

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МДОУ №3  
Вруч. Е.В. Еремина  
«27» 01 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

Ментова Н.Н. Мutowкина

«27» 01 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

| №<br>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 |
| 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        |                    |                                           |                     |                      |                  |         |          |         |              |         |                    |         |
|                | 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     |
| 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  |
| Ужин           |                    |                                           |                     |                      |                  |         |          |         |              |         |                    |         |
|                | 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  |

2 день

| №<br>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 |
| 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/<br>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                  | 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      |
|                | Итого:             |                                           | 505                    | 620                      | 15,47            | 20,37   | 24,11    | 31,74   | 60,41        | 78,22   | 545,47            | 709,31  |
| Полдник        |                    |                                           |                        |                          |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
|                | 1                  | Кондитерские изделия "Печенье"            | 1 шт<br>Не более 20 г. | 1-2 шт<br>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    |
|                | Итого:             |                                           | 204,5                  | 255                      | 2,58             | 6,22    | 3,26     | 8,07    | 31,5         | 70,5    | 164,64            | 377,3   |
| 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     |
|                | 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

| №<br>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 |
|             | 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/<br>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    |
|             |                    | 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                  | Макаронные 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            |                                             |                         |                           |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
|             | 1                  | Кондитерские изделия "Пряник"               | 1 шт.<br>Не более 20 г. | 1-2 шт.<br>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    |
|             |                    | Итого                                       | 200                     | 250                       | 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 |

# 4 день

| №<br>реп       | 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  |
| 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/<br>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                  | Плоды 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                  | 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    |
| 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             | 624,74  |
| Полдник        |                    |                                          |                        |                          |                  |        |          |        |              |        |                    |         |
|                | 1                  | Кондитерские изделия "Печенье"           | 1 шт<br>Не более 20 г. | 1-2 шт<br>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   |
|                | Итого:             |                                          | 200                    | 250                      | 3,01             | 6,68   | 3,45     | 8,28   | 40,68        | 78,44  | 216,48             | 425,51  |
| Ужин           |                    |                                          |                        |                          |                  |        |          |        |              |        |                    |         |
| 148/<br>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

| №<br>реп       | 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  |
| 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   |
| 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                    | 6,71             | 7,45   | 12,19    | 12,91  | 42,07        | 48,11  | 306,2             | 339,3   |
| Второй завтрак |                    |                                                    |                        |                          |                  |        |          |        |              |        |                   |         |
| 420            | 1                  | Кисломолочный напиток (кефир)                      | 100                    | 100                      | 2,9              | 2,9    | 3,2      | 3,2    | 3,7          | 3,7    | 55                | 55      |
| Обед           |                    |                                                    |                        |                          |                  |        |          |        |              |        |                   |         |
| 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      |
| Итого:         |                    |                                                    | 500                    | 600                      | 17,58            | 21,26  | 27,83    | 33,09  | 74,7         | 92,2   | 624,46            | 757,58  |
| Полдник        |                    |                                                    |                        |                          |                  |        |          |        |              |        |                   |         |
| 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 шт<br>не более 20 гр | 1-2 шт<br>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           |                    |                                                    |                        |                          |                  |        |          |        |              |        |                   |         |
| 443            | 1                  | Крендель сахарный                                  | 70                     | 70                       | 4,75             | 4,75   | 12,17    | 12,17  | 39,98        | 39,98  | 305,02            | 305,02  |
| 182            | 2                  | 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  |
| 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:         |                    |                                                    | 414,2                  | 468,8                    | 9,18             | 10,07  | 16,94    | 17,88  | 67,92        | 74,39  | 481,93            | 519,94  |
| Итого за день: |                    |                                                    | 1585,2                 | 1833,6                   | 38,26            | 46,22  | 62,46    | 72,79  | 209,47       | 261,82 | 1580,8            | 1915,38 |

**6 день**

| №<br>реп       | 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 |
| 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/<br>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   |
| Итого:         |                    |                                                      | 363                    | 407,2                    | 8,73             | 9,37   | 7,69     | 8,5    | 36,84        | 42,14  | 257,06            | 288,81 |
| 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           |                    |                                                      |                        |                          |                  |        |          |        |              |        |                   |        |
| 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 рубленные 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   |
| ТТК            | 5                  | Каша перловая рассыпчатая                            | 110                    | 130                      | 3,6              | 4,3    | 4,4      | 5,2    | 22,8         | 27     | 165,4             | 195,5  |
| 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                      | 16,14            | 21,43  | 21,54    | 27,41  | 66,46        | 83,55  | 541,72            | 686,78 |
| Полдник        |                    |                                                      |                        |                          |                  |        |          |        |              |        |                   |        |
|                | 1                  | Кондитерские изделия "Печенье"                       | 1 шт<br>Не более 20 г. | 1-2 шт<br>Не более 50 г. | 2,4              | 6      | 3,2      | 8      | 24           | 60     | 133,44            | 333,6  |
| 394            | 2                  | Компот из изюма                                      | 180                    | 200                      | 0,32             | 0,36   | 0        | 0      | 21,74        | 24,16  | 83,43             | 92,7   |
| Итого          |                    |                                                      | 200                    | 250                      | 2,72             | 6,36   | 3,2      | 8      | 45,74        | 84,16  | 216,87            | 426,3  |
| Ужин           |                    |                                                      |                        |                          |                  |        |          |        |              |        |                   |        |
| 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    |
| ТТК<br>№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   |
| 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 |

## 7 день

| №<br>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 |
| 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/<br>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 картофельный с бобовыми                 | 150                     | 180                       | 6,25             | 7,39    | 7,19     | 8,41    | 13,93        | 16,69   | 144,78            | 171,19  |
| ТГК            | 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                  | Макаронные 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        |                    |                                             |                         |                           |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
|                | 1                  | Кондитерские изделия "Пряник"               | 1 шт.<br>Не более 20 г. | 1-2 шт.<br>Не более 50 г. | 1,14             | 2,85    | 0,55     | 1,39    | 15,34        | 38,36   | 70,2              | 175,5   |
| 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                     | 1,33             | 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  |

8 день

| №<br>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 |
|             | 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<br>11 | 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                  | 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                  | 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      |
|             |                    | Итого:                                     | 490                    | 600                      | 14,47            | 18,92   | 12,25    | 14,68   | 77           | 95,04   | 473,24            | 584,66  |
|             | Полдник            |                                            |                        |                          |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
|             | 1                  | Кондитерские изделия "Печенье затяжное"    | 1 шт<br>не более 20 гр | 1-2 шт<br>не более 50 г. | 1,7              | 4,3     | 2,26     | 5,65    | 13,94        | 34,85   | 82,8              | 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   |
|             |                    | Итого:                                     | 200                    | 250                      | 2,31             | 4,98    | 2,51     | 5,93    | 30,62        | 53,29   | 165,84            | 298,91  |
|             | Ужин               |                                            |                        |                          |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 157/<br>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  |

9 день

| №<br>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 |
| 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<br>Не более 20 | 1-2 шт<br>Не более 50 | 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   |
| 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/<br>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

| №<br>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 |
| 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/<br>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 рубленные 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<br>Не более 20 г. | 1-2 шт<br>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  |
| Итого          |                    |                                                      | 200                    | 250                      | 2,72             | 6,36    | 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 |