

СОГЛАСОВАНО

Заведующий _____

« _____ » _____ 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ «Центр социального питания»

Н.Н. Мутовкина

« _____ » _____ 2024 г



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Время пребывания детей: 11-12 часов

Кратность приема пищи: 5-тиразовое.

1 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал	
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет
				1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
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	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
Обед											
ТТК	1 Уха "Рыбачок"	150	180	5,62	6,96	7,45	9,16	9,95	11,94	113,52	138,19
401	2 Гуляш из отварного мяса	60	80	6,95	8,77	16,86	21,27	3,47	4,8	194,04	246,67
219	3 Макароны из твердых сортов пшеницы	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
232/1	4 Овощи натуральные соленные (отурец)	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	19,42	24,27	29,06	36,09	78,31	95,7	634,15	782,15
Полдник											
386	1 Фрукты свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
418	2 Сок овощной, фруктовый		180		0		0		18		81
394	3 Компот из изюма	150		0,27		0		17,62		67,53	
	Итого:	250	280	1,77	1,5	0,5	0,5	38,62	39	162,53	176
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:	1643	1897,2	39,86	45,84	52,93	62,3	234,37	264,3	1565,81	1804,29

2 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	
											1-3г
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	120,56	143,85
414	2 Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,88	3,22	2,25	2,5	12,51	16,1	87,57	106,04
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
7	4 Сыр порционнно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
	Итого:	363	407,2	11,46	12,46	9,2	10,15	45,33	52,42	317,23	358,99
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	<i>1/2 шт.</i>	<i>1/2 шт.</i>	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
	6 Овощи свежие (огурцы) порционнно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
390	7 Компот из свежих плодов (яблоко)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74
	8 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	545	680	15,98	20,96	24,37	32,04	67,78	85,65	579,54	745,76
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Вафля "	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271
420	2 Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	8	90	100
	Итого:	200	250	6,18	7,9	10,62	20	19,7	39	198,4	371
Ужин											
	1 Каша гречневая с овощами	140	150	5,47	5,86	5,02	5,38	24,6	26,36	165,7	177,32
	2 Овощи свежие (помидоры) порционнно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	Итого:	400,5	452,6	8,99	9,65	6,28	6,7	53,44	57,39	309,32	331,88
	Итого за день:	1608,5	1889,8	43,01	51,37	50,87	69,29	196,05	244,26	1448,5	1851,6

3 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал	
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет
				1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
Завтрак											
199	1 Каша пшеница 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
	<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>6,39</i>	<i>7,03</i>	<i>12,56</i>	<i>13,37</i>	<i>40,27</i>	<i>46,17</i>	<i>300,06</i>	<i>333,31</i>
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	<i>1/2 шт.</i>	<i>1/2 шт.</i>	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
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 Котлеты или биточки рыбные "Морской"	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	3,78	20,44	24,14	123,1	145,51
10	4 Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6
373	5 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
394	6 Компот из чернослива	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
	<i>Итого:</i>	<i>530</i>	<i>660</i>	<i>16,07</i>	<i>21,11</i>	<i>14,15</i>	<i>17,59</i>	<i>64,45</i>	<i>81,29</i>	<i>455,14</i>	<i>576,9</i>
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 "Пряник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
	<i>Итого</i>	<i>220</i>	<i>250</i>	<i>6,78</i>	<i>8,55</i>	<i>6,54</i>	<i>8,75</i>	<i>37,4</i>	<i>56,9</i>	<i>235,2</i>	<i>341</i>
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 Соус ягодный	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
	<i>Итого:</i>	<i>410</i>	<i>450</i>	<i>25,722</i>	<i>29,192</i>	<i>9,87</i>	<i>11,19</i>	<i>89,39</i>	<i>97,59</i>	<i>549,91</i>	<i>608,51</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1623</i>	<i>1867,2</i>	<i>55,362</i>	<i>66,282</i>	<i>43,42</i>	<i>51,2</i>	<i>241,81</i>	<i>292,25</i>	<i>1587,31</i>	<i>1906,72</i>

4 день

№ рецеп	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества						Энергетичность, ккал			
		1-3г	3-7лет	1/2 или 1 шт.	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7лет		
					1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет				
Завтрак														
199	1	Каша манная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,02	4,74	15,5	18	112,1	130,9		
	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	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	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
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		
	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	
	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	25,81	16,37	20,82	81,24	99,98	548,32	687,16		
Полдник														
419	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	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 (огурцы) 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 пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
		Итого:	400	450	17,02	18,1	17,63	18,77	45,89	48,56	417	444,48		
		Итого за день:	1593	1867,2	53,15	64,52	48,84	59,45	210,28	264,7	1498,37	1837,7		

5 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		1-3г	3-7лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7лет
				1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет		
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	126,3	146,9
ТТК №11	2 Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
	<i>Итого:</i>	<i>360,5</i>	<i>402,2</i>	<i>6,71</i>	<i>7,45</i>	<i>12,19</i>	<i>12,91</i>	<i>42,07</i>	<i>48,11</i>	<i>302,2</i>	<i>335,3</i>
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1/2 шт. 1 шт.	1/2 шт. 1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
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
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 долькой	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
	<i>Итого:</i>	<i>520</i>	<i>610</i>	<i>18,57</i>	<i>20,69</i>	<i>27,67</i>	<i>29,04</i>	<i>66,51</i>	<i>77,65</i>	<i>593,67</i>	<i>660,09</i>
Полдник											
420	1 Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100
	2 Кондитерские изделия "Печенье заглазное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
	<i>Итого</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>6,92</i>	<i>10,05</i>	<i>6,76</i>	<i>10,65</i>	<i>21,14</i>	<i>42,85</i>	<i>172,8</i>	<i>307</i>
Ужин											
441	1 Ватрушка с повидло	70	70	4,23	4,23	11,48	11,48	47,42	47,42	309,9	309,9
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
ТТК	3 Напиток "Витаминка"	180	200	0,37	0,42	0,1	0,11	18,99	21,11	89,73	99,7
	<i>Итого</i>	<i>407,2</i>	<i>458,6</i>	<i>8,8</i>	<i>9,75</i>	<i>16,28</i>	<i>17,29</i>	<i>86,11</i>	<i>92,93</i>	<i>537,93</i>	<i>579,2</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1587,7</i>	<i>1820,8</i>	<i>41,8</i>	<i>48,74</i>	<i>63,1</i>	<i>70,09</i>	<i>223,33</i>	<i>269,04</i>	<i>1644,6</i>	<i>1919,59</i>

6 день

№ рецеп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал					
		1-3г	3-7лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7лет				
				1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет						
Завтрак															
199	Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным	1	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	114,9	134,2			
		2	180/7	200/10	2,88	3,22	2,25	2,5	12,51	16,1	87,57	106,04			
		3	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5			
		4	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	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	Плоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44			
			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 рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52
			373	3	Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
			179	4	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
			34	5	Салат из свежкы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
			394	6	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
				7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	530	660	20,04	26,06	24,09	31,13	84,94	105,63	628,57	797,8			
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	0	13	13	50	50	
			3	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106	
410/411	4	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31			
		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	46,53	57,51	46,19	59,04	215,65	274,6	1461,6	1836,6			

7 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал	
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет
				1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
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	126,3	146,9
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
	Итого:	363	407,2	10,21	11,25	15,18	16,19	47,04	53,65	364,11	403,16
Второй завтрак											
386	1 Плоды 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											
82	1 Рассольник "ленинградский"	150	180	3,04	3,55	7,56	8,85	10,33	12,39	121,93	143,89
ТТК	2 Запеканка из печени с рисом	50	70	5,35	7,5	4,95	6,94	6,03	8,45	90,12	126,27
373	3 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
219	4 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
	5 Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	6 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	530	660	15,75	20,17	17,84	22,07	75,82	94,22	532,1	662,72
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Трапик"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	95,94	106,6
	Итого:	200	250	6,58	8,95	5,44	7,35	23,46	46,9	169,14	289,6
Ужин											
46	1 Винегрет овощной	150	160	2,88	3,06	10,27	11,28	12,89	13,64	148,23	160,57
213	2 Дйцо отварное	1 шт (50 гр)	1 шт (50 гр)	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,5	78,5
417	3 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	Итого:	400,5	452,6	12,84	13,09	17,43	18,47	50,48	52,99	415,77	436,98
	Итого за день:	1603,5	1879,8	45,78	53,86	56,19	64,38	207,1	258,06	1528,12	1839,46

8 день

№ рецеп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал					
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет				
				1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет						
Завтрак															
ТТК №2/1 410/4 11	1	Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,1	4,8	18,6	21,6	125,04	145,88			
	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		
	7	4	Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6		
			Итого:		373	417,2	8,61	9,15	14,34	15,05	41,17	47,17	328,4	361,49	
Второй завтрак															
386	1	Плоды свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 шт	1 шт	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95			
			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	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
			10	5	Овощи свежие (огурцы) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
			394	6	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
			7	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
			Итого:		530	660	14,87	19,38	14,27	17,1	74,68	91,42	486,63	598,57	
Полдник															
418	1	Кондитерские изделия "Печенье заглазное"	Не менее 20 г.		1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207			
			Не менее 50 г.		200	0	0	0	21,74	20	83,43	90			
			394	2	Компот из изюма	180		0,32		0					
			Итого:		200	250	2,02	4,25	2,26	5,65	35,68	54,85	166,23	297	
Ужин															
157/412	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			
			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:		1613,5	1889,8	36,23	44,41	38,92	47,46	246,71	296,45	1480,6	1806,03	

9 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		1-3з	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3з	3-7 лет
				1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет		
Завтрак											
199	1 Каша пшенная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,9	4,5	4,4	5,2	17,7	20,6	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
	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	9,83	10,77	8,32	9,42	45,59	52,06	298,91	338,36
Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (Кефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	4	4	50	50
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 Тертелги мясные с рисом	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
219	4 Макароны из твердых сортов пшеницы	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
10	5 Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6
390	6 Компот из свежих плодов (яблоко)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	530	660	16,07	20,96	27,07	35,46	78,81	97,75	629,46	803,48
Полдник											
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
394	2 Компот из чернослива	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47
	Итого:	250	280	0,75	0,81	0,3	0,3	26,05	29,79	111,23	126,47
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
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
410/4	4 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
11		417	460	17,442	19,672	8,46	9,32	72,64	81,36	441,07	493,1
	Итого за день :	1660	1907,2	47,092	55,212	46,65	57	227,09	264,96	1530,7	1811,41

10 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет
				1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
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	114,9	134,2
410/411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
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	288,66	320,21
Второй завтрак											
386	1 Плоды 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											
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 Мясо в соусе "Адольфо"	60	80	8,18	10,9	15,75	21	4,35	5,8	193,73	258,3
179	3 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
	4 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	5 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	530	660	20,71	26,11	27,01	34,24	79,61	98,06	645,48	807,67
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
420	2 Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100
	Итого:	200	250	6,4	8,75	5,44	7,35	22,2	45,5	163,2	283
Ужин											
443	1 Крендель сахарный	70	70	4,75	4,75	12,17	12,17	39,98	39,98	305,02	305,02
199	2 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,9	5,84	4,72	5,64	22,06	26,45	146,9	179,08
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56
	Итого:	417,7	471,2	9,84	10,83	16,93	17,87	69,18	75	482,34	520,66
	Итого за день:	1600,7	1838,4	44,54	53,92	62,74	73,63	228,96	281,83	1674,68	2026,54