

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

С.А. Александрова

« 24 » 2025 г



УТВЕРЖДАЮ: ОГРН 1101501000000
«Центр социального питания»

Директор МАУ «Центр социального питания»
Н.Н. Мухоморова

« 24 » 2025 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	138,8	161,5
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	5,91	6,45	12,28	12,99	44,05	50,55	314,7	349,9
Второй завтрак											
420	Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
Обед											
ТТК	Суп крестьянский с крупой	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56
ТТК	Тефтели мясные	50	70	5,58	7,92	12,63	17,78	6,15	8,8	160,93	227,31
179	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
373	Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05
394	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	500	610	16,77	21,46	26,63	34,11	80,23	99,07	618,92	779,41
Полдник											
412	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1 шт не более 20 гр	1-2 шт не более 50 г	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
	Чай с лимоном	180/73,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56
	Итого:	210,5	262,6	1,89	4,54	2,3	5,71	21,08	43,42	113,22	243,56
Ужин											
410/411	Макароны отварные с овощами	180	200	7,2	8	7,92	8,8	38,16	42,4	258	286,7
	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	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	450	10,36	11,2	9,12	10,01	65,74	72,98	393,06	434,01
	Итого за день:	1578	1824,8	37,83	46,55	53,53	66,02	214,8	269,72	1494,9	1861,9

2 день

№ реп	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	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	124,56	147,85				
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				
	4 Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25				
	Итого:	363	407,2	6,06	6,76	4,91	5,62	46,34	52,84	258,12	293,66				
Второй завтрак															
386	1 Фрукты свежие (яблоко)	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				
ТТК	3 Фрикадельки мясные	50	70	6,35	8,89	15,02	21,02	4,54	6,36	179,03	250,64				
373	4 Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05				
ТТК	5 Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,6	4,3	4,4	5,2	22,8	27	165,4	195,5				
394	6 Комлот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29				
	7 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60				
	Итого:	505	620	15,47	20,37	24,11	31,74	60,41	78,22	545,47	709,31				
Полдник															
1	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6				
ТТК	2 Чай с яблоком	Не более 20 г	Не более 50 г	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7				
	Итого:	180/4,5	200/5	2,58	6,22	3,26	8,07	31,5	70,5	164,64	377,3				
Ужин															
1	1 Каша гречневая с овощами	170	200	6,64	7,81	6,09	7,17	29,87	35,14	201,21	236,43				
412	2 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				
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106				
	Итого:	400,5	452,6	9,83	11,05	7,29	8,39	57,57	64,27	337,63	378,99				
	Итого за день:	1573	1834,8	34,34	44,8	39,97	54,22	205,62	275,63	1349,9	1803,26				

3 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал			
		1-3г		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетич., 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
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	130,3	151,3		
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		
7	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
	4 Сыр порционнo	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6		
	Итого:	363	407,2	9,03	9,67	7,39	8,2	40,14	46,04	268,46	301,71		
Второй завтрак													
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77		
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	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 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	Итого:	490	600	14,27	18,37	17,54	21,7	73,3	90,69	505,24	627,82		
Полдник													
394	1 Кондитерские изделия "Пряник"	1 шт.	1-2 шт.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5		
	2 Компот из кураги	Не более 20 г	Не более 50 г.	0,61	0,68	0	0	18,16	20,18	79,29	88,1		
	Итого	180	200	1,75	3,53	0,55	1,39	33,5	58,54	149,49	263,6		
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		
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		
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	Итого:	420,5	462,6	17,472	19,7118	8,46	9,32	72,76	79,91	442,43	488,35		
	Итого за день:	1573,5	1819,8	45,322	54,0818	36,44	43,11	230,7	286,18	1442,6	1758,48		

№ рец	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											
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	116,1	134,9
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
	4 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	4,93	5,66	44,44	49,94	249,66	280,71
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (мандарины)	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											
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
тк	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
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	490	600	18,38	24,44	14,74	18,17	74,64	91,7	502,87	621,74
Полдник											
417	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
	2 Напиток из плодов шиповника	Не более 20 г	Не более 50 г	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	Итого:	200	250	3,01	6,68	3,45	8,28	40,68	78,44	216,48	425,51
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	170,6	199
412	2 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
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	Итого:	410,5	462,6	5,39	5,94	12	14,22	42,1	46,43	307,02	341,56
	Итого за день:	1563,5	1819,8	33,43	44,25	35,32	46,53	209,36	274,01	1314	1710,52

5 день

№ реп	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	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	130,3	150,9				
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	306,2	339,3				
Второй завтрак															
420	Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55				
Обед															
87	Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19				
299/366	Котлеты, биточки рубленые мясные с соусом томатным	50/20	60/20	5,2	6,2	16	19,13	7,4	8,98	196	235				
219	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1				
394	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29				
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60				
	Итого:	500	600	17,58	21,26	27,83	33,09	74,7	92,2	624,46	757,58				
Полдник															
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				
	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1 шт не более 20 гр	1-2 шт Не более 50 г.	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207				
	Итого:	210,5	262,6	1,89	4,54	2,30	5,71	21,08	43,42	113,22	243,56				
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	20,92	24,39	147,85	173,61				
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	64,86	69,76	412,67	444,57				
	Итого за день:	1588,7	1836	39,12	47,09	54,99	65,32	206,41	257,19	1511,6	1840,01				

6 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал	
		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетичность, ккал			
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет		
Завтрак											
199	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	118,9	138,4
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
7	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
	Сыр порционно	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	257,06	288,81
Второй завтрак											
386	Плоды свежие (яблоко)	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	150	180	2,74	3,2	7,44	8,71	5,2	6,26	99,34	116,85
322	2	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52
373	3	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
ТГК	5	110	130	3,6	4,3	4,4	5,2	22,8	27	165,4	195,5
394	5	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	490	600	16,14	21,43	21,54	27,41	66,46	83,55	541,72	686,78
Полдник											
394	1	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
	2	Не более 20 г	Не более 50 г	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7
	Итого:	180	200	2,72	6,36	3,2	8	45,74	84,16	216,87	426,3
Ужин											
100	1	160	190	4,5	5,38	4,1	4,85	15,8	18,36	119	139,65
	2	20	20	0,08	0,08	0	0	13	13	50	50
	3	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
ТГК №11	4	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7
	Итого:	404,5	455	7,76	8,68	5,32	6,08	56,86	62,42	306,2	339,35
	Итого за день:	1557,5	1812,2	35,75	46,24	38,15	50,39	215,7	282,1	1366	1785,2

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., 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	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	130,3	150,9
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
	Итого:	363	407,2	6,69	7,43	12,17	12,89	41,59	47,63	304,06	336,91
Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
Обед											
87	1 Суп каргофельный с бобовыми	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19
ТТК	2 Запеканка из печени	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 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	490	600	17,97	22,8	17,3	21,42	74,18	92,52	527,75	658,02
Полдник											
412	1 Кондитерские изделия "Пряник"	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более 50 г.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5
	2 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:	210,5	262,6	1,33	3,09	0,59	1,45	22,48	46,93	100,62	212,06
Ужин											
46	1 Винегрет овощной	180	210	3,46	4,01	12,32	14,81	15,47	17,9	178	211
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	Итого:	400	450	7,07	7,69	13,73	16,25	52,71	56,9	367,04	408,91
	Итого за день:	1563,5	1819,8	35,86	43,81	46,29	54,51	201,96	254,98	1376,5	1692,9

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал					
		1-3з		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		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	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет
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	116,1	134,9				
410/4	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31				
11	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	5,85	6,39	4,93	5,66	44,44	49,94	249,66	280,71				
Второй завтрак															
386	1 Фрукты свежие (яблоко)	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															
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98				
ТГК	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	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61				
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39				
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60				
	Итого:	490	600	14,47	18,92	12,25	14,68	77	95,04	473,24	584,66				
Полдник															
417	1 Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1 шт не более 20 гр	1-2 шт Не более 50 г.	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207				
	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91				
	Итого:	200	250	2,31	4,98	2,51	5,93	30,62	53,29	165,84	298,91				
Ужин															
157/	1 Картофель запеченный в сметанном соусе	130/50	150/60	6,04	6,89	6,35	7,95	46,48	52,88	267,89	311,41				
372	2 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				
412	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106				
	Итого:	410,5	462,6	9,23	10,13	7,55	9,16	74,18	82,01	404,31	453,97				
	Итого за день:	1563,5	1819,8	32,26	40,82	27,64	35,83	236,04	290,08	1337,1	1662,3				

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, 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 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	130,3	151,3
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
	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:	360,5	402,2	6,37	7,01	5,33	6,14	47,12	53,02	266	299,5
Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
Обед											
ТТК	1 Суп крестьянский с крупой	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56
ТТК	2 Тефтели мясные	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
179	4 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	490	600	16,8	21,49	26,19	33,67	80,71	99,55	617,04	777,53
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
417	2 Напиток из плодов шиповника	Не более 20	Не более 50	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	Итого	200	250	3,01	6,68	3,45	8,28	40,68	78,44	216,48	425,51
Ужин											
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
410/411	3 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	475	14,85	17,81	9,98	12,18	71,98	86,08	439,1	527,38
	Итого за день :	1557,5	1827,2	43,93	55,89	48,15	63,47	244,19	320,79	1593,6	2084,9

10 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал			
		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
199	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	118,9	138,4		
410/411		180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
1/6		30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	141,7	144,7		
	Итого:	363	407,2	6,09	6,73	12,86	13,67	36,97	42,27	292,66	324,41		
386	Второй завтрак												
1	Фрукты свежие (яблоко)	1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
63	Обед												
1	Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89		
2	Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52		
3	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61		
4	Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52		
5	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
6	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	Итого:	490	600	15,63	20,77	21,52	27,37	67,17	84,92	529,63	674,83		
	Полдник												
1	Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6		
2	Компот из сухофруктов	Не более 20 г	Не более 50 г	0,32	0,36	0	0	25,74	28,15	99,39	108,66		
	Итого:	200	250	2,72	6,36	3,2	8	49,74	88,15	232,83	442,26		
125	Ужин												
1	Картофель отварной	150	160	3,18	3,39	3,38	3,71	25,72	27,44	146,4	157,12		
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		
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		
	Итого:	400	450	7,21	7,78	6,31	7,69	65,46	70,62	360,89	397,45		
	Итого за день:	1553	1807,2	32,05	42,04	44,29	57,13	229,14	295,76	1460,01	1882,95		