

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

*Мещерякова И.Г.*  
*Тимошик*



« 02 » сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор УАА ДРП (Центр социального питания)

Для Д.Н. Фадеевко



« 2 » сентября 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

№ рецеп	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		
<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	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>
<b>Второй завтрак</b>											
420	1 Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50	50
<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 из твердых сортов пшеницы	110	130	4,3	5	4,43	4,49	30,53	35,5	174,9	202,96
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>20,65</b>	<b>26,54</b>	<b>32</b>	<b>73,42</b>	<b>89,78</b>	<b>592,73</b>	<b>728,04</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 свежих овощей (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	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>7,45</b>	<b>8,02</b>	<b>6,39</b>	<b>7,77</b>	<b>66,46</b>	<b>71,62</b>	<b>365,29</b>	<b>401,85</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1593</b>	<b>1867,2</b>	<b>36,59</b>	<b>41,76</b>	<b>50,19</b>	<b>57,99</b>	<b>211,04</b>	<b>242,88</b>	<b>1449</b>	<b>1684,1</b>

## 2 день

№ рецеп	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		
<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	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>
<b>Второй завтрак</b>											
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 шт	1 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
<b>Обед</b>											
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 Ренки из пшеничного хлеба	5	10	0,37	0,75	0,14	0,29	2,57	5,14	13,25	26,5
299/366	3 Котлеты, биточки рубленные мясные с соусом томатным	50/20	60/20	6,71	8,05	17,13	20,57	9,34	11,03	219,1	260,44
143	4 Капуста тушеная	110	130	2,89	3,42	4,26	5,39	11,81	14,17	99,11	121,15
	5 Овощи свежие (огурец) 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 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>670</b>	<b>15,42</b>	<b>19,03</b>	<b>25,38</b>	<b>30,82</b>	<b>61,22</b>	<b>77,12</b>	<b>542,27</b>	<b>670,16</b>
<b>Полдник</b>											
	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 Кисломолочный 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 Каша гречневая с овощами	140	150	5,47	5,86	5,02	5,38	24,6	26,36	165,7	177,32
	2 Овощи свежие (томидоры) порционно долькой	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 Хлеб гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
	<b>Итого:</b>	<b>400,5</b>	<b>452,6</b>	<b>9,23</b>	<b>9,89</b>	<b>6,36</b>	<b>6,78</b>	<b>54,44</b>	<b>58,39</b>	<b>313,72</b>	<b>336,28</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1608,5</b>	<b>1879,8</b>	<b>39,97</b>	<b>46,66</b>	<b>49,75</b>	<b>65,7</b>	<b>185</b>	<b>230,65</b>	<b>1357,1</b>	<b>1715,7</b>

3 день

№ п/п	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
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>6,39</b>	<b>7,03</b>	<b>12,56</b>	<b>13,37</b>	<b>40,27</b>	<b>46,17</b>	<b>300,06</b>	<b>333,31</b>
<b>Второй завтрак</b>											
386	1 Плоды свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	<i>1/2 или 1 шт.</i>	<i>1/2 или 1 шт.</i>	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
<b>Обед</b>											
63	1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	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	3,39	20,44	24,13	123,1	141,94
10	4 Салат из зеленого горошка 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 черносливя	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
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>16,07</b>	<b>21,11</b>	<b>14,15</b>	<b>17,2</b>	<b>64,45</b>	<b>81,28</b>	<b>455,14</b>	<b>573,33</b>
<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 "Прыжок"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>8,55</b>	<b>6,54</b>	<b>8,75</b>	<b>37,4</b>	<b>56,9</b>	<b>235,2</b>	<b>341</b>
<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 клюквенный	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
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>450</b>	<b>25,722</b>	<b>29,1918</b>	<b>9,87</b>	<b>11,19</b>	<b>89,39</b>	<b>97,59</b>	<b>549,91</b>	<b>608,51</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1623</b>	<b>1867,2</b>	<b>55,362</b>	<b>66,2818</b>	<b>43,42</b>	<b>50,81</b>	<b>241,81</b>	<b>292,24</b>	<b>1587,3</b>	<b>1903,15</b>

4 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, 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 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
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>9,37</b>	<b>10,21</b>	<b>7,94</b>	<b>8,96</b>	<b>49,89</b>	<b>55,96</b>	<b>309,71</b>	<b>346,96</b>
<b>Второй завтрак</b>											
386	1 Плоды 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
<b>Обед</b>											
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
тпк	2 Шарика 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	3,5	4,39	4,49	29,6	37	169,2	202,46
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 свежкы (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
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>19,46</b>	<b>26,01</b>	<b>16,37</b>	<b>20,13</b>	<b>81,24</b>	<b>102,05</b>	<b>548,32</b>	<b>690,01</b>
<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
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	95,94	106,6
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,9</b>	<b>10</b>	<b>6,5</b>	<b>10,5</b>	<b>23,46</b>	<b>50,4</b>	<b>179,34</b>	<b>315,1</b>
<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 Овоши свежие (огурец) 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 гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>17,26</b>	<b>18,34</b>	<b>17,71</b>	<b>18,85</b>	<b>46,89</b>	<b>49,56</b>	<b>421,4</b>	<b>448,88</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1593</b>	<b>1867,2</b>	<b>54,49</b>	<b>66,06</b>	<b>49,02</b>	<b>58,94</b>	<b>222,48</b>	<b>278,97</b>	<b>1553,77</b>	<b>1896</b>

№ 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
	<b>Итого:</b>	<b>360,5</b>	<b>402,2</b>	<b>6,71</b>	<b>7,45</b>	<b>12,19</b>	<b>12,91</b>	<b>42,07</b>	<b>48,11</b>	<b>302,2</b>	<b>335,3</b>
<b>Второй завтрак</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
<b>Обед</b>											
87	1 Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	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
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>610</b>	<b>18,57</b>	<b>20,69</b>	<b>27,67</b>	<b>29,04</b>	<b>66,51</b>	<b>77,65</b>	<b>593,67</b>	<b>660,09</b>
<b>Полдник</b>											
420	1 Кисломолоочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100
	2 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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,92</b>	<b>10,05</b>	<b>6,76</b>	<b>10,65</b>	<b>21,14</b>	<b>42,85</b>	<b>172,8</b>	<b>307</b>
<b>Ужин</b>											
220	1 Макароны отварные с сыром	160/20	200/20	11,58	12,98	9,13	9,27	39,76	49,7	288,12	334,88
	2 Хлеб гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
394	3 Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>15,14</b>	<b>16,58</b>	<b>10,37</b>	<b>10,51</b>	<b>83,06</b>	<b>95,42</b>	<b>481,95</b>	<b>537,98</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1580,5</b>	<b>1822,2</b>	<b>48,14</b>	<b>55,57</b>	<b>57,19</b>	<b>63,31</b>	<b>220,28</b>	<b>271,53</b>	<b>1588,6</b>	<b>1878,4</b>

**6 день**

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, 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 геркулесовая 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
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>11,45</b>	<b>12,39</b>	<b>9,9</b>	<b>10,95</b>	<b>42,33</b>	<b>48,22</b>	<b>311,57</b>	<b>349,34</b>
<b>Второй завтрак</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
<b>Обед</b>											
73	1 Шти из свежей капусты с картофелем (на курином или мясном бульоне)	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	6,43	7,56	5,32	5,56	34,68	40,8	206,8	236,96
34	5 Салат из свежкы (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
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>20,05</b>	<b>26,06</b>	<b>24,09</b>	<b>30,42</b>	<b>84,94</b>	<b>105,63</b>	<b>628,57</b>	<b>790,66</b>
<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 Кисломологичный 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>6,9</b>	<b>10</b>	<b>6,5</b>	<b>10,5</b>	<b>22,2</b>	<b>49</b>	<b>173,4</b>	<b>308,5</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 порционнo	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>407</b>	<b>460</b>	<b>7,74</b>	<b>8,66</b>	<b>5,3</b>	<b>6,06</b>	<b>56,38</b>	<b>61,94</b>	<b>304,06</b>	<b>336,96</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1600</b>	<b>1877,2</b>	<b>46,54</b>	<b>57,51</b>	<b>46,19</b>	<b>58,33</b>	<b>215,65</b>	<b>274,6</b>	<b>1461,6</b>	<b>1829,5</b>

№ реп	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	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	126,3	146,9
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
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>10,21</i>	<i>11,25</i>	<i>15,18</i>	<i>16,19</i>	<i>47,04</i>	<i>53,65</i>	<i>364,11</i>	<i>403,16</i>
<b>Второй завтрак</b>											
386	1 Плоды свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	<i>1/2 или 1 шт.</i>	<i>1/2 или 1 шт.</i>	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
<b>Обед</b>											
63	1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
ТТК	2 Запеканка из печени с рисом	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	4,43	4,49	30,53	35,5	174,9	202,96
	5 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	6 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	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>15,5</i>	<i>19,79</i>	<i>17,72</i>	<i>21,18</i>	<i>71,57</i>	<i>88,54</i>	<i>508,33</i>	<i>630,58</i>
<b>Полдник</b>											
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
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>6,58</i>	<i>8,95</i>	<i>5,44</i>	<i>7,35</i>	<i>23,46</i>	<i>46,9</i>	<i>169,14</i>	<i>289,6</i>
<b>Ужин</b>											
	1 Пудинг картофельный	140	150	5,42	5,81	14,77	15,83	40,48	43,38	318,4	341,14
232/1	2 Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
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 гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
	<i>Итого:</i>	<i>400,5</i>	<i>452,6</i>	<i>9,15</i>	<i>9,79</i>	<i>16,05</i>	<i>17,12</i>	<i>69,63</i>	<i>74,26</i>	<i>462,72</i>	<i>493,9</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1603,5</i>	<i>1879,8</i>	<i>42,94</i>	<i>51,28</i>	<i>54,89</i>	<i>62,34</i>	<i>232,7</i>	<i>284,35</i>	<i>1599,3</i>	<i>1912,24</i>



## 8 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	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет			
<b>Завтрак</b>												
ТТК №2/1	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	
410/4		180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31	
11		30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5	
		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>
<b>Второй завтрак</b>												
386	Плоды свежие (груша, яблоко, мандарин, банан)	1/2 шт.	1/2 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47	
<b>Обед</b>												
82	1 Рассольник ленинградский (на мясном или курином бульоне) со сметаной	150	180	3,04	3,55	7,56	8,85	10,33	12,39	121,93	143,89	
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	3,5	4,39	4,49	29,6	37	169,2	202,46	
10	5 Овощи свежие (огурец) 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 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>14,97</b>	<b>19,7</b>	<b>14,52</b>	<b>16,71</b>	<b>75,23</b>	<b>94,35</b>	<b>496,16</b>	<b>613,77</b>	
<b>Полдник</b>												
	1 Кондитерские изделия "Печенье запыленное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207	
418	2 Сок овощной, фруктовый		200		0		0		20		90	
394	2 Компот из изюма	180		0,32		0		21,74		83,43		
		<b>Итого:</b>	<b>200</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 Дйцо 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 Хлеб гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4	
		<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>4,50</b>	<b>13,33</b>	<b>17,51</b>	<b>18,55</b>	<b>51,48</b>	<b>53,99</b>	<b>420,17</b>	<b>441,38</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1613</b>	<b>1867,2</b>	<b>36,32</b>	<b>44,07</b>	<b>39,6</b>	<b>46,93</b>	<b>220,23</b>	<b>267,03</b>	<b>1388,2</b>	<b>1690,8</b>	

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энцеллюльность, 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 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	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>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>9,91</b>	<b>10,85</b>	<b>15,57</b>	<b>16,67</b>	<b>45,72</b>	<b>52,19</b>	<b>364,11</b>	<b>403,56</b>
<b>Второй завтрак</b>											
420	1 Кисломолоочный напиток (Кефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	4	4	50	50
<b>Обед</b>											
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
ТТК	2 Терфегли мясные с рисом в соусе сметанном с томатом	50/10	70/10	5,77	8,16	13,09	18,24	7,08	10,04	169,64	237,55
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5	4,43	4,49	30,53	35,5	174,9	202,96
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>15,91</b>	<b>20,47</b>	<b>23,4</b>	<b>29,6</b>	<b>84,47</b>	<b>103,43</b>	<b>605,2</b>	<b>759,68</b>
<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	64,23
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>1,73</b>	<b>1,85</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>31,43</b>	<b>36,75</b>	<b>137,55</b>	<b>159,23</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 клюквенный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43
	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
	<b>Итого</b>	<b>417</b>	<b>460</b>	<b>17,442</b>	<b>19,672</b>	<b>8,46</b>	<b>9,32</b>	<b>72,64</b>	<b>81,36</b>	<b>441,07</b>	<b>493,1</b>
	<b>Итого за день :</b>	<b>1610</b>	<b>1877,2</b>	<b>47,992</b>	<b>53,992</b>	<b>50,43</b>	<b>58,59</b>	<b>238,26</b>	<b>277,73</b>	<b>1597,9</b>	<b>1865,6</b>

# 10 день

№ 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)	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 геркулесовая 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		
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		
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>8,73</b>	<b>9,37</b>	<b>7,69</b>	<b>8,5</b>	<b>36,84</b>	<b>42,14</b>	<b>253,06</b>	<b>284,61</b>		
<b>Второй завтрак</b>													
386	1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, 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 со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56		
321	2 Плов из пшцы	160	160	10,24	10,24	9,16	9,16	27,04	27,04	236,2	236,2		
10	3 Сагат из зеленого горошка консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6		
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		
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>610</b>	<b>16,58</b>	<b>18,43</b>	<b>18,54</b>	<b>20,96</b>	<b>65,05</b>	<b>75,74</b>	<b>506,09</b>	<b>581,65</b>		
<b>Полдник</b>													
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183		
420	2 Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100		
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,4</b>	<b>8,75</b>	<b>5,44</b>	<b>7,35</b>	<b>22,2</b>	<b>45,5</b>	<b>163,2</b>	<b>283</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 сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,2	5,1	4,7	5,7	19,7	24,4	138,3	169,6		
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		
	<b>Итого:</b>	<b>417,7</b>	<b>471,2</b>	<b>9,97</b>	<b>10,92</b>	<b>9,44</b>	<b>10,45</b>	<b>63,64</b>	<b>69,77</b>	<b>403,12</b>	<b>440,56</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1600,7</b>	<b>1838,4</b>	<b>42,08</b>	<b>47,87</b>	<b>41,41</b>	<b>47,56</b>	<b>198,03</b>	<b>243,45</b>	<b>1372,47</b>	<b>1636,82</b>		