

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

М. М. Мухоморова

«26» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

Я.И. Фадеев

«26» мая 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.

**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	
<b>Завтрак</b>												
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
<b>Итого:</b>			<b>360,5</b>	<b>402,2</b>	<b>5,91</b>	<b>6,45</b>	<b>12,28</b>	<b>12,99</b>	<b>44,05</b>	<b>50,55</b>	<b>314,7</b>	<b>349,9</b>
<b>Второй завтрак</b>												
420	1	Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
	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
<b>Итого:</b>			<b>120</b>	<b>150</b>	<b>3,94</b>	<b>5,65</b>	<b>3,05</b>	<b>3,89</b>	<b>26,34</b>	<b>49,36</b>	<b>147,2</b>	<b>252,5</b>
<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
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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>610</b>	<b>16,77</b>	<b>21,46</b>	<b>26,63</b>	<b>34,11</b>	<b>80,23</b>	<b>99,07</b>	<b>618,92</b>	<b>779,41</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1-2 шт. не более 50 гр	1-2 шт. Не более 50 г.	4,3	4,3	5,65	5,65	34,85	34,85	207	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
<b>Итого:</b>			<b>240,5</b>	<b>262,6</b>	<b>4,49</b>	<b>4,54</b>	<b>5,69</b>	<b>5,71</b>	<b>41,99</b>	<b>43,42</b>	<b>237,42</b>	<b>243,56</b>
<b>Ужин</b>												
	1	Макароны отварные с овощами	180	200	7,2	8	7,92	8,8	38,16	42,4	258	286,7
	2	Повидло/джем порционно	20	30	0,08	0,12	0	0	13	19,5	50	75
	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
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>480</b>	<b>10,44</b>	<b>11,32</b>	<b>9,12</b>	<b>10,01</b>	<b>78,74</b>	<b>92,48</b>	<b>443,06</b>	<b>509,01</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1648</b>	<b>1904,8</b>	<b>41,55</b>	<b>49,42</b>	<b>56,77</b>	<b>66,71</b>	<b>271,35</b>	<b>334,88</b>	<b>1761,3</b>	<b>2134,4</b>

## 2 день

№ 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
<b>Завтрак</b>												
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	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
	4	Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
		<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>427,2</b>	<b>3,81</b>	<b>4,55</b>	<b>4,04</b>	<b>4,75</b>	<b>30,92</b>	<b>43,92</b>	<b>178,62</b>	<b>239,16</b>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Флоды 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
<b>Обед</b>												
118	1	Бульон куринный 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
		<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>620</b>	<b>15,47</b>	<b>20,37</b>	<b>24,11</b>	<b>31,74</b>	<b>60,41</b>	<b>78,22</b>	<b>545,47</b>	<b>709,31</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20 г.	1-2 шт Не более 50 г.	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
ТТК	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
		<b>Итого:</b>	<b>204,5</b>	<b>255</b>	<b>2,58</b>	<b>6,22</b>	<b>3,26</b>	<b>8,07</b>	<b>31,5</b>	<b>70,5</b>	<b>164,64</b>	<b>377,3</b>
<b>Ужин</b>												
	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
455	3	Булочка школьная	50	50	4,18	4,18	1,6	1,6	27,98	27,98	143	143
		<b>Итого:</b>	<b>410,5</b>	<b>462,6</b>	<b>11,01</b>	<b>12,23</b>	<b>7,73</b>	<b>8,83</b>	<b>64,99</b>	<b>71,69</b>	<b>374,63</b>	<b>415,99</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1583</b>	<b>1864,8</b>	<b>33,27</b>	<b>43,77</b>	<b>39,54</b>	<b>53,79</b>	<b>197,62</b>	<b>274,13</b>	<b>1307,4</b>	<b>1785,76</b>

## 3 день

№ реп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая 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
<b>Завтрак</b>												
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
	3	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
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>417,2</b>	<b>9,03</b>	<b>10,42</b>	<b>7,39</b>	<b>8,49</b>	<b>40,14</b>	<b>51,18</b>	<b>268,46</b>	<b>328,21</b>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Фрукты свежие (банан)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
<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
	2	Гуляш из птицы	50	80	6,9	9,2	6,2	8,26	3,15	4,2	97	129,3
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
394	4	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	5	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
		<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>600</b>	<b>15,58</b>	<b>19,83</b>	<b>18,27</b>	<b>22,5</b>	<b>69,57</b>	<b>85,59</b>	<b>502,95</b>	<b>621,68</b>
<b>Полдник</b>												
	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	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)	200		5,6		5,6		22,4		162	
	2	Кисломолочный напиток (Лакт-Элит ДМК)		200		5,6		6,4		19,4		158
		<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>250</b>	<b>6,74</b>	<b>8,45</b>	<b>6,15</b>	<b>7,79</b>	<b>37,74</b>	<b>57,76</b>	<b>232,2</b>	<b>333,5</b>
<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	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
		<b>Итого:</b>	<b>420,5</b>	<b>462,6</b>	<b>17,472</b>	<b>19,712</b>	<b>8,46</b>	<b>9,32</b>	<b>72,76</b>	<b>79,91</b>	<b>442,43</b>	<b>488,35</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1583,5</b>	<b>1829,8</b>	<b>50,322</b>	<b>59,912</b>	<b>40,77</b>	<b>48,6</b>	<b>241,21</b>	<b>295,44</b>	<b>1541</b>	<b>1866,74</b>

4 день

№ репс	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
<b>Завтрак</b>												
199	1	Каша гречневая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	5,3	6,09	8,5	9,89	23,2	26,8	194,7	224,7
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
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>10,51</b>	<b>11,64</b>	<b>18,87</b>	<b>20,51</b>	<b>51,26</b>	<b>58,45</b>	<b>426,97</b>	<b>475,44</b>
<b>Второй завтрак</b>												
420	1	Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
<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
тгк	2	Шарики 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
390	5	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74
	6	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
		<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>18,23</b>	<b>24,26</b>	<b>14,86</b>	<b>18,31</b>	<b>70,94</b>	<b>87,45</b>	<b>493,33</b>	<b>614,09</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20 г.	1-2 шт Не более 50 г.	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
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
		<b>Итого:</b>	<b>207</b>	<b>260</b>	<b>2,56</b>	<b>6,2</b>	<b>3,24</b>	<b>8,05</b>	<b>31,02</b>	<b>70,02</b>	<b>162,5</b>	<b>374,91</b>
<b>Ужин</b>												
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
455	3	Булочка школьная	50	50	4,18	4,18	1,6	1,6	27,98	27,98	143	143
		<b>Итого:</b>	<b>420,5</b>	<b>472,6</b>	<b>6,57</b>	<b>7,12</b>	<b>12,44</b>	<b>14,66</b>	<b>49,52</b>	<b>53,85</b>	<b>344,02</b>	<b>378,56</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1580,5</b>	<b>1839,8</b>	<b>40,67</b>	<b>52,02</b>	<b>51,91</b>	<b>64,03</b>	<b>213,74</b>	<b>280,77</b>	<b>1503,8</b>	<b>1920</b>

5 день

№ репс	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		
				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	
<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	130,3	150,9
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
	3	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
	4	Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
		<b>Итого:</b>	<b>360,5</b>	<b>422,2</b>	<b>6,67</b>	<b>8,2</b>	<b>4,94</b>	<b>5,95</b>	<b>48,44</b>	<b>66,12</b>	<b>266</b>	<b>350,6</b>
<b>Второй завтрак</b>												
420	1	Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
<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
299/ 366	2	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	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
394	4	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	5	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>600</b>	<b>17,58</b>	<b>21,26</b>	<b>27,83</b>	<b>33,09</b>	<b>74,7</b>	<b>92,2</b>	<b>624,46</b>	<b>757,58</b>
<b>Полдник</b>												
412	1	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
	2	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1-2 шт не более 50 гр	1-2 шт Не более 50 г.	4,3	4,3	5,65	5,65	34,85	34,85	207	207
		<b>Итого:</b>	<b>240,5</b>	<b>262,6</b>	<b>4,49</b>	<b>4,54</b>	<b>5,69</b>	<b>5,71</b>	<b>41,99</b>	<b>43,42</b>	<b>237,42</b>	<b>243,56</b>
<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	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
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
		<b>Итого:</b>	<b>414,2</b>	<b>468,8</b>	<b>10,01</b>	<b>10,9</b>	<b>9,47</b>	<b>10,41</b>	<b>64,74</b>	<b>71,21</b>	<b>411,31</b>	<b>449,32</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1615,2</b>	<b>1853,6</b>	<b>41,55</b>	<b>47,7</b>	<b>50,43</b>	<b>57,66</b>	<b>240,87</b>	<b>283,95</b>	<b>1616,2</b>	<b>1878,06</b>

6 день

№ реп	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
<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	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
<b>Итого:</b>			<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>6,09</b>	<b>6,73</b>	<b>12,86</b>	<b>13,67</b>	<b>36,97</b>	<b>42,27</b>	<b>292,66</b>	<b>324,41</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<b>Обед</b>												
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
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
<b>Итого:</b>			<b>490</b>	<b>600</b>	<b>18,96</b>	<b>24,69</b>	<b>22,46</b>	<b>28,48</b>	<b>78,34</b>	<b>97,35</b>	<b>583,12</b>	<b>735,38</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20 г.	1-2 шт Не более 50 г.	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
417	2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,01</b>	<b>6,68</b>	<b>3,45</b>	<b>8,28</b>	<b>40,68</b>	<b>78,44</b>	<b>216,48</b>	<b>425,51</b>
<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 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
ГТК №11	4	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7
<b>Итого:</b>			<b>404,5</b>	<b>455</b>	<b>7,76</b>	<b>8,68</b>	<b>5,32</b>	<b>6,08</b>	<b>56,86</b>	<b>62,42</b>	<b>306,2</b>	<b>339,35</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1557,5</b>	<b>1812,2</b>	<b>36,22</b>	<b>47,18</b>	<b>44,49</b>	<b>56,91</b>	<b>222,65</b>	<b>290,3</b>	<b>1442,5</b>	<b>1868,7</b>

## 7 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая 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	
<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	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
	3	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
	4	Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
		<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>427,2</b>	<b>6,65</b>	<b>8,18</b>	<b>4,92</b>	<b>5,93</b>	<b>47,96</b>	<b>65,64</b>	<b>263,86</b>	<b>348,21</b>
<b>Второй завтрак</b>												
420	1	Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
<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
387	2	Печень по-строгановски	50	70	8,38	11,22	8,04	10,56	6,2	8,55	127,84	173,51
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
394	4	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	5	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
		<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>600</b>	<b>20,76</b>	<b>26,28</b>	<b>19,87</b>	<b>24,52</b>	<b>73,5</b>	<b>91,77</b>	<b>556,3</b>	<b>696,09</b>
<b>Полдник</b>												
	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 сухофруктов	180	200	0,32	0,36	0	0	25,74	28,15	99,39	108,66
		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>1,46</b>	<b>3,21</b>	<b>0,55</b>	<b>1,39</b>	<b>41,08</b>	<b>66,51</b>	<b>169,59</b>	<b>284,16</b>
<b>Ужин</b>												
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
455	3	Булочка школьная	50	50	4,18	4,18	1,6	1,6	27,98	27,98	143	143
		<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>460</b>	<b>8,25</b>	<b>8,87</b>	<b>14,17</b>	<b>16,69</b>	<b>60,13</b>	<b>64,32</b>	<b>404,04</b>	<b>445,91</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1553</b>	<b>1837,2</b>	<b>39,92</b>	<b>49,34</b>	<b>42,01</b>	<b>51,03</b>	<b>233,67</b>	<b>299,24</b>	<b>1470,8</b>	<b>1851,37</b>

## 8 день

№ реп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич. квал	
					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
<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	116,1	134,9
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	124,02	137,8
	3	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
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>417,2</b>	<b>12,05</b>	<b>13,64</b>	<b>10,02</b>	<b>11,33</b>	<b>43,39</b>	<b>54,6</b>	<b>349,22</b>	<b>408,3</b>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<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	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
		<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>14,47</b>	<b>18,92</b>	<b>12,25</b>	<b>14,68</b>	<b>77</b>	<b>95,04</b>	<b>473,24</b>	<b>584,66</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1-2 шт не более 50 гр	1-2 шт не более 50 г.	4,3	4,3	5,65	5,65	34,85	34,85	207	207
417	2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
		<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>250</b>	<b>4,91</b>	<b>4,98</b>	<b>5,9</b>	<b>5,93</b>	<b>51,53</b>	<b>53,29</b>	<b>290,04</b>	<b>298,91</b>
<b>Ужин</b>												
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
		<b>Итого:</b>	<b>410,5</b>	<b>462,6</b>	<b>9,23</b>	<b>10,13</b>	<b>7,55</b>	<b>9,16</b>	<b>74,18</b>	<b>82,01</b>	<b>404,31</b>	<b>453,97</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1593,5</b>	<b>1829,8</b>	<b>41,06</b>	<b>48,07</b>	<b>36,12</b>	<b>41,5</b>	<b>255,9</b>	<b>294,74</b>	<b>1560,8</b>	<b>1789,8</b>

9 день

№ 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	
<b>Завтрак</b>												
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	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
	4	Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
		<b>Итого:</b>	<b>360,5</b>	<b>422,2</b>	<b>6,37</b>	<b>7,8</b>	<b>5,33</b>	<b>6,43</b>	<b>47,12</b>	<b>64,66</b>	<b>266</b>	<b>351</b>
<b>Второй завтрак</b>												
420	1	Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
	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
		<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>3,94</b>	<b>5,65</b>	<b>3,05</b>	<b>3,89</b>	<b>26,34</b>	<b>49,36</b>	<b>147,2</b>	<b>252,5</b>
<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
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
		<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>16,8</b>	<b>21,49</b>	<b>26,19</b>	<b>33,67</b>	<b>80,71</b>	<b>99,55</b>	<b>617,04</b>	<b>777,53</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более 50 г.	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
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
		<b>Итого:</b>	<b>210,5</b>	<b>262,6</b>	<b>2,59</b>	<b>6,24</b>	<b>3,24</b>	<b>8,06</b>	<b>31,14</b>	<b>68,57</b>	<b>163,86</b>	<b>370,16</b>
<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
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
		<b>Итого:</b>	<b>407</b>	<b>475</b>	<b>14,85</b>	<b>17,81</b>	<b>9,98</b>	<b>12,18</b>	<b>71,98</b>	<b>86,08</b>	<b>439,1</b>	<b>527,38</b>
		<b>Итого за день :</b>	<b>1588</b>	<b>1909,8</b>	<b>44,55</b>	<b>58,99</b>	<b>47,79</b>	<b>64,23</b>	<b>257,29</b>	<b>368,22</b>	<b>1633,2</b>	<b>2278,6</b>

## 10 день

№ 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
<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	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
<i>Итого:</i>			<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>6,09</i>	<i>6,73</i>	<i>12,86</i>	<i>13,67</i>	<i>36,97</i>	<i>42,27</i>	<i>292,66</i>	<i>324,41</i>
<b>Второй завтрак</b>												
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
<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
322	2	Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
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
<i>Итого:</i>			<i>490</i>	<i>600</i>	<i>17,13</i>	<i>22,55</i>	<i>21,55</i>	<i>27,41</i>	<i>68,1</i>	<i>86,06</i>	<i>540,03</i>	<i>687,32</i>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20 г.	1-2 шт Не более 50 г.	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
394	2	Компот из сухофруктов	180	200	0,32	0,36	0	0	25,74	28,15	99,39	108,66
<i>Итого:</i>			<i>200</i>	<i>250</i>	<i>2,72</i>	<i>6,36</i>	<i>3,2</i>	<i>8</i>	<i>49,74</i>	<i>88,15</i>	<i>232,83</i>	<i>442,26</i>
<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	Капша пшеничная с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,9	5,84	4,72	5,64	22,06	26,45	150,9	180,08
417	3	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
<i>Итого:</i>			<i>407,2</i>	<i>458,6</i>	<i>11,09</i>	<i>12,1</i>	<i>9,67</i>	<i>10,62</i>	<i>75,54</i>	<i>81,69</i>	<i>468,34</i>	<i>506,39</i>
<i>Итого за день:</i>			<i>1560,2</i>	<i>1815,8</i>	<i>37,43</i>	<i>48,14</i>	<i>47,68</i>	<i>60,1</i>	<i>240,15</i>	<i>307,97</i>	<i>1577,86</i>	<i>2004,38</i>