

СОГЛАСОВАНО

Заведующий \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания» \_\_\_\_\_

Для Д.Н. Фадеевко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 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

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал	
		1-3г	3-7 лет	Завтрак	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		
199	1 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	2 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	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	
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>8,56</b>	<b>9,39</b>	<b>14,56</b>	<b>15,52</b>	<b>47,98</b>	<b>54,98</b>	<b>358,24</b>	<b>398,69</b>	
420	1 Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50	50	
	<b>Второй завтрак</b>											
	<b>Обед</b>											
ТТК	1 Солянка из птицы	150	180	2,9	3,42	4,92	5,8	5,06	6,59	76,8	93,22	
401	2 Гуляш из отварного мяса	60	80	6,95	8,77	16,86	21,27	3,47	4,8	194,04	246,67	
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>16,7</b>	<b>20,73</b>	<b>26,53</b>	<b>32,73</b>	<b>73,42</b>	<b>90,35</b>	<b>597,43</b>	<b>737,18</b>	
	<b>Полдник</b>											
386	1 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	2 Сок овощной, фруктовый		150		0		0		15		67,5	
394	2 Компот из изюма	100		0,18		0		11,68		44,75		
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>0,98</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>19,18</b>	<b>22,5</b>	<b>82,75</b>	<b>105,5</b>	
	<b>Ужин</b>											
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	
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>7,21</b>	<b>7,78</b>	<b>6,31</b>	<b>7,69</b>	<b>65,46</b>	<b>70,62</b>	<b>360,89</b>	<b>397,45</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1593</b>	<b>1867,2</b>	<b>36,35</b>	<b>41,6</b>	<b>50,1</b>	<b>58,64</b>	<b>210,04</b>	<b>242,45</b>	<b>1449,3</b>	<b>1688,8</b>	



№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал			
		1-3г		3-7 лет		1-3г		3-7 лет		1-3г		3-7 лет	
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал				
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 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		
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>8,74</b>	<b>9,44</b>	<b>6,99</b>	<b>7,7</b>	<b>39,84</b>	<b>46,34</b>	<b>258,72</b>	<b>294,26</b>		
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		
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		
	3 Котлеты, биточки рубленые мясные	50	70	6,56	7,9	17,12	20,36	8,47	10,17	214,82	256,16		
373	4 Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05		
143	5 Капуста тушеная	110	130	2,89	3,42	4,26	5,39	11,81	14,17	99,11	121,15		
	6 Овощи свежие (огурцы) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7		
390	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		
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>680</b>	<b>15,48</b>	<b>19,09</b>	<b>26,33</b>	<b>31,57</b>	<b>60,72</b>	<b>76,63</b>	<b>549,04</b>	<b>676,93</b>		
	<b>Полдник</b>												
1	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		
420	2 Кисломолоочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	8	90	100		
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,18</b>	<b>7,9</b>	<b>10,62</b>	<b>20</b>	<b>19,7</b>	<b>39</b>	<b>198,4</b>	<b>371</b>		
	<b>Ужин</b>												
1	1 Каша гречневая с овощами	140	150	5,47	5,86	5,02	5,38	24,6	26,36	165,7	177,32		
2	2 Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
412	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	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	<b>Итого:</b>	<b>400,5</b>	<b>452,6</b>	<b>8,99</b>	<b>9,65</b>	<b>6,28</b>	<b>6,7</b>	<b>53,44</b>	<b>57,39</b>	<b>309,32</b>	<b>331,88</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1608,5</b>	<b>1889,8</b>	<b>39,79</b>	<b>46,48</b>	<b>50,62</b>	<b>66,37</b>	<b>183,5</b>	<b>229,16</b>	<b>1359,5</b>	<b>1718,1</b>		



№ респ	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		
<b>Завтрак</b>											
199	1 Каша пшенная 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
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
	<i>Итого:</i>	363	407,2	6,39	7,03	12,56	13,37	40,27	46,17	300,06	333,31
<b>Второй завтрак</b>											
386	1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарин, 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
<b>Обед</b>											
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 Котлеты или биточки рыбные "Морячок"	50	70	6,79	9,51	1,12	1,57	7,18	10,05	66,62	93,26
339	3 Пюре картофельное	110	130	3,04	3,59	3,2	3,78	20,44	24,14	123,1	145,51
10	4 Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6
373	5 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
394	6 Компот из чернослива	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	<i>Итого:</i>	530	660	16,07	21,11	14,15	17,59	64,45	81,29	455,14	576,9
<b>Полдник</b>											
	1 Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)	200		5,6		5,6		22,4		162	
	1 Кисломолочный напиток (Лакт-Элит ДМК)		200		5,6		6,4		19,4		158
	2 Кондитерские изделия "Трапник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
	<i>Итого:</i>	220	250	6,78	8,55	6,54	8,75	37,4	56,9	235,2	341
<b>Ужин</b>											
251	1 Запеканка из творога	130	150	22,4	25,83	8,71	10,03	38,49	44,27	326,05	375,38
379	2 Соус ягодный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43
394	3 Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	<i>Итого:</i>	410	450	25,722	29,192	9,87	11,19	89,39	97,59	549,91	608,51
	<i>Итого за день:</i>	1623	1867,2	55,362	66,282	43,42	51,2	241,81	292,25	1587,3	1906,72



4 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал			
		1-3г		3-7лет		1-3г		3-7лет		1-3г		3-7лет	
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.ценность, ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.ценность, ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.ценность, ккал
<b>Завтрак</b>													
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		
	<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>9,37</i>	<i>10,21</i>	<i>7,94</i>	<i>8,96</i>	<i>49,89</i>	<i>55,96</i>	<i>309,71</i>	<i>346,96</i>		
<b>Второй завтрак</b>													
386	1 Фрукты свежие (Банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 шт. 1 шт.		1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95		
<b>Обед</b>													
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98		
тлк	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 свежлы (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		
	<i>Итого:</i>	<i>530</i>	<i>660</i>	<i>19,46</i>	<i>25,81</i>	<i>16,37</i>	<i>20,82</i>	<i>81,24</i>	<i>99,98</i>	<i>548,32</i>	<i>687,16</i>		
<b>Полдник</b>													
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 20 г.		1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5		
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	95,94	106,6		
	<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>6,9</i>	<i>10</i>	<i>6,5</i>	<i>10,5</i>	<i>23,46</i>	<i>50,4</i>	<i>179,34</i>	<i>315,1</i>		
<b>Ужин</b>													
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		
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>450</i>	<i>17,02</i>	<i>18,1</i>	<i>17,63</i>	<i>18,77</i>	<i>45,89</i>	<i>48,56</i>	<i>417</i>	<i>444,48</i>		
	<i>Итого за день:</i>	<i>1593</i>	<i>1867,2</i>	<i>54,25</i>	<i>65,62</i>	<i>48,94</i>	<i>59,55</i>	<i>221,48</i>	<i>275,9</i>	<i>1549,37</i>	<i>1888,7</i>		



№ рец	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		
<b>Завтрак</b>											
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
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
	<i>Итого:</i>	<i>360,5</i>	<i>402,2</i>	<i>6,71</i>	<i>7,45</i>	<i>12,19</i>	<i>12,91</i>	<i>42,07</i>	<i>48,11</i>	<i>302,2</i>	<i>335,3</i>
<b>Второй завтрак</b>											
386	1 Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1/2 шт	1/2 шт	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
<b>Обед</b>											
87	1 Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19
292	2 Жаркое по-домашнему	160	160	9,5	9,5	20,09	20,09	24,5	24,5	317,61	317,61
	3 Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	4 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	<i>Итого:</i>	<i>520</i>	<i>610</i>	<i>18,57</i>	<i>20,69</i>	<i>27,67</i>	<i>29,04</i>	<i>66,51</i>	<i>77,65</i>	<i>593,67</i>	<i>660,09</i>
<b>Полдник</b>											
420	1 Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100
	2 Кондитерские изделия "Печенье заварное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
	<i>Итого</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>6,92</i>	<i>10,05</i>	<i>6,76</i>	<i>10,65</i>	<i>21,14</i>	<i>42,85</i>	<i>172,8</i>	<i>307</i>
<b>Ужин</b>											
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
394	3 Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7
	<i>Итого</i>	<i>400</i>	<i>460</i>	<i>15,01</i>	<i>17,97</i>	<i>9,94</i>	<i>12,13</i>	<i>86,7</i>	<i>100,22</i>	<i>493,47</i>	<i>578,77</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1580,5</i>	<i>1822,2</i>	<i>48,01</i>	<i>56,96</i>	<i>56,76</i>	<i>64,93</i>	<i>223,92</i>	<i>276,33</i>	<i>1600,1</i>	<i>1919,2</i>



6 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		1-Зг	3-7лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-Зг	3-7лет
				1-Зг	3-7лет	1-Зг	3-7лет	1-Зг	3-7лет		
<b>Завтрак</b>											
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 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
	<i>Итого:</i>	363	407,2	11,45	12,39	9,9	10,95	42,33	48,22	311,57	349,34
<b>Второй завтрак</b>											
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 шт.	1/2 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
<b>Обед</b>											
73	1 Шти 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
	<i>Итого:</i>	530	660	20,04	26,06	24,09	31,13	84,94	105,63	628,57	797,8
<b>Полдник</b>											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
420	2 Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	8	90	100
	<i>Итого:</i>	200	250	6,9	10	6,5	10,5	22,2	49	173,4	308,5
<b>Ужин</b>											
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	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
	<i>Итого:</i>	407	460	7,74	8,66	5,3	6,06	56,38	61,94	304,06	336,96
	<i>Итого за день:</i>	1600	1877,2	46,53	57,51	46,19	59,04	215,65	274,6	1462	1836,6



## 7 день

№ рец	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				
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	Завтрак		1,3г	3,7 лет	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	126,3	146,9		
		Итого:		130/3/3	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	126,3	146,9		
		Итого:		180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56		
416	2 Какао с молоком	Завтрак		1,6	3	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7	
		Итого:		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		
386	1 Фрукты свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	Второй завтрак		1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95		
		Итого:		1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95		
63	1 Борщ с капустой и картофелем	Обед		1	2	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
		Итого:		50	70	5,35	7,5	4,95	6,94	6,03	8,45	90,12	126,27		
		Итого:		10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17		
		Итого:		110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1		
		Итого:		30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
		Итого:		150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
		Итого:		30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
419	1 Кондитерские изделия "Пряник"	Полдник		1	2	530	660	15,5	19,87	17,71	21,91	71,57	89,11	513,03	639,72
		Итого:		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		
		Итого:		Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183		
		Итого:		140	150	5,42	5,81	14,77	15,83	40,48	43,38	318,4	341,14		
		Итого:		30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8		
		Итого:		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		
232/1	2 Овощи натуральные соленые (огурец)	Ужин		4	3	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:		1603,5	1879,8	42,7	51,12	54,8	62,99	231,7	283,92	1599,6	1916,98		
		Итого за день:		1879,8	1879,8	42,7	51,12	54,8	62,99	231,7	283,92	1599,6	1916,98		



№ рецеп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал			
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3з			
		1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет		
ТТК №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/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25	
		<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>5,85</b>	<b>6,39</b>	<b>5,01</b>	<b>5,72</b>	<b>47,54</b>	<b>53,54</b>	<b>258,6</b>	<b>291,69</b>	
386	1	Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 шт.	1/2 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47	
	2	Плоды свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 шт.	1/2 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47	
82	1	Рассольник "Ленинградский"	150	180	3,04	3,55	7,56	8,85	10,33	12,39	121,93	143,89	
	2	Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка"	50	70	6,72	9,4	1,64	2,29	4,96	6,94	62	86,8	
	3	Соус сметанный	10	10	0,07	0,07	0,45	0,45	0,13	0,13	4,88	4,88	
	332	3	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61
	10	5	Овощи свежие (огурцы) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
	390	6	Компот из свежих плодов (яблоко)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74
	7	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>14,97</b>	<b>19,5</b>	<b>14,52</b>	<b>17,4</b>	<b>75,23</b>	<b>92,28</b>	<b>496,16</b>	<b>610,92</b>	
<b>Полдник</b>													
418	1	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	
	2	Сок овощной, фруктовый	180	200	0,32	0	0	0	21,74	20	83,43	90	
394	2	Компот из изюма	180	250	2,02	4,25	2,26	5,65	35,68	54,85	166,23	297	
		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>2,02</b>	<b>4,25</b>	<b>2,26</b>	<b>5,65</b>	<b>35,68</b>	<b>54,85</b>	<b>166,23</b>	<b>297</b>	
<b>Ужин</b>													
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	4	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106	
		<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>450</b>	<b>12,84</b>	<b>13,09</b>	<b>17,43</b>	<b>18,47</b>	<b>50,48</b>	<b>52,99</b>	<b>415,77</b>	<b>436,98</b>	
		<b>Итого за день:</b>	<b>1613</b>	<b>1867,2</b>	<b>36,08</b>	<b>43,63</b>	<b>39,52</b>	<b>47,54</b>	<b>219,23</b>	<b>263,96</b>	<b>1383,8</b>	<b>1683,6</b>	



№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал				
		Завтрак		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	
199	1 Каша пшенная 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
		<b>Итого:</b>	363	407,2	9,91	10,85	15,57	16,67	45,72	52,19	364,11	403,56		
<b>Второй завтрак</b>														
420	1	Кисломолочный напиток (Кефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	4	4	50	50		
<b>Обед</b>														
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	Тертелли мясные с рисом	50	70	5,58	7,92	12,63	17,78	6,15	8,8	160,93
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	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6
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
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
		<b>Итого:</b>	530	660	15,96	20,55	23,45	30,39	84,39	103,61	610,36	767,75		
<b>Полдник</b>														
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
		<b>Итого:</b>	200	250	1,73	1,85	0,5	0,5	31,43	36,75	137,55	159,23		
<b>Ужин</b>														
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
410/4	3	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
			11	4	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06
		<b>Итого:</b>	417	460	17,442	19,672	8,46	9,32	72,64	81,36	441,07	493,1		
		<b>Итого за день:</b>	1610	1877,2	48,042	55,922	50,48	59,38	238,18	277,91	1603,1	1873,6		



№ 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			
199	Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным	1	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	114,9	134,2		
		2	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
		3	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
		4	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6		
	<i>Итого:</i>	363	407,2	8,73	9,37	7,69	8,5	36,84	42,14	253,06	284,61			
<b>Второй завтрак</b>														
386	1	Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарин, 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		
			<b>Обед</b>											
ТТК	1	Суп крестьянский с крупой	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56		
			321	2	Плов из птицы	160	160	10,24	10,24	9,16	9,16	27,04	27,04	236,2
			10	3	Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16
			394	4	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08
				5	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60
		<i>Итого:</i>	520	610	16,58	18,43	18,54	20,96	65,05	75,74	506,09	581,65		
<b>Полдник</b>														
420	1	Кондитерские изделия "Трафик"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183		
			2	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	
		<i>Итого:</i>	200	250	6,4	8,75	5,44	7,35	22,2	45,5	163,2	283		
<b>Ужин</b>														
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	2,92	24,39	143,85
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		
			<i>Итого:</i>	417,7	471,2	10,04	10,94	9,47	10,41	46,86	69,76	408,67	440,57	
		<i>Итого за день:</i>	1600,7	1838,4	42,15	47,89	41,44	47,52	181,25	243,44	1378,02	1636,83		