

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

С.И.И.И.

« 2 » апреля



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»



« 2 » апреля 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.

№ п/п	Наименование блюда				Вес блюда		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность, ккал	
	1-3г	3-7 лет	Всего		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
			Всего	на 100 г										
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		
		Итого:	363	407,2	8,56	9,39	14,56	15,52	47,98	54,98	358,24	398,69		
		Второй завтрак												
420	1	Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50	50	ТТК	
		Обед												
	1	Салатка 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	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5	4,43	4,49	30,53	35,5	174,9	202,96		
232/1	4	Овощи натертые соленные (отруби)	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	394	
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
		Итого:	530	660	16,7	20,65	26,54	32	73,42	89,78	592,73	728,04		
		Полдник												
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	0		15		67,5		
	2	Компот из изюма	100		0,18		0		11,68		44,75			
		Итого:	200	250	0,98	0,8	0,2	0,2	19,18	22,5	82,75	105,5		
		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 гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4		
		Итого:	400	450	7,45	8,02	6,39	7,77	66,46	71,62	365,29	401,85		
		Итого за день:												

№ пп	Наименование блюда						Вс. блюда		Питательные вещества				Энергетич., ккал
	1-3г		3-7 лет		1-3г		3-7 лет		1-3г		3-7 лет		
					Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)				
182	1	Каша ячневая с молоком и маслом сливочным		130/3/3	150/3,6/3,6	3,61	4,27	4	17,4	20,9	120,56	143,85	
410/411	2	Чай с сахаром		180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	7,02	10,02	29,06	41,31	
7	3	Хлеб пшеничный		30	30	2,25	2,25	0,87	15,42	79,5	79,5	79,5	
	4	Сыр порционный		10	10	2,72	2,72	2,08	0	29,6	29,6	29,6	
		Итого:		363	407,2	8,74	9,44	6,99	39,84	46,34	258,72	294,26	
		Второй завтрак											
386	1	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)		1/2 шт 1 шт.	1/2 шт 1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	44	44	
		Обед											
118	1	Бульон куриный с вермишелью		150	180	3,11	3,63	3,37	3,94	8,89	72,66	86,33	
123	2	Пенки из пшеничного хлеба		5	10	0,37	0,75	0,14	0,29	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	219,1	260,44	
143	4	Капуста тушеная		110	130	2,89	3,42	4,26	5,39	11,81	99,11	121,15	
	5	Овощи свежие (огурцы) порционно		30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	4,2	7	
390	6	Компот из свежих плодов (яблок)		150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	21,49	73,95	88,74	
	7	Хлеб ржаной		30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	16,4	60	80	
		Итого:		545	670	15,42	19,03	25,38	30,82	77,12	542,27	670,16	
		Полдник											
	1	Кондитерские изделия "Вафли"		Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	0,78	1,9	6,12	15	12,5	108,4	271	
420	2	Кисломологичный напиток (Кефир)		180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	90	100	
		Итого:		200	250	6,18	7,9	10,62	20	19,7	198,4	371	
		Ужин											
	1	Каша гречневая с овощами		140	150	5,47	5,86	5,02	5,38	24,6	165,7	177,32	
2		Овощи свежие (помидоры) порционно, долькой		30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	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	36,56	
	4	Хлеб гречишный		40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	110,4	110,4	
		Итого:		400,5	452,6	9,23	9,89	6,36	6,78	58,39	313,72	336,28	
		Итого за день:											
			1608,5	1879,8	39,97	46,66	49,75	65,7	185	230,65	1357,1	1715,7	

№ п/п	Наименование блюда										Вес блюда		Белки (г)				Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность, ккал
	1-3 лет		3-7 лет		1-3 лет		3-7 лет		1-3 лет		3-7 лет		1-3 лет		3-7 лет		1-3 лет				
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
410/411	2	Чай с сахаром										180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным										30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
		Итого:										363	407,2	6,39	7,03	12,56	13,37	40,27	46,17	300,06	333,31
Второй завтрак																					
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
Обед																					
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	Суп 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 черносмородины										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
		Итого:										530	660	16,07	21,11	14,15	17,2	64,45	81,28	455,14	573,33
Полдник																					
	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 "Пирожник"										Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
		Итого										220	250	6,78	8,55	6,54	8,75	37,4	56,9	235,2	341
Ужин																					
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	Суп куриный										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
		Итого:										410	450	25,722	29,1918	9,87	11,19	89,39	97,59	549,91	608,51
		Итого за день:										1623	1867,2	55,362	66,2818	43,42	50,81	241,81	292,24	1587,3	1903,15

№ п/п	Наименование блюда										Вес блюда	Белки (г)				Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетич., ккал
	Завтрак											1-3г		3-7лет		1-3г		3-7лет		
												1-3г		3-7лет		1-3г		3-7лет		
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								
	Итого:		363	407,2	9,37	10,21	7,94	8,96	49,89	55,96	309,71	346,96								
Второй завтрак																				
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								
Обед																				
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								
т/к	2	Шарики куриные "Летские"	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	Суп томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52								
34	5	Салат из свеклы (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								
	Итого:		530	660	19,46	26,01	16,37	20,13	81,24	102,05	548,32	690,01								
Полдник																				
	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								
	Итого:		200	250	6,9	10	6,5	10,5	23,46	50,4	179,34	315,1								
Ужин																				
229	1	Омлет натуральный	150	160	13,65	14,56	16,43	17,54	3,34	3,57	215,72	230,28								
	2	Овощи 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								
	Итого:		400	450	17,26	18,34	17,71	18,85	46,89	49,56	421,4	448,88								
	Итого за день:		1593	1867,2	54,49	66,06	49,02	58,94	222,48	278,97	1553,77	1896								

№	печ	Наименование блюда		Вс блюда		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетичность, ккал	
199	ТТК №11	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
		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	302,2	335,3
		Второй завтрак											
386		1	Плоды 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
		Обед											
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
		Итого:		520	610	18,57	20,69	27,67	29,04	66,51	77,65	593,67	660,09
		Полдник											
420		1	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100
		2	Кондитерские изделия "Печенье заварное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
		Итого		200	250	6,92	10,05	6,76	10,65	21,14	42,85	172,8	307
		Ужин											
220		1	Макаронны 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
		Итого		400	460	15,14	16,58	10,37	10,51	83,06	95,42	481,95	537,98
		Итого за день:		1580,5	1822,2	48,14	55,57	57,19	63,31	220,28	271,53	1588,6	1878,4

№ п/п	Наименование блюда		Вес блюда		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность, ккал			
			1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет						
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		
			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	0,87	15,42	79,5	79,5	
					4		Сыр порционный	10	10	2,72	2,08	0	29,6	29,6
		Итого:	363	407,2	11,45	12,39	9,9	10,95	42,33	48,22	311,57	349,34		
Второй завтрак														
386	1	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 шт 1 шт.	1/2 шт 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 (на курином или мясном бульоне)	150	180	2,74	3,2	7,44	8,71	5,2	6,26	99,34	116,85		
			2	Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52
3	Суп томатный	10			10	0,1	0,1	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 свеклы (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		
		Итого:	530	660	20,05	26,06	24,09	30,42	84,94	105,63	628,57	790,66		
Полдник														
420	1	Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5		
			2	Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	8	90	100
	Итого:	200			250	6,9	10	6,5	10,5	22,2	49	173,4	308,5	
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	13	50	50		
			3	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	106	106	
			4	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	460	7,74	8,66	5,3	6,06	56,38	61,94	304,06	336,96		
	Итого за день:		1600	1877,2	46,54	57,51	46,19	58,33	215,65	274,6	1461,6	1829,5		

№ п/п	Наименование блюда		Вес блюда		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетич. ценность, ккал	
			1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет				
199	1	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	126,3	146,9
	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	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	10,21	11,25	15,18	16,19	47,04	53,65	364,11	403,16
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (банан, груша, мандарин, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
	Обед											
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
	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	Суп 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	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
	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
	Итого:		530	660	15,5	19,79	17,72	21,18	71,57	88,54	508,33	630,58
Полдник												
1	Кондитерские изделия "Пирожки"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183	
	2	Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	8,46	9,4	95,94	106,6	
Итого:		200	250	6,58	8,95	5,44	7,35	23,46	46,9	169,14	289,6	
Ужин												
232/1	1	Пудинг картофельный	140	150	5,42	5,81	14,77	15,83	40,48	43,38	318,4	341,14
	2	Овощи натуральные соленные (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
	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
Итого:		400,5	452,6	9,15	9,79	16,05	17,12	69,63	74,26	462,72	493,9	
Итого за день:		1603,5	1879,8	42,94	51,28	54,89	62,34	232,7	284,35	1599,3	1912,24	

№	реп	Наименование блюда		Вес блюда		Путевые расходы										Энергетическая ценность, ккал
				3-7 лет	1-3г	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	
						3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г					
410/4	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	5,01	5,72	47,54	53,54	258,6	291,69			
Второй завтрак																
386	1	1	Плоды свежие (груша, яблоко, манаринь, 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			
Обед																
82	1	1	Расоульник 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	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	3	Соус сметанный	10	10	0,07	0,45	0,45	0,13	0,13	4,88	4,88				
332	4	4	Рис отварной	110	130	2,8	3,5	4,39	4,49	29,6	37	169,2	202,46			
10	5	5	Овощи свежие (огурец) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7			
390	6	6	Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74			
	7	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80			
Итого:				530	660	14,97	19,7	14,52	16,71	75,23	94,35	496,16	613,77			
Полдник																
	1		Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	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	2	Сок овощной, фруктовый		200		0		0		20		90			
394	2	2	Компот из изюма	180		0,32		0		21,74		83,43				
Итого:				200	250	2,02	4,25	2,26	5,65	35,68	54,85	166,23	297			
Ужин																
46	1	1	Винегрет овощной	150	160	2,88	3,06	10,27	11,28	12,89	13,64	148,23	160,57			
213	2	2	Ябло 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	3	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91			
	4	4	Хлеб гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4			
Итого:				420	450	13,08	13,33	17,51	18,55	51,48	53,99	420,17	441,38			
Итого за день:				1613	1867,2	36,32	44,07	39,6	46,93	220,23	267,03	1388,2	1690,8			

№ п/п	Наименование блюда										Вес блюда		Завтрак										Энергетическая ценность, ккал															
											1-3г		3-7 лет		Планируемые едущества																							
															Белки (г)					Жиры (г)					Углеводы (г)													
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	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
		Итого:	363	407,2	9,91	10,85	15,57	16,67	45,72	52,19	364,11	403,56			Второй завтрак																							
420	1	Кисломолочный напиток (Кефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	4	4	50	50			Обед																							
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	Тефтели 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	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5	4,43	4,49	30,53	35,5	174,9	202,96
232/1	4	Овощи натертые соевые (отвар)	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																										
		Итого:	530	660	15,91	20,47	23,4	29,6	84,47	103,43	605,2	759,68																										
		Полдник																																				
386	1	Плоды свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 шт. или 1 шт.	1,5	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																										
		Итого:	200	250	1,73	1,85	0,5	0,5	31,43	36,75	137,55	159,23																										
		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 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																										
		Итого:	417	460	17,442	19,672	8,46	9,32	72,64	81,36	441,07	493,1																										
		Итого за день :																																				
		1610	1877,2	47,992	53,992	50,43	58,59	238,26	277,73	1597,9	1865,6																											

№ п/п	Наименование блюда										Вес блюда		Исходные вещества						Энергичность, ккал		
											1-3г		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)			Углеводы (г)	
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	Завтрак		1-3г		3-7 лет				
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	Второй завтрак		1-3г		3-7 лет				
7	4	Сыр порционный	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	15,42	79,5	79,5	Обед		1-3г		3-7 лет				
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	0	15,42	79,5	79,5	Полдник		1-3г		3-7 лет				
420	2	Кисломологичный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	Ужин		1-3г		3-7 лет				
26	1	Пирог "Манник"	70	70	5,58	5,58	4,7	4,7	36,8	36,8	234,4	234,4	Итого за день:		1-3г		3-7 лет				
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	Итого за день:		1-3г		3-7 лет				
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	Итого за день:		1-3г		3-7 лет				