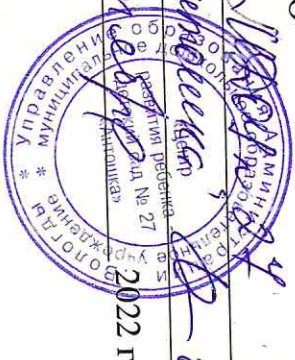


СОГЛАСОВАНО

Заведующий


Е.А. Сильяновская

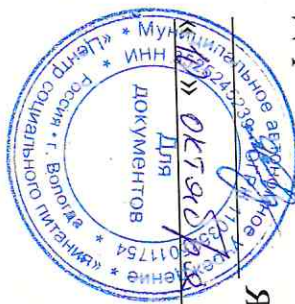


« 10 » сентября 2022 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеев



« 10 » сентября 2022 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

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эквивалент, ккал	
		1-3з		3-7 дней		1-3з		3-7 дней			
		1-3з	3-7 дней	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	1-3з	3-7 дней	1-3з		3-7 дней
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	4,5	11,76	11,99	46,2	50,57	323,71	349
Второй завтрак											
420	1 Кефиромолочный напиток (Снежок)	100	100	3	3	2,5	2,5	11	11	79	79
Обед											
ТТК №1	1 Салатка из птицы	150	180	2	2,3	3,85	4,6	6,2	7,5	61,2	81,2
ТТК №26	2 Тедгети 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 свежей моркови	30	50	0,37	0,62	1,53	2,5	3,48	5,8	29,2	48,6
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>	530	660	14,15	18,18	25,488	31,24	79,58	99,9	583,5	750,2
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 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 Рыба из овсяной 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
	<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	31,92	34,2	50,738	60,97	208	243,27	1457,6	1720,65

2 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
				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													
182	1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	2,7	3,1	4,9	5,6	10,2	11,6	90,2	103		
ТК №10	2 Чай с апельсином	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	37,9	42,2		
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7		
7	4 Сыр порционно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36		
	<i>Итого:</i>	360,5	402,2	7,97	8,38	9,06	9,77	41,9	44,4	261,8	278,9		
Второй завтрак													
386	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													
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 Гречки 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 /салат из свежей капусты	80/30	90/40	2,42	2,86	3,9	4,7	17,2	20	116,02	136		
390	5 Компот из свежих плодов (яблоко)	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	13,36	16,64	21,62	25,85	70,74	88,55	539,13	662,22		
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		
418	2 Сок овощной, фруктовый	180	200	1,08	1,2	0	0	22	24,24	91	101,2		
	<i>Итого:</i>	200	250	1,86	3,1	6,12	15	34,5	55,24	199,4	372,2		
Ужин													
251	1 Запеканка из творога	130	150	21,6	24,9	8,08	9,3	34,4	39,6	304,3	351		
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	25,654	28,969	9,756	10,979	80	86,1	495,32	548,02		
	<i>Итого за день:</i>	1596	1834,4	49,244	57,489	46,856	61,899	237,44	284,59	1542,7	1908,34		

3 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевая ценность						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											
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
	<i>Итого:</i>	363	407,2	5,49	6,01	9,96	10,27	41,11	47,01	277	305,45
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандаринки)	1 шт.	1 шт.	3,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
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 овощей	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 черносливки	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
	<i>Итого:</i>	530	660	14,98	19,27	16,75	20,99	76,2	93,9	504,45	623,4
Полдник											
	1 Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)	200	200	5,6	5,6	5,6	5,6	22,4	22,4	162	162
	2 Кондитерские изделия (пирожки, вафли, 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
	<i>Итого:</i>	200	230	6,7	8,3	6,5	7,9	36,6	58	231,6	336,1
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	2,8	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
	<i>Итого:</i>	404,5	455	9,22	9,95	8,8	10,23	70,44	75,06	378,4	412,2
	<i>Итого за день:</i>	1597,5	1852,2	39,79	43,93	42,41	49,79	234,15	283,77	1435,5	1721,15

4 День

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал		
		1-3гг	3-7лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3гг	3-7лет	
				1-3гг	3-7лет	1-3гг	3-7лет	1-3гг	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	
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	
	<i>Итого:</i>		363	407,2	10,17	11,05	9,9	10,39	57,58	61,3	347,83	377,9
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 макароными 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 пшени	160	160	10,3	10,3	8,2	8,2	27	27	227	227	
34	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	
	<i>Итого:</i>		520	610	15,42	16,66	14,138	16,11	72,3	84,1	489,2	560,8
Полдник												
	1 Кондитерские изделия (печенье, вафля, пряник)	2 шт (не менее 20 гр)	5 шт (не менее 30 гр)	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5	
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	6,54	9,6	6,5	10,5	23,4	50,3	177,01	312,5
Ужин												
	1 Омлет с овощами	150	160	10	10,6	21,2	22,6	3,6	3,8	240	256	
	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 г-чюдов шиповника	180	209	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	
	<i>Итого:</i>		400	450	14,89	15,72	23,18	24,63	39,42	40,75	456,5	486
	<i>Итого за день:</i>		1587,5	1807,2	48,52	54,53	54,218	62,13	213,7	257,45	1565,54	1832,2

5 день

№ п/п	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	
Завтрак											
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	1,36	1,5	0,7	0,8	11	12,5	64,8	73,8
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 Вутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
		360,5	402,2	3,86	4,01	8,26	8,37	34,92	37,52	238,7	252
Второй завтрак											
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
Обед											
87	1 Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	4,75	5,9	5,4	6,35	10	12	115	137,2
292	2 Жаркое по-домашнему	160	160	7,76	7,76	20,2	20,2	24,5	24,5	311,3	311,3
	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 курицы	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
		520	610	15,14	17,09	25,88	26,94	79,74	93	560,5	620
Полдник											
420	1 Кисломолоочный 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
		200	250	6,18	7,9	10,62	20	19,1	38,4	202,4	375
Ужин											
	1 Голубцы овощные с мясом	130	150	7,9	9,1	16,8	19,3	12,2	14	234,9	271
	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
		410,5	462,6	12,902	14,117	21,284	23,787	51,94	54,64	441,4	483,5
		1591	1824,8	38,882	43,917	66,244	79,297	193,2	231,06	1481	1768,5
<i>Итого за день:</i>											

6 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Плотность вещества						Эквивалентность, 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		
		Завтрак									
199	Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным	130/33	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
		30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
3	Хлеб пшеничный	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
7	Сыр порционный	363	407,2	8,72	9,47	10,55	11,55	27,56	31,1	343,43	371,7
		<i>Итого:</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									
73	1 ШИ из свежей капусты с кирофесом (на курином или мясном бульоне)	150	180	2,5	3,1	5,6	6,5	5,1	6,1	82,4	97,6
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
339/143	4 Пюре картофельное /капусты 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
		30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	6 Хлеб ржаной	510	630	14,66	19,4	18,938	23,75	63,8	79,6	488,6	617,7
		<i>Итого:</i>									
		Полдник									
		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	1 Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	180	200	1,08	1,2	0	0	22	24,24	91	101,2
	2 Сок овощной, фруктовый	200	250	2,58	5,2	2	5,5	37	65,24	174,4	309,7
		<i>Итого:</i>									
		Ужин									
		130	150	4,7	5,53	4,5	2,2	36,8	42,56	207,8	239,8
369	1 Запеканка рисовая	60	60	1,16	1,16	2,72	2,72	7,96	7,96	60,9	60,9
394	2 Соус молочный сливочный	180	200	0,36	0,4	0,07	0,077	25,2	28,3	105	116,6
	3 Компот из изюма	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	4 Хлеб пшеничный	410	450	10,17	11,04	8,94	9,647	99,86	108,72	504	547,6
		<i>Итого:</i>									
		1583	1837,2	36,53	45,51	40,728	50,747	238,52	294,96	1557,43	1893,7
		<i>Итого за день:</i>									

7 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал	
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3е	3-7 дней
		1-3е	3-7 дней	1-3е	3-7 дней	1-3е	3-7 дней	1-3е	3-7 дней		
		Завтрак									
100	Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	4,6	5	4	4,7	15	17	116	130,6
416	Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	107	118,8
1/6	Бульброд с мясом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
		<i>Много:</i>									
		387	430	10,72	11,45	15,05	15,44	45,44	49,12	359	385,4
		Второй завтрак									
386	1 Плоды свежие (банан, груша, мандарин, 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 Сагак 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
		<i>Много:</i>									
		530	660	15,8	20,01	18,39	25,52	86,5	105,8	515,6	639,1
		Полдник									
	1 Кондитерские изделия (привник, вафли, 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
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,04	5,6	4,5	5	8,4	9,3	93,61	104
		<i>Много:</i>									
		200	250	6,14	8,3	5,4	7,3	22,6	44,9	163,21	278,1
		Ужин									
ТТК № 30	1 Колбаски оловяные	130	150	4,8	5,5	6,9	8	22	25,3	170	196
412	2 Соус сметанный	60	60	0,98	0,98	2,82	2,82	1,74	1,74	46,2	46,2
	3 Чай с лимонном	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>Много:</i>									
		420,5	462,6	9,802	10,517	11,384	12,487	61,74	65,94	376,5	408,5
		<i>Много за день:</i>									
		1637,5	1902,6	43,962	51,777	50,724	61,247	237,28	286,76	1509,31	1806,1

8 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		1-3л	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3л	3-7 лет
				1-3л	3-7 лет	1-3л	3-7 лет	1-3л	3-7 лет		
Завтрак											
ГТК №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/джем порционно	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 Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	3	3	2,5	2,5	11	11	79	79
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 Тефтели 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 из твердых сортов пшеницы	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	177,4	206,7
219	4 Салат из свежей моркови	30	50	0,37	0,62	1,53	2,5	3,48	5,8	29,2	48,6
390	5 Компот из свежих плодов (яблоко)	150	180	9	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:	530	660	23,82	19,12	14,11	17,36	80,48	100	512,4	639,5
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
	Итого:	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 Дыно 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
	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	66,72	65,36	47,25	61,33	204,69	248,14	1454,4	1800,15

9 день

№ п/п	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		
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
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 Кисломолоочный 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	4,75	5,9	5,4	6,35	10	12	115	137,2
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
	5 Салат из свежей капусты	30	50	0,37	0,7	1,5	2,5	2,7	4,5	26,2	43,7
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	21,18	27,45	22,408	28,61	83,8	105	626,9	793,4
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 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 картофельный	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:	410	450	7,442	7,982	6,112	6,739	93,38	101,2	422,32	457,92
	Итого за день :	1613	1887,2	37,85	45,05	40,448	46,66	188,94	220,62	1559,52	1819,02

10 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, 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 манная с молоком и мясом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,2	3,6	4	4,5	17,4	20	119,2	136,6		
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		
	4 Сыр порционный	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36		
7	4 Сыр порционный	363	407,2	8,46	8,88	8,16	8,67	46,79	52,39	280,9	310,3		
		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 отающего 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		
	4 Оплош свежее (помидоры) порционно 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		
		530	660	15,16	18,78	27,29	36,05	85,74	105,12	598,48	736,15		
		Колдник											
	1 Кондитерские изделия (пирник, вафли, 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		
		200	250	6,5	8,7	5,4	7,3	34,2	57,6	211,8	332,1		
		Ужин											
26	1 Салат из картофеля с зеленым горошком и свежим огурцом	170	200	3,34	4	8,9	10,5	16,6	19,5	160	188,2		
412	2 Чай с лимонном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36		
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
		400,5	452,6	7,362	8,037	10,564	12,167	54,6	58,4	320,3	354,5		
		1593,5	1831,4	37,882	44,797	51,714	64,487	231,63	283,81	1458,48	1780,05		
	<i>Много за день:</i>												