

СОГЛАСОВАНО

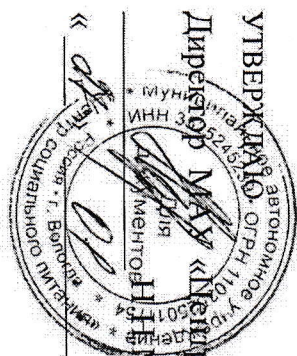
Заведующий

Е. В. Мисова



2025 г

УТВЕРЖДЕНО. О.Р.П. 110-052452-01
«Центр социального питания»
Директор *М. М. Х.*
Ментова Н. Н. Мутовкина



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.

лр. 385 (508 н/февраль)

1 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		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		
Завтрак											
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	138,8	161,5
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
	Итого:	360,5	402,2	5,91	6,45	12,28	12,99	44,05	50,55	314,7	349,9
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
179	3 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
373	4 Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05
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:	500	610	16,77	21,46	26,63	34,11	80,23	99,07	618,92	779,41
Полдник											
Ужин											
	1 Кондитерские изделия "Печенье заглазное"	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
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
	Итого:	210,5	262,6	1,89	4,54	2,3	5,71	21,08	43,42	113,22	243,56
	1 Макароны отварные с овощами	180	200	7,2	8	7,92	8,8	38,16	42,4	258	286,7
	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	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

№ рец	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	
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
	<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>6,06</i>	<i>6,76</i>	<i>4,91</i>	<i>5,62</i>	<i>46,34</i>	<i>52,84</i>	<i>258,12</i>	<i>293,66</i>
Второй завтрак											
386	1 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	41	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 Компот 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
	<i>Итого:</i>	<i>505</i>	<i>620</i>	<i>15,47</i>	<i>20,37</i>	<i>24,11</i>	<i>31,74</i>	<i>60,41</i>	<i>78,22</i>	<i>545,47</i>	<i>709,31</i>
Полдник											
	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
	<i>Итого:</i>	<i>204,5</i>	<i>255</i>	<i>2,58</i>	<i>6,22</i>	<i>3,26</i>	<i>8,07</i>	<i>31,5</i>	<i>70,5</i>	<i>164,64</i>	<i>377,3</i>
Ужин											
	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
	<i>Итого:</i>	<i>400,5</i>	<i>452,6</i>	<i>9,83</i>	<i>11,05</i>	<i>7,29</i>	<i>8,39</i>	<i>57,57</i>	<i>64,27</i>	<i>337,63</i>	<i>378,99</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1573</i>	<i>1834,8</i>	<i>34,34</i>	<i>44,8</i>	<i>39,97</i>	<i>54,22</i>	<i>205,62</i>	<i>275,63</i>	<i>1349,9</i>	<i>1803,26</i>

№ п/п	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		
Завтрак											
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	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
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
7	4 Сыр порционнно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
	<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>9,03</i>	<i>9,67</i>	<i>7,39</i>	<i>8,2</i>	<i>40,14</i>	<i>46,04</i>	<i>268,46</i>	<i>301,71</i>
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
	<i>Итого:</i>	<i>490</i>	<i>600</i>	<i>14,27</i>	<i>18,37</i>	<i>17,54</i>	<i>21,7</i>	<i>73,3</i>	<i>90,69</i>	<i>505,24</i>	<i>627,82</i>
Полдник											
	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
394	2 Компот из кураги	180	200	0,61	0,68	0	0	18,16	20,18	79,29	88,1
	<i>Итого</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>1,75</i>	<i>3,53</i>	<i>0,55</i>	<i>1,39</i>	<i>33,5</i>	<i>58,54</i>	<i>149,49</i>	<i>263,6</i>
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 яблочный	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
	<i>Итого:</i>	<i>420,5</i>	<i>462,6</i>	<i>17,472</i>	<i>19,7118</i>	<i>8,46</i>	<i>9,32</i>	<i>72,76</i>	<i>79,91</i>	<i>442,43</i>	<i>488,35</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1573,5</i>	<i>1819,8</i>	<i>45,322</i>	<i>54,0818</i>	<i>36,44</i>	<i>43,11</i>	<i>230,7</i>	<i>286,18</i>	<i>1442,6</i>	<i>1758,48</i>

4 день

№ рещ	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		
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
	<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>5,85</i>	<i>6,39</i>	<i>4,93</i>	<i>5,66</i>	<i>44,44</i>	<i>49,94</i>	<i>249,66</i>	<i>280,71</i>
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (мандарин)	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
ТТК	2 Шарик куринный "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
	<i>Итого:</i>	<i>490</i>	<i>600</i>	<i>18,38</i>	<i>24,44</i>	<i>14,74</i>	<i>18,17</i>	<i>74,64</i>	<i>91,7</i>	<i>502,87</i>	<i>624,74</i>
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 г	Не более 50 г	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>3,01</i>	<i>6,68</i>	<i>3,45</i>	<i>8,28</i>	<i>40,68</i>	<i>78,44</i>	<i>216,48</i>	<i>425,51</i>
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
	<i>Итого:</i>	<i>410,5</i>	<i>462,6</i>	<i>5,39</i>	<i>5,94</i>	<i>12</i>	<i>14,22</i>	<i>42,1</i>	<i>46,43</i>	<i>307,02</i>	<i>341,56</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1563,5</i>	<i>1819,8</i>	<i>33,43</i>	<i>44,25</i>	<i>35,32</i>	<i>46,53</i>	<i>209,36</i>	<i>274,01</i>	<i>1314</i>	<i>1710,52</i>

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая 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	1-3г	3-7лет
199	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	1	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		2	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7	
1/6		3	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>306,2</i>	<i>339,3</i>	
420	Кисломологичный напиток (кефир)	1	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55	
87		1	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19	
299/366	Котлеты, биточки рубленные мясные с соусом томатным	2	50/20	60/20	5,2	6,2	16	19,13	7,4	8,98	196	235	
219		3	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1	
394	Макаронные изделия отварные	4	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29	
		5	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60	
	<i>Итого:</i>		<i>500</i>	<i>600</i>	<i>17,58</i>	<i>21,26</i>	<i>27,83</i>	<i>33,09</i>	<i>74,7</i>	<i>92,2</i>	<i>624,46</i>	<i>757,58</i>	
412	Чай с лимоном	1	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	
		2	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	
	<i>Итого:</i>		<i>210,5</i>	<i>262,6</i>	<i>1,89</i>	<i>4,54</i>	<i>2,30</i>	<i>5,71</i>	<i>21,08</i>	<i>43,42</i>	<i>113,22</i>	<i>243,56</i>	
26	Пирог "Манник"	1	70	70	5,58	5,58	4,7	4,7	36,8	36,8	234,4	234,4	
182		2	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	3	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>		<i>417,7</i>	<i>471,2</i>	<i>10,04</i>	<i>10,94</i>	<i>9,47</i>	<i>10,41</i>	<i>64,86</i>	<i>69,76</i>	<i>412,67</i>	<i>444,57</i>
	<i>Итого за день:</i>		<i>1588,7</i>	<i>1836</i>	<i>39,12</i>	<i>47,09</i>	<i>54,99</i>	<i>65,32</i>	<i>206,41</i>	<i>257,19</i>	<i>1511,6</i>	<i>1840,01</i>	

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая 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		
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	118,9	138,4	
		2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
		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	57,06	288,81	
Второй завтрак													
386	1 Плоды свежие (яблоко)	1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
		Обед											
73	1 Ши из свежей капусты с картофелем	1	150	180	2,74	3,2	7,44	8,71	5,2	6,26	29,34	116,85	
		2	Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	47,97	209,52
		3	Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
		5	Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,6	4,3	4,4	5,2	22,8	27	65,4	195,5
		5	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	3,49	99,39
		6	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
		Итого:	490	600	16,14	21,43	21,54	27,41	66,46	83,55	117,2	686,78	
Подник													
394	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	Не более 20 г	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	13	34,4	
		2	Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	3,43	92,7
				Итого	200	250	2,72	6,36	3,2	8	45,74	84,16	16,87
Ужин													
100	1 Суп молочный с макаронными изделиями	1	160	190	4,5	5,38	4,1	4,85	15,8	18,36	19	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	06	106
		4	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	3	43,7
		Итого:	404,5	455	7,76	8,68	5,32	6,08	56,86	62,42	30	339,35	
		Итого за день:	1557,5	1812,2	35,75	46,24	38,15	50,39	215,7	282,1	13	1785,2	

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энцелпность, 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
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		
	<i>Итого:</i>	363	407,2	6,69	7,43	12,17	12,89	41,59	47,63	304,06	336,91		
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77		
87	1 Суп картофельный 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		
	<i>Итого:</i>	490	600	17,97	22,8	17,3	21,42	74,18	92,52	527,75	658,02		
	Поддник												
	1 Кондитерские изделия "Прыник"	1 шт.	1-2 шт.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5		
412	2 Чай с лимоном	Не более 20 г.	Не более 50 г.	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56		
	<i>Итого:</i>	210,5	262,6	1,33	3,09	0,59	1,45	22,48	46,93	100,62	212,06		
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		
	<i>Итого:</i>	400	450	7,07	7,69	13,73	16,25	52,71	56,9	367,04	408,91		
	<i>Итого за день:</i>	1563,5	1819,8	35,86	43,81	46,29	54,51	201,96	254,98	1376,5	1692,9		
	Ужин												

№ рел	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				
Завтрак													
199	1	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	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31	
	11	3	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5	
	4	10	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	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												
88	1	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98		
	ТТК	2	50	70	6,72	9,4	1,64	2,29	4,96	6,94	62	86,8	
	372	3	10	10	0,07	0,07	0,45	0,45	0,13	0,13	4,88	4,88	
	332	4	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61	
	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	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	1,7	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
Ужин													
157/372	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
	412	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
	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						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		
199	1 Каша пшениная 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
420	1 Кисломолоочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
ТТК	1 Суп крестьянский с крупой	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56
	2 Тефтели мясные	50	70	5,58	7,92	12,63	17,78	6,15	8,8	160,93	227,31
	3 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
	4 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
	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	
Поддник											
417	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20	1-2 шт Не более 50	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
	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	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
410/ 411	2 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	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

№ рещ	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		
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	118,9	138,4
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	6,09	6,73	12,86	13,67	36,97	42,27	292,66	324,41
Второй завтрак											
386	1 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											
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
322	2 Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52
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 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
394	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:	180	200	0,32	0,36	3,2	8	49,74	88,15	232,83	442,26
Ужин											
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
	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