41	46,86	69,76	408,67	440,57		
	Итого за день:	1600,7	1838,4	42,15	47,89	41,44	47,52	181,25	243,44	1378,02	1636,83		