

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

*ДЮУ «Детский сад №49  
"Трушки" (Земоринско-О.Ф.)*

«10» \_\_\_\_\_ 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

*Я.Н. Фадеев*  
Я.Н. Фадеев

«10» \_\_\_\_\_ 2023 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

| №<br>реп              | Наименование блюда                                   | Вес блюда   |               | Пищевые вещества |              |               |              |                    |               | Эн. ценность, ккал |               |
|-----------------------|--|-------------|---------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------------|---------------|--------------------|---------------|
|                       |  | Белки (г)   |               | Жиры (г)         |              | Углеводы (г)  |              | Эн. ценность, ккал |               |                    |               |
|                       |  | 1-3г        | 3-7 лет       | 1-3г             | 3-7 лет      | 1-3г          | 3-7 лет      | 1-3г               | 3-7 лет       |                    |               |
| <b>Завтрак</b>        |  |             |               |                  |              |               |              |                    |               |                    |               |
| 199                   | 1 Каша рисовая с молоком и маслом сливочным          | 130/3/3     | 150/3,6/3,6   | 1,82             | 2,05         | 1,88          | 2,1          | 21,27              | 24,45         | 109,71             | 125,5         |
| 413                   | 2 Чай с молоком                                      | 180/7       | 200/10        | 2,65             | 2,67         | 2,33          | 2,34         | 10,31              | 11,5          | 78                 | 87,5          |
| 1/6                   | 3 Бутерброд с маслом сливочным                       | 30 10       | 30 10         | 2,45             | 2,45         | 7,55          | 7,55         | 14,62              | 14,62         | 136                | 136           |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>363</b>  | <b>407,2</b>  | <b>6,92</b>      | <b>7,17</b>  | <b>11,76</b>  | <b>11,99</b> | <b>46,2</b>        | <b>50,57</b>  | <b>323,71</b>      | <b>349</b>    |
| <b>Второй завтрак</b> |  |             |               |                  |              |               |              |                    |               |                    |               |
| 420                   | 1 Кисломолочный напиток ( Снежок )                   | 100         | 100           | 3                | 3            | 2,5           | 2,5          | 11                 | 11            | 79                 | 79            |
| <b>Обед</b>           |  |             |               |                  |              |               |              |                    |               |                    |               |
| ТТК №1                | 1 Солянка из птицы                                   | 150         | 180           | 2                | 2,3          | 3,85          | 4,6          | 6,2                | 7,5           | 67,2               | 81,2          |
|                       | 2 Тефтели мясные с рисом в соусе сметанном с томатом | 50/10       | 70/10         | 5,78             | 8            | 13,5          | 19           | 7                  | 10            | 173                | 242,2         |
| 219                   | 3 Макароны изделия отварные                          | 110         | 130           | 4,3              | 5,1          | 4,37          | 4,83         | 30,5               | 36            | 177,4              | 206,7         |
|                       | 4 Салат из зеленого горошка                          | 30          | 50            | 0,8              | 1,4          | 1,5           | 2,6          | 1,8                | 3,12          | 25                 | 42            |
| 394                   | 5 Компот из сухофруктов                              | 150         | 180           | 0,3              | 0,36         | 0,018         | 0,02         | 20,7               | 25            | 80,7               | 97            |
|                       | 6 Хлеб ржаной  | 30          | 40            | 1,4              | 1,8          | 0,22          | 0,29         | 11,7               | 15,6          | 56                 | 74,5          |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>530</b>  | <b>660</b>    | <b>14,58</b>     | <b>18,96</b> | <b>23,458</b> | <b>31,34</b> | <b>77,9</b>        | <b>97,22</b>  | <b>579,3</b>       | <b>743,6</b>  |
| <b>Полдник</b>        |  |             |               |                  |              |               |              |                    |               |                    |               |
| 386                   | 1 Фрукты свежие ( мандарины, банан, груша, яблоко )  | 1 шт.       | 1 шт.         | 0,8              | 0,8          | 0,2           | 0,2          | 7,5                | 7,5           | 38                 | 38            |
| 394                   | 2 Компот из изюма                                    | 100         | 150           | 0,2              | 0,3          | 0,04          | 0,06         | 14,2               | 21,3          | 58,3               | 87,45         |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>200</b>  | <b>250</b>    | <b>1</b>         | <b>1,1</b>   | <b>0,24</b>   | <b>0,26</b>  | <b>21,7</b>        | <b>28,8</b>   | <b>96,3</b>        | <b>125,45</b> |
| <b>Ужин</b>           |  |             |               |                  |              |               |              |                    |               |                    |               |
| 148/366               | 1 Рагу из овощей с соусом томатным                   | 150/30      | 180/30        | 2,2              | 2,7          | 10,8          | 13           | 14,4               | 17,3          | 165,8              | 199           |
| 417                   | 2 Напиток из плодов шиповника                        | 180         | 200           | 0,7              | 0,77         | 0,3           | 0,33         | 5,22               | 5,8           | 79                 | 87,7          |
|                       | 3 Хлеб пшеничный                                     | 40          | 40            | 3,95             | 3,95         | 1,65          | 1,65         | 29,9               | 29,9          | 130,3              | 130,3         |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>400</b>  | <b>450</b>    | <b>6,85</b>      | <b>7,42</b>  | <b>12,75</b>  | <b>14,98</b> | <b>49,52</b>       | <b>53</b>     | <b>375,1</b>       | <b>417</b>    |
|                       | <b>Итого за день:</b>                                | <b>1593</b> | <b>1867,2</b> | <b>32,35</b>     | <b>37,65</b> | <b>50,708</b> | <b>61,07</b> | <b>206,32</b>      | <b>240,59</b> | <b>1453,4</b>      | <b>1714,1</b> |

| №<br>реп              | Наименование блюда                                    | Вес блюда             |                       | Пищевые вещества |               |               |               |               |               | Энергетичность, ккал |               |                      |         |
|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|---------------|----------------------|---------|
|                       |   | 1-3г                  |                       | 3-7 лет          |               | Белки (г)     |               | Жиры (г)      |               | Углеводы (г)         |               | Энергетичность, ккал |         |
|                       |   | 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       | 1-3г                 | 3-7 лет |
| <b>Завтрак</b>        |   |                       |                       |                  |               |               |               |               |               |                      |               |                      |         |
| 182                   | 1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным           | 130/3/3               | 150/3,6/3,6           | 3,12             | 3,6           | 5             | 5,7           | 12,8          | 14,8          | 102,8                | 118,7         |                      |         |
| 410/411               | 2 Чай с сахаром                                       | 180/7                 | 200/10                | 0,04             | 0,06          | 0,01          | 0,02          | 6,99          | 9,99          | 28                   | 40            |                      |         |
| 3                     | Хлеб пшеничный  | 30                    | 30                    | 2,9              | 2,9           | 1,2           | 1,2           | 22,4          | 22,4          | 97,7                 | 97,7          |                      |         |
| 7                     | 4 Сыр порционнно                                      | 10                    | 10                    | 2,32             | 2,32          | 2,95          | 2,95          | 0             | 0             | 36                   | 36            |                      |         |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>363</b>            | <b>407,2</b>          | <b>8,88</b>      | <b>8,88</b>   | <b>9,16</b>   | <b>9,87</b>   | <b>42,19</b>  | <b>47,19</b>  | <b>264,5</b>         | <b>292,4</b>  |                      |         |
| <b>Второй завтрак</b> |   |                       |                       |                  |               |               |               |               |               |                      |               |                      |         |
| 386                   | 1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)     | 1 шт.                 | 1 шт.                 | 3,4              | 0,4           | 0,4           | 0,4           | 9,8           | 9,8           | 44                   | 44            |                      |         |
| <b>Обед</b>           |   |                       |                       |                  |               |               |               |               |               |                      |               |                      |         |
| 118                   | 1 Бульон куриный с вермишелью                         | 150                   | 180                   | 3,4              | 4,14          | 0,5           | 0,63          | 11,4          | 13,7          | 62,7                 | 75,3          |                      |         |
| 123                   | 2 Гренки из пшеничного хлеба                          | 5                     | 10                    | 0,62             | 1,24          | 0,08          | 0,16          | 3,64          | 7,28          | 18,41                | 36,82         |                      |         |
| 299/366               | 3 Котлеты, биточки рубленные мясные с соусом томатным | 50/20                 | 60/20                 | 5,4              | 6,46          | 16,8          | 19,93         | 8,8           | 10,37         | 212,8                | 251,8         |                      |         |
| 339/143               | 4 Пюре картофельное /капуста тушеная                  | 80/30                 | 90/40                 | 2,6              | 3,1           | 3,4           | 3,74          | 17,2          | 20            | 113,5                | 132,6         |                      |         |
| 390                   | 5 Компот из свежих плодов (яблок)                     | 150                   | 180                   | 0,12             | 0,14          | 0,12          | 0,14          | 18            | 21,6          | 73,2                 | 87,8          |                      |         |
|                       | 6 Хлеб ржаной   | 30                    | 40                    | 1,4              | 1,8           | 0,22          | 0,29          | 11,7          | 15,6          | 56                   | 74,5          |                      |         |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>515</b>            | <b>620</b>            | <b>13,54</b>     | <b>16,88</b>  | <b>21,12</b>  | <b>24,89</b>  | <b>70,74</b>  | <b>88,55</b>  | <b>536,61</b>        | <b>658,82</b> |                      |         |
| <b>Полдник</b>        |   |                       |                       |                  |               |               |               |               |               |                      |               |                      |         |
|                       | 1 Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник)       | 1 шт (не менее 20 гр) | 2 шт (не менее 50 гр) | 0,78             | 1,9           | 6,12          | 15            | 12,5          | 31            | 108,4                | 271           |                      |         |
| 418                   | 2 Сок овощной, фруктовый                              |                       | 200                   |                  | 1,2           |               | 0             |               | 24,24         |                      | 101,2         |                      |         |
| 394                   | 2 Компот из кураги                                    | 180                   |                       | 0,36             |               | 0,07          |               | 21,2          |               | 105                  |               |                      |         |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>200</b>            | <b>250</b>            | <b>1,14</b>      | <b>3,1</b>    | <b>6,19</b>   | <b>15</b>     | <b>33,7</b>   | <b>55,24</b>  | <b>213,4</b>         | <b>372,2</b>  |                      |         |
| <b>Ужин</b>           |   |                       |                       |                  |               |               |               |               |               |                      |               |                      |         |
| 251/1                 | 1 Пудинг творожный с рисом                            | 130                   | 150                   | 18,9             | 21,8          | 11,4          | 13,1          | 24,5          | 28,2          | 296                  | 341           |                      |         |
| 379                   | 2 Соус клюквенный                                     | 60                    | 60                    | 0,032            | 0,032         | 0,012         | 0,012         | 7,6           | 7,6           | 30,72                | 30,72         |                      |         |
| 412                   | 3 Чай с лимоном                                       | 180/7/3,5             | 200/8,4/4,2           | 0,072            | 0,087         | 0,014         | 0,017         | 8,1           | 9             | 30                   | 36            |                      |         |
|                       | 4 Хлеб пшеничный                                      | 40                    | 40                    | 3,95             | 3,95          | 1,65          | 1,65          | 29,9          | 29,9          | 130,3                | 130,3         |                      |         |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>420,5</b>          | <b>462,2</b>          | <b>22,954</b>    | <b>25,869</b> | <b>13,076</b> | <b>14,779</b> | <b>70,1</b>   | <b>74,7</b>   | <b>487,02</b>        | <b>538,02</b> |                      |         |
|                       | <b>Итого за день:</b>                                 | <b>1598,5</b>         | <b>1839,4</b>         | <b>49,414</b>    | <b>55,129</b> | <b>49,946</b> | <b>64,939</b> | <b>226,53</b> | <b>275,48</b> | <b>1545,5</b>        | <b>1905,4</b> |                      |         |

| №<br>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      | 1-3г          | 3-7 лет       | 1-3г                 | 3-7 лет        | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г    | 3-7 лет |
| <b>Завтрак</b>        |  |                       |                       |                  |              |              |              |               |               |                      |                |      |         |         |         |
| 199                   | 1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным                              | 130/3/3               | 150/3,6/3,6           | 3                | 3,5          | 2,4          | 2,7          | 19,5          | 22,4          | 113                  | 129,45         |      |         |         |         |
| 410/411               | 2 Чай с сахаром  | 180/7                 | 200/10                | 0,04             | 0,06         | 0,01         | 0,02         | 6,99          | 9,99          | 28                   | 40             |      |         |         |         |
| 1/6                   | 3 Бутерброд с маслом сливочным   | 30 10                 | 30 10                 | 2,45             | 2,45         | 7,55         | 7,55         | 14,62         | 14,62         | 136                  | 136            |      |         |         |         |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>363</b>            | <b>407,2</b>          | <b>5,49</b>      | <b>6,01</b>  | <b>9,96</b>  | <b>10,27</b> | <b>41,11</b>  | <b>47,01</b>  | <b>277</b>           | <b>305,45</b>  |      |         |         |         |
| <b>Второй завтрак</b> |  |                       |                       |                  |              |              |              |               |               |                      |                |      |         |         |         |
| 386                   | 1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)                          | 1 шт.                 | 1 шт.                 | 0,4              | 0,4          | 0,3          | 0,3          | 10,3          | 10,3          | 47                   | 47             |      |         |         |         |
| <b>Обед</b>           |  |                       |                       |                  |              |              |              |               |               |                      |                |      |         |         |         |
| 63                    | 1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне) | 150                   | 180                   | 2,6              | 3            | 5            | 6            | 7,6           | 9             | 87,5                 | 103,6          |      |         |         |         |
| 271                   | 2 Котлета рыбная запеченная  | 50                    | 70                    | 6                | 8,5          | 4,8          | 6,3          | 7,3           | 10,2          | 68                   | 92             |      |         |         |         |
| 219                   | 3 Макароны изделия отварные  | 110                   | 130                   | 4,3              | 5,1          | 4,37         | 4,83         | 30,5          | 36            | 177,4                | 206,7          |      |         |         |         |
|                       | 4 Салат из свежих огурцов  | 30                    | 50                    | 0,2              | 0,33         | 1,8          | 3            | 0,7           | 1,2           | 20,1                 | 33,6           |      |         |         |         |
| 363                   | 5 Соус сметанный с томатом   | 10                    | 10                    | 0,18             | 0,18         | 0,5          | 0,5          | 0,7           | 0,7           | 8                    | 8              |      |         |         |         |
| 394                   | 6 Компот из чернослива   | 150                   | 180                   | 0,3              | 0,36         | 0,06         | 0,07         | 17,7          | 21,2          | 87,45                | 105            |      |         |         |         |
|                       | 7 Хлеб ржаной  | 30                    | 40                    | 1,4              | 1,8          | 0,22         | 0,29         | 11,7          | 15,6          | 56                   | 74,5           |      |         |         |         |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>530</b>            | <b>660</b>            | <b>14,98</b>     | <b>19,27</b> | <b>16,75</b> | <b>20,99</b> | <b>76,2</b>   | <b>93,9</b>   | <b>504,45</b>        | <b>623,4</b>   |      |         |         |         |
| <b>Полдник</b>        |  |                       |                       |                  |              |              |              |               |               |                      |                |      |         |         |         |
| 1                     | 1 Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)       | 200                   |                       | 5,6              |              | 5,6          |              | 22,4          |               | 162                  |                |      |         |         |         |
| 1                     | 1 Кисломолочный напиток (Лакт - Элит ДМК)                                  |                       | 200                   |                  | 5,6          |              | 6,4          |               | 193,4         |                      | 158            |      |         |         |         |
| 2                     | 2 Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)                            | 1 шт (не менее 20 гр) | 2 шт (не менее 50 гр) | 1,1              | 2,7          | 0,9          | 2,3          | 14,2          | 35,6          | 69,6                 | 174,1          |      |         |         |         |
|                       | <b>Итого</b>   | <b>220</b>            | <b>250</b>            | <b>6,7</b>       | <b>8,3</b>   | <b>6,5</b>   | <b>8,7</b>   | <b>36,6</b>   | <b>229</b>    | <b>231,6</b>         | <b>332,1</b>   |      |         |         |         |
| <b>Ужин</b>           |  |                       |                       |                  |              |              |              |               |               |                      |                |      |         |         |         |
| 150                   | 1 Котлеты картофельные   | 140                   | 150                   | 4,4              | 4,7          | 5,04         | 5,4          | 28,4          | 30,5          | 177                  | 189,7          |      |         |         |         |
| 368                   | 2 Соус молочный  | 40                    | 60                    | 0,82             | 1,24         | 2,1          | 3,16         | 2,84          | 4,26          | 33,2                 | 50             |      |         |         |         |
|                       | 3 Хлеб пшеничный   | 40                    | 40                    | 3,95             | 3,95         | 1,65         | 1,65         | 29,9          | 29,9          | 130,3                | 130,3          |      |         |         |         |
| 417                   | 4 Чай с яблоком  | 180/4,5               | 200/5                 | 0,05             | 0,06         | 0,01         | 0,02         | 9,3           | 10,4          | 37,9                 | 42,2           |      |         |         |         |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>404,5</b>          | <b>455</b>            | <b>9,22</b>      | <b>9,95</b>  | <b>8,8</b>   | <b>10,23</b> | <b>70,44</b>  | <b>75,06</b>  | <b>378,4</b>         | <b>412,2</b>   |      |         |         |         |
|                       | <b>Итого за день:</b>  | <b>1617,5</b>         | <b>1872,2</b>         | <b>36,79</b>     | <b>43,93</b> | <b>42,31</b> | <b>50,49</b> | <b>234,65</b> | <b>455,27</b> | <b>1438,5</b>        | <b>1720,15</b> |      |         |         |         |

4 день

| №<br>реп              | Наименование блюда   | Вес блюда             |                       | Пищевые вещества |              |               |              |               |               | Энд. ценность, ккал |               |
|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------------|---------------|
|                       |  | 3-7 лет               |                       | Жиры (г)         |              | Углеводы (г)  |              | 3-7 лет       |               |                     |               |
|                       |  | 1-3г                  | 3-7лет                | 1-3г             | 3-7лет       | 1-3г          | 3-7лет       |               |               |                     |               |
| <b>Завтрак</b>        |  |                       |                       |                  |              |               |              |               |               |                     |               |
| 199                   | 1 Каша манная с молоком и маслом сливочным                                 | 130/3/3               | 150/3,6/3,6           | 3,2              | 3,6          | 4             | 4,5          | 17,4          | 20            | 119,2               | 137           |
| 416                   | 2 Какао с молоком  | 180/7                 | 200/10                | 3,67             | 4            | 3,5           | 3,19         | 15,82         | 17,5          | 107                 | 118,8         |
|                       | 3 Хлеб пшеничный   | 30                    | 30                    | 2,9              | 2,9          | 1,2           | 1,2          | 22,4          | 22,4          | 97,7                | 97,7          |
|                       | 4 Повидло/джем порционно   | 10                    | 10                    | 0                | 0            | 0             | 0            | 6,1           | 6,1           | 24,4                | 24,4          |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>363</b>            | <b>407,2</b>          | <b>9,77</b>      | <b>10,5</b>  | <b>8,7</b>    | <b>8,89</b>  | <b>61,72</b>  | <b>66</b>     | <b>348,3</b>        | <b>377,9</b>  |
| <b>Второй завтрак</b> |  |                       |                       |                  |              |               |              |               |               |                     |               |
| 386                   | 1 Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)                          | 1/2 шт                | 1/2 шт                | 1,5              | 1,5          | 0,5           | 0,5          | 21            | 21            | 95                  | 95            |
| <b>Обед</b>           |  |                       |                       |                  |              |               |              |               |               |                     |               |
| 88                    | 1 Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне) | 150                   | 180                   | 3                | 3,6          | 3,9           | 4,6          | 10,4          | 12,5          | 97                  | 115,7         |
| 321                   | 2 Плов из птицы  | 160                   | 160                   | 10,3             | 10,3         | 8,2           | 8,2          | 27            | 27            | 227                 | 227           |
| 29                    | 3 Салат из свеклы (с растительным маслом)                                  | 30                    | 50                    | 0,42             | 0,6          | 1,8           | 3            | 2,5           | 4             | 28,5                | 46,6          |
| 394                   | 4 Компот из сухофруктов  | 150                   | 180                   | 0,3              | 0,36         | 0,018         | 0,02         | 20,7          | 25            | 80,7                | 97            |
|                       | 5 Хлеб ржаной  | 30                    | 40                    | 1,4              | 1,8          | 0,22          | 0,29         | 11,7          | 15,6          | 56                  | 74,5          |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>520</b>            | <b>610</b>            | <b>15,42</b>     | <b>16,66</b> | <b>14,138</b> | <b>16,11</b> | <b>72,3</b>   | <b>84,1</b>   | <b>489,2</b>        | <b>560,8</b>  |
| <b>Полдник</b>        |  |                       |                       |                  |              |               |              |               |               |                     |               |
| 419                   | 1 Кондитерские изделия (печенье, вафля, пряник)                            | 2 шт (не менее 20 гр) | 5 шт (не менее 50 гр) | 1,5              | 4            | 2             | 5,5          | 15            | 41            | 83,4                | 208,5         |
|                       | 2 Молоко кипяченое   | 180                   | 200                   | 5,04             | 5,6          | 4,5           | 5            | 8,4           | 9,3           | 93,61               | 104           |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>200</b>            | <b>250</b>            | <b>6,54</b>      | <b>9,6</b>   | <b>6,5</b>    | <b>10,5</b>  | <b>23,4</b>   | <b>50,3</b>   | <b>177,01</b>       | <b>312,5</b>  |
| <b>Ужин</b>           |  |                       |                       |                  |              |               |              |               |               |                     |               |
|                       | 1 Омлет натуральный  | 150                   | 160                   | 14,3             | 15,2         | 28,6          | 30,5         | 2,7           | 2,88          | 326                 | 347,7         |
|                       | 2 Овощи свежие (огурец) порционно дольками                                 | 30                    | 50                    | 0,24             | 0,4          | 0,03          | 0,05         | 0,7           | 1,25          | 7,2                 | 12            |
|                       | 3 Напиток из плодов шиповника  | 180                   | 200                   | 0,7              | 0,77         | 0,3           | 0,33         | 5,22          | 5,8           | 79                  | 87,7          |
|                       | 4 Хлеб пшеничный   | 40                    | 40                    | 3,95             | 3,95         | 1,65          | 1,65         | 29,9          | 29,9          | 130,3               | 130,3         |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>400</b>            | <b>450</b>            | <b>19,19</b>     | <b>20,32</b> | <b>30,58</b>  | <b>32,53</b> | <b>38,52</b>  | <b>39,83</b>  | <b>542,5</b>        | <b>577,7</b>  |
|                       | <b>Итого за день:</b>  | <b>1583</b>           | <b>1817,2</b>         | <b>52,42</b>     | <b>58,58</b> | <b>60,418</b> | <b>68,53</b> | <b>216,94</b> | <b>261,23</b> | <b>1652,01</b>      | <b>1923,9</b> |

5 день

| №<br>реп              | Наименование блюда  | Вес блюда             |                       | Пищевые вещества |               |               |               |              |               | Энергетичность, ккал |               |        |        |
|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|--------|--------|
|                       |   | 3-7лет                |                       | 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        | 1-3г                 | 3-7лет        | 1-3г   | 3-7лет |
| <b>Завтрак</b>        |   |                       |                       |                  |               |               |               |              |               |                      |               |        |        |
| 199                   | Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным                               | 130/3/3               | 150/3,6/3,6           | 1,9              | 2,2           | 0,78          | 0,9           | 14,4         | 16,6          | 81                   | 93,5          |        |        |
| ТТК №11               | Чай с яблоком   | 180/4,5               | 200/5                 | 0,05             | 0,06          | 0,01          | 0,02          | 9,3          | 10,4          | 37,9                 | 42,2          |        |        |
| 1/6                   | Бутерброд с маслом сливочным  | 30 10                 | 30 10                 | 2,45             | 2,45          | 7,55          | 7,55          | 14,62        | 14,62         | 136                  | 136           |        |        |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>360,5</b>          | <b>402,2</b>          | <b>4,4</b>       | <b>4,71</b>   | <b>8,34</b>   | <b>8,47</b>   | <b>38,32</b> | <b>41,62</b>  | <b>254,9</b>         | <b>271,7</b>  |        |        |
| <b>Второй завтрак</b> |   |                       |                       |                  |               |               |               |              |               |                      |               |        |        |
| 386                   | Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)                           | 1 шт.                 | 1 шт.                 | 0,8              | 0,8           | 0,2           | 0,2           | 7,5          | 7,5           | 38                   | 38            |        |        |
| <b>Обед</b>           |   |                       |                       |                  |               |               |               |              |               |                      |               |        |        |
| 87                    | Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне | 150                   | 180                   | 5,8              | 7,1           | 5,4           | 6,44          | 12,3         | 14,6          | 129,1                | 153,4         |        |        |
| 292                   | Жаркое по - домашнему   | 160                   | 160                   | 7,76             | 7,76          | 20,2          | 20,2          | 24,5         | 24,5          | 311,3                | 311,3         |        |        |
|                       | 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                   | 0,9              | 1,08          | 0             | 0             | 32,4         | 39            | 71                   | 85            |        |        |
|                       | 5 Хлеб ржаной   | 30                    | 40                    | 1,4              | 1,8           | 0,22          | 0,29          | 11,7         | 15,6          | 56                   | 74,5          |        |        |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>520</b>            | <b>610</b>            | <b>16,19</b>     | <b>18,29</b>  | <b>25,88</b>  | <b>27,03</b>  | <b>82,04</b> | <b>95,6</b>   | <b>574,6</b>         | <b>636,2</b>  |        |        |
| <b>Полдник</b>        |   |                       |                       |                  |               |               |               |              |               |                      |               |        |        |
| 420                   | 1 Кисломолочный напиток ( Биокефир )                                      | 180                   | 200                   | 5,4              | 6             | 4,5           | 5             | 6,6          | 7,4           | 94                   | 104           |        |        |
|                       | 2 Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник)                           | 1 шт (не менее 20 гр) | 2 шт (не менее 50 гр) | 0,78             | 1,9           | 6,12          | 15            | 12,5         | 31            | 108,4                | 271           |        |        |
|                       | <b>Итого</b>  | <b>200</b>            | <b>250</b>            | <b>6,18</b>      | <b>7,9</b>    | <b>10,62</b>  | <b>20</b>     | <b>19,1</b>  | <b>38,4</b>   | <b>202,4</b>         | <b>375</b>    |        |        |
| <b>Ужин</b>           |   |                       |                       |                  |               |               |               |              |               |                      |               |        |        |
|                       | 1 Голубцы ленивые с птицей  | 130                   | 150                   | 10,8             | 12,4          | 8             | 9,2           | 13           | 15            | 163,4                | 188,5         |        |        |
|                       | 2 Соус сметанный  | 60                    | 60                    | 0,98             | 0,98          | 2,82          | 2,82          | 1,74         | 1,74          | 46,2                 | 46,2          |        |        |
|                       | 3 Хлеб пшеничный  | 40                    | 40                    | 3,95             | 3,95          | 1,65          | 1,65          | 29,9         | 29,9          | 130,3                | 130,3         |        |        |
| 417                   | 4 Чай с лимоном   | 180/7/3,5             | 200/8,4/4,2           | 0,072            | 0,087         | 0,014         | 0,017         | 8,1          | 9             | 30                   | 36            |        |        |
|                       | <b>Итого</b>  | <b>420,5</b>          | <b>462,6</b>          | <b>15,802</b>    | <b>17,417</b> | <b>12,484</b> | <b>13,687</b> | <b>52,74</b> | <b>55,64</b>  | <b>369,9</b>         | <b>401</b>    |        |        |
|                       | <b>Итого за день:</b>   | <b>1601</b>           | <b>1824,8</b>         | <b>43,372</b>    | <b>49,117</b> | <b>57,524</b> | <b>69,387</b> | <b>199,7</b> | <b>238,76</b> | <b>1439,8</b>        | <b>1721,9</b> |        |        |

| №<br>реп              | Наименование блюда  | Вес блюда             |                       | Пищевые вещества |              |               |               |                    |               | Энергичность, ккал |               |
|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|--------------------|---------------|
|                       |   | Белки (г)             |                       | Жиры (г)         |              | Углеводы (г)  |               | Энергичность, ккал |               |                    |               |
|                       |   | 1-3г                  | 3-7лет                | 1-3г             | 3-7лет       | 1-3г          | 3-7лет        | 1-3г               | 3-7лет        |                    |               |
| <b>Завтрак</b>        |   |                       |                       |                  |              |               |               |                    |               |                    |               |
| 199                   | Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным                    | 130/3/3               | 150/3,6/3,6           | 3,6              | 4,15         | 5,2           | 6             | 13,26              | 15,3          | 118,73             | 137           |
| 414                   | Кофейный напиток с молоком  | 180/7                 | 200/10                | 2,8              | 3            | 2,4           | 2,6           | 14,3               | 15,8          | 91                 | 101           |
| 3                     | Хлеб пшеничный  | 30                    | 30                    | 2,9              | 2,9          | 1,2           | 1,2           | 22,4               | 22,4          | 97,7               | 97,7          |
| 7                     | Сыр порционнно  | 10                    | 10                    | 2,32             | 2,32         | 2,95          | 2,95          | 0                  | 0             | 36                 | 36            |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>363</b>            | <b>407,2</b>          | <b>8,72</b>      | <b>9,47</b>  | <b>10,55</b>  | <b>11,55</b>  | <b>27,56</b>       | <b>31,1</b>   | <b>343,43</b>      | <b>371,7</b>  |
| <b>Второй завтрак</b> |   |                       |                       |                  |              |               |               |                    |               |                    |               |
| 386                   | Кисломолочный напиток ( Снежок )                                  | 100                   | 100                   | 3                | 3            | 2,5           | 2,5           | 11                 | 11            | 79                 | 79            |
| <b>Обед</b>           |   |                       |                       |                  |              |               |               |                    |               |                    |               |
| 73                    | Щи из свежей капусты с картофелем (на курином или мясном бульоне) | 150                   | 180                   | 2,5              | 3,1          | 5,6           | 6,5           | 5,1                | 6,1           | 82,4               | 97,6          |
| 322                   | Коплеты рубленые из птицы   | 50                    | 70                    | 7,5              | 10,5         | 8,7           | 11,7          | 7,7                | 10,8          | 140                | 192           |
| 373                   | Соус сметанный с томатом  | 20                    | 30                    | 0,36             | 0,54         | 1             | 1,5           | 1,4                | 2,1           | 16                 | 24            |
| 339/<br>143           | Пюре картофельное /капуста тушеная                                | 80/30                 | 90/40                 | 2,6              | 3,1          | 3,4           | 3,74          | 17,2               | 20            | 113,5              | 132,6         |
| 394                   | Компот из сухофруктов   | 150                   | 180                   | 0,3              | 0,36         | 0,018         | 0,02          | 20,7               | 25            | 80,7               | 97            |
|                       | Хлеб ржаной   | 30                    | 40                    | 1,4              | 1,8          | 0,22          | 0,29          | 11,7               | 15,6          | 56                 | 74,5          |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>510</b>            | <b>630</b>            | <b>14,66</b>     | <b>19,4</b>  | <b>18,938</b> | <b>23,75</b>  | <b>63,8</b>        | <b>79,6</b>   | <b>488,6</b>       | <b>617,7</b>  |
| <b>Полдник</b>        |   |                       |                       |                  |              |               |               |                    |               |                    |               |
| 1                     | Кондитерские изделия (печенье, вафля, пряник)                     | 2 шт (не менее 20 гр) | 5 шт (не менее 50 гр) | 1,5              | 4            | 2             | 5,5           | 15                 | 41            | 83,4               | 208,5         |
| 418                   | Сок овощной, фруктовый  |                       | 200                   |                  | 1,2          |               | 0             |                    | 24,24         |                    | 101,2         |
| 394                   | Компот из чернослива  | 180                   |                       | 0,36             |              | 0,07          |               | 21,2               |               | 105                |               |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>200</b>            | <b>250</b>            | <b>1,86</b>      | <b>5,2</b>   | <b>2,07</b>   | <b>5,5</b>    | <b>36,2</b>        | <b>65,24</b>  | <b>188,4</b>       | <b>309,7</b>  |
| <b>Ужин</b>           |   |                       |                       |                  |              |               |               |                    |               |                    |               |
| 1                     | Запеканка рисовая   | 130                   | 150                   | 4,7              | 5,53         | 4,5           | 5,2           | 36,8               | 42,56         | 207,8              | 239,8         |
| 369                   | Соус молочный сладкий   | 60                    | 60                    | 1,16             | 1,16         | 2,72          | 2,72          | 7,96               | 7,96          | 60,9               | 60,9          |
| 394                   | Компот из изюма   | 180                   | 200                   | 0,36             | 0,4          | 0,07          | 0,077         | 25,2               | 28,3          | 105                | 116,6         |
| 4                     | Хлеб пшеничный  | 40                    | 40                    | 3,95             | 3,95         | 1,65          | 1,65          | 29,9               | 29,9          | 130,3              | 130,3         |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>410</b>            | <b>450</b>            | <b>10,17</b>     | <b>11,04</b> | <b>8,94</b>   | <b>9,647</b>  | <b>99,86</b>       | <b>108,72</b> | <b>504</b>         | <b>547,6</b>  |
|                       | <b>Итого за день:</b>   | <b>1583</b>           | <b>1837,2</b>         | <b>38,41</b>     | <b>48,11</b> | <b>42,998</b> | <b>52,947</b> | <b>238,42</b>      | <b>295,66</b> | <b>1603,4</b>      | <b>1925,7</b> |

| №<br>репс | Наименование блюда   | Вес блюда             |                       | Пищевые вещества |               |               |               |                    |               | Эн. ценность, ккал |               |
|-----------|--|-----------------------|-----------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|--------------------|---------------|
|           |  | 3-7 лет               |                       | Жиры (г)         |               | Углеводы (г)  |               | Эн. ценность, ккал |               |                    |               |
|           |  | 1-3г                  | 3-7 лет               | 1-3г             | 3-7 лет       | 1-3г          | 3-7 лет       | 1-3г               | 3-7 лет       |                    |               |
|           |  | <b>Завтрак</b>        |                       |                  |               |               |               |                    |               |                    |               |
| 100       | 1 Суп молочный с макаронными изделиями                                     | 160                   | 180                   | 4,6              | 5             | 4             | 4,7           | 15                 | 17            | 116                | 130,6         |
| 416       | 2 Какао с молоком  | 180/7                 | 200/10                | 3,67             | 4             | 3,5           | 3,19          | 15,82              | 17,5          | 107                | 118,8         |
| 1/6       | 3 Бутерброд с маслом сливочным   | 30 10                 | 30 10                 | 2,45             | 2,45          | 7,55          | 7,55          | 14,62              | 14,62         | 136                | 136           |
|           | <b>Итого:</b>  | <b>387</b>            | <b>430</b>            | <b>10,72</b>     | <b>11,45</b>  | <b>15,05</b>  | <b>15,44</b>  | <b>45,44</b>       | <b>49,12</b>  | <b>359</b>         | <b>385,4</b>  |
|           |  | <b>Второй завтрак</b> |                       |                  |               |               |               |                    |               |                    |               |
| 386       | 1 Фрукты свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)                          | 1/2 шт.               | 1/2 шт.               | 1,5              | 1,5           | 0,5           | 0,5           | 21                 | 21            | 95                 | 95            |
|           |  | <b>Обед</b>           |                       |                  |               |               |               |                    |               |                    |               |
| 63        | 1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне) | 150                   | 180                   | 2,6              | 3             | 5             | 6             | 7,6                | 9             | 87,5               | 103,6         |
| 387       | 2 Печень по - строгановски   | 60                    | 80                    | 7,9              | 10,5          | 7             | 9             | 4,5                | 6             | 112                | 146           |
| 332       | 3 Рис отварной   | 110                   | 130                   | 2,8              | 3,3           | 4,37          | 7,23          | 29,6               | 35            | 169                | 196,4         |
|           | 4 Салат из свежих огурцов  | 30                    | 50                    | 0,2              | 0,33          | 1,8           | 3             | 0,7                | 1,2           | 20,1               | 33,6          |
| 394       | 5 Компот из кураги   | 150                   | 180                   | 0,9              | 1,08          | 0             | 0             | 32,4               | 39            | 71                 | 85            |
|           | 6 Хлеб ржаной  | 30                    | 40                    | 1,4              | 1,8           | 0,22          | 0,29          | 11,7               | 15,6          | 56                 | 74,5          |
|           | <b>Итого:</b>  | <b>530</b>            | <b>660</b>            | <b>15,8</b>      | <b>20,01</b>  | <b>18,39</b>  | <b>25,52</b>  | <b>86,5</b>        | <b>105,8</b>  | <b>515,6</b>       | <b>639,1</b>  |
|           |  | <b>Полдник</b>        |                       |                  |               |               |               |                    |               |                    |               |
|           | 1 Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)                            | 1 шт (не менее 20 гр) | 2 шт (не менее 50 гр) | 1,1              | 2,7           | 0,9           | 2,3           | 14,2               | 35,6          | 69,6               | 174,1         |
| 419       | 2 Молоко кипяченое   | 180                   | 200                   | 5,04             | 5,6           | 4,5           | 5             | 8,4                | 9,3           | 93,61              | 104           |
|           | <b>Итого:</b>  | <b>200</b>            | <b>250</b>            | <b>6,14</b>      | <b>8,3</b>    | <b>5,4</b>    | <b>7,3</b>    | <b>22,6</b>        | <b>44,9</b>   | <b>163,21</b>      | <b>278,1</b>  |
|           |  | <b>Ужин</b>           |                       |                  |               |               |               |                    |               |                    |               |
| 218       | 1 Макароны отварные с сыром  | 160/20                | 200/20                | 8,8              | 10,2          | 10            | 12,03         | 26                 | 31,5          | 227,3              | 280           |
| 412       | 3 Чай с лимоном  | 180/7/3,5             | 200/8,4/4,2           | 0,072            | 0,087         | 0,014         | 0,017         | 8,1                | 9             | 30                 | 36            |
|           | 4 Хлеб пшеничный   | 40                    | 40                    | 3,95             | 3,95          | 1,65          | 1,65          | 29,9               | 29,9          | 130,3              | 130,3         |
|           | <b>Итого:</b>  | <b>410,5</b>          | <b>472,6</b>          | <b>12,822</b>    | <b>14,237</b> | <b>11,664</b> | <b>13,697</b> | <b>64</b>          | <b>70,4</b>   | <b>387,6</b>       | <b>446,3</b>  |
|           | <b>Итого за день:</b>  | <b>1627,5</b>         | <b>1912,6</b>         | <b>46,982</b>    | <b>55,497</b> | <b>51,004</b> | <b>62,457</b> | <b>239,54</b>      | <b>291,22</b> | <b>1520,4</b>      | <b>1843,9</b> |

8 день

| №<br>реп              | Наименование блюда   | Вес блюда             |                       | Пищевые вещества |              |              |              |               |               | Энергетичность, ккал |               |
|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|---------------|
|                       |  | 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      | 1-3з          | 3-7 лет       | 1-3з                 | 3-7 лет       |
| <b>Завтрак</b>        |  |                       |                       |                  |              |              |              |               |               |                      |               |
| ТТК №2/1              | 1 Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным                         | 130/3/3               | 150/3,6/3,6           | 4,78             | 5,45         | 5,65         | 6,55         | 7,75          | 8,9           | 130,26               | 149,85        |
| 410/4                 | 2 Чай с сахаром  | 180/7                 | 200/10                | 0,04             | 0,06         | 0,01         | 0,02         | 6,99          | 9,99          | 28                   | 40            |
|                       | 3 Хлеб пшеничный   | 30                    | 30                    | 2,9              | 2,9          | 1,2          | 1,2          | 22,4          | 22,4          | 97,7                 | 97,7          |
|                       | 4 Повидло/джем порционно   | 10                    | 10                    | 0                | 0            | 0            | 0            | 6,1           | 6,1           | 24,4                 | 24,4          |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>363</b>            | <b>407,2</b>          | <b>7,72</b>      | <b>8,41</b>  | <b>6,86</b>  | <b>7,77</b>  | <b>43,24</b>  | <b>47,39</b>  | <b>280,36</b>        | <b>311,95</b> |
| <b>Второй завтрак</b> |  |                       |                       |                  |              |              |              |               |               |                      |               |
| 420                   | 1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)                      | 1 шт.                 | 1 шт.                 | 0,4              | 0,4          | 0,3          | 0,3          | 10,3          | 10,3          | 47                   | 47            |
| <b>Обед</b>           |  |                       |                       |                  |              |              |              |               |               |                      |               |
| 82                    | 1 Рассольник ленинградский (на мясном или курином бульоне) со сметаной | 150                   | 180                   | 2,75             | 3,3          | 5,7          | 6,6          | 10,3          | 12,3          | 104,6                | 124,2         |
| 277/3                 | 2 Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе                             | 50/10                 | 70/10                 | 6                | 8,16         | 2,17         | 3            | 6,5           | 8,7           | 72                   | 97,7          |
| 219                   | 3 Макароны изделия отварные  | 110                   | 130                   | 4,3              | 5,1          | 4,37         | 4,83         | 30,5          | 36            | 177,4                | 206,7         |
| 228                   | 4 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой                            | 30                    | 50                    | 0,33             | 0,55         | 0,06         | 0,1          | 1,14          | 1,9           | 7,2                  | 12            |
| 390                   | 5 Компот из свежих плодов (яблоко)                                     | 150                   | 180                   | 9                | 0,14         | 0,12         | 0,14         | 18            | 21,6          | 73,2                 | 87,8          |
|                       | 6 Хлеб ржаной  | 30                    | 40                    | 1,4              | 1,8          | 0,22         | 0,29         | 11,7          | 15,6          | 56                   | 74,5          |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>530</b>            | <b>660</b>            | <b>23,78</b>     | <b>19,05</b> | <b>12,64</b> | <b>14,96</b> | <b>78,14</b>  | <b>96,1</b>   | <b>490,4</b>         | <b>602,9</b>  |
| <b>Полдник</b>        |  |                       |                       |                  |              |              |              |               |               |                      |               |
| 417                   | 1 Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник)                        | 1 шт (не менее 20 гр) | 2 шт (не менее 50 гр) | 0,78             | 1,9          | 6,12         | 15           | 12,5          | 31            | 108,4                | 271           |
|                       | 2 Напиток из плодов шиповника  | 180                   | 200                   | 0,7              | 0,77         | 0,3          | 0,33         | 5,22          | 5,8           | 79                   | 87,7          |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>200</b>            | <b>250</b>            | <b>1,48</b>      | <b>2,67</b>  | <b>6,42</b>  | <b>15,33</b> | <b>17,72</b>  | <b>36,8</b>   | <b>187,4</b>         | <b>358,7</b>  |
| <b>Ужин</b>           |  |                       |                       |                  |              |              |              |               |               |                      |               |
| 46                    | 1 Винегрет овощной   | 150                   | 160                   | 20,35            | 21,8         | 10           | 11           | 12,7          | 12,3          | 152                  | 163,5         |
| 213                   | 2 Яйцо отварное  | 1 шт (50 гр)          | 1 шт (50 гр)          | 6,35             | 6,35         | 5,7          | 5,7          | 0,35          | 0,35          | 75                   | 75            |
| 417                   | 3 Чай с яблоком  | 180/4,5               | 200/5                 | 0,05             | 0,06         | 0,01         | 0,02         | 9,3           | 10,4          | 37,9                 | 42,2          |
|                       | 4 Хлеб пшеничный   | 40                    | 40                    | 3,95             | 3,95         | 1,65         | 1,65         | 29,9          | 29,9          | 130,3                | 130,3         |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>424,5</b>          | <b>455</b>            | <b>30,7</b>      | <b>32,16</b> | <b>17,36</b> | <b>18,37</b> | <b>52,25</b>  | <b>52,95</b>  | <b>395,2</b>         | <b>411</b>    |
|                       | <b>Итого за день:</b>  | <b>1617,5</b>         | <b>1872,2</b>         | <b>64,08</b>     | <b>62,69</b> | <b>43,58</b> | <b>56,73</b> | <b>201,65</b> | <b>243,54</b> | <b>1400,4</b>        | <b>1731,6</b> |

| №<br>реп              | Наименование блюда  | Вес блюда   |               | Пищевые вещества |              |               |              |               |               | Энергетичность, ккал |               |
|-----------------------|---|-------------|---------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|---------------|
|                       |   | Белки (г)   |               | Жиры (г)         |              | Углеводы (г)  |              | 1-3г          |               | 3-7 лет              |               |
|                       |   | 1-3г        | 3-7 лет       | 1-3г             | 3-7 лет      | 1-3г          | 3-7 лет      | 1-3г          | 3-7 лет       | 1-3г                 | 3-7 лет       |
| <b>Завтрак</b>        |   |             |               |                  |              |               |              |               |               |                      |               |
| 199                   | 1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным                               | 130/3/3     | 150/3,6/3,6   | 3                | 3,5          | 2,4           | 2,7          | 19,5          | 22,4          | 113                  | 129,45        |
| 416                   | 2 Какао с молоком   | 180/7       | 200/10        | 3,67             | 4            | 3,5           | 3,19         | 15,82         | 17,5          | 107                  | 118,8         |
| 1/6                   | 3 Бутерброд с маслом сливочным  | 30 10       | 30 10         | 2,45             | 2,45         | 7,55          | 7,55         | 14,62         | 14,62         | 136                  | 136           |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>363</b>  | <b>407,2</b>  | <b>9,12</b>      | <b>9,95</b>  | <b>13,44</b>  | <b>13,44</b> | <b>49,94</b>  | <b>54,52</b>  | <b>356</b>           | <b>384,25</b> |
| <b>Второй завтрак</b> |   |             |               |                  |              |               |              |               |               |                      |               |
| 400                   | 1 Кисломолочный напиток (Бюкефир)   | 100         | 100           | 3                | 3            | 2,5           | 2,5          | 3,7           | 3,7           | 52                   | 52            |
| <b>Обед</b>           |   |             |               |                  |              |               |              |               |               |                      |               |
| 87                    | 1 Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне | 150         | 180           | 5,8              | 7,1          | 5,4           | 6,44         | 12,3          | 14,6          | 129,1                | 153,4         |
| 322                   | 2 Котлеты рубленые из птицы   | 50          | 70            | 7,5              | 10,5         | 8,7           | 11,7         | 7,7           | 10,8          | 140                  | 192           |
| 373                   | 3 Соус сметанный с томатом  | 20          | 30            | 0,36             | 0,54         | 1             | 1,5          | 1,4           | 2,1           | 16                   | 24            |
| 179                   | 4 Каша гречневая рассыпчатая  | 110         | 130           | 6,5              | 7,65         | 5,57          | 6,25         | 29,6          | 35            | 193                  | 225           |
| 232/1                 | 5 Овощи натуральные соленые (огурец)  | 30          | 50            | 0,3              | 0,5          | 0             | 0            | 0,45          | 0,75          | 3                    | 5,75          |
| 394                   | 6 Компот из сухофруктов   | 150         | 180           | 0,3              | 0,36         | 0,018         | 0,02         | 20,7          | 25            | 80,7                 | 97            |
|                       | 7 Хлеб ржаной   | 30          | 40            | 1,4              | 1,8          | 0,22          | 0,29         | 11,7          | 15,6          | 56                   | 74,5          |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>540</b>  | <b>680</b>    | <b>22,16</b>     | <b>28,45</b> | <b>20,908</b> | <b>26,2</b>  | <b>83,85</b>  | <b>103,85</b> | <b>617,8</b>         | <b>771,65</b> |
| <b>Полдник</b>        |   |             |               |                  |              |               |              |               |               |                      |               |
| 386                   | 1 Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарины, банан)                           | 1 шт.       | 1 шт.         | 0,4              | 0,4          | 0,4           | 0,4          | 9,8           | 9,8           | 44                   | 44            |
| 394                   | 2 Компот из чернослива  | 100         | 150           | 0,2              | 0,3          | 0,04          | 0,06         | 11,8          | 17,7          | 58,3                 | 87,45         |
|                       | <b>Итого</b>  | <b>200</b>  | <b>250</b>    | <b>0,6</b>       | <b>0,7</b>   | <b>0,44</b>   | <b>0,46</b>  | <b>21,6</b>   | <b>27,5</b>   | <b>102,3</b>         | <b>131,45</b> |
| <b>Ужин</b>           |   |             |               |                  |              |               |              |               |               |                      |               |
| 252                   | 1 Запеканка из творога с морковью   | 130         | 150           | 3,1              | 3,6          | 4,38          | 5            | 30,68         | 35,4          | 156,3                | 180,3         |
| 379                   | 2 Соус клюквенный   | 60          | 60            | 0,032            | 0,032        | 0,012         | 0,012        | 7,6           | 7,6           | 30,72                | 30,72         |
| 394                   | 3 Компот из изюма   | 180         | 200           | 0,36             | 0,4          | 0,07          | 0,077        | 25,2          | 28,3          | 105                  | 116,6         |
|                       | 4 Хлеб пшеничный  | 40          | 40            | 3,95             | 3,95         | 1,65          | 1,65         | 29,9          | 29,9          | 130,3                | 130,3         |
|                       | <b>Итого</b>  | <b>410</b>  | <b>450</b>    | <b>7,442</b>     | <b>7,982</b> | <b>6,112</b>  | <b>6,739</b> | <b>93,38</b>  | <b>101,2</b>  | <b>422,32</b>        | <b>457,92</b> |
|                       | <b>Итого за день :</b>  | <b>1613</b> | <b>1887,2</b> | <b>38,83</b>     | <b>46,05</b> | <b>38,948</b> | <b>44,25</b> | <b>188,99</b> | <b>219,47</b> | <b>1550,4</b>        | <b>1797,3</b> |

10 день

| №<br>реп              | Наименование блюда  | Вес блюда             |                       | Пищевые вещества |               |               |               |               |               | Энцеллюность, 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       | 1-3г               | 3-7 лет        |
| <b>Завтрак</b>        |   |                       |                       |                  |               |               |               |               |               |                    |                |
| 199                   | 1 Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным                  | 130/3/3               | 150/3,6/3,6           | 3,6              | 4,15          | 5,2           | 6             | 13,26         | 15,3          | 118,73             | 137            |
| 410/411               | 2 Чай с сахаром   | 180/7                 | 200/10                | 0,04             | 0,06          | 0,01          | 0,02          | 6,99          | 9,99          | 28                 | 40             |
| 7                     | 3 Хлеб пшеничный  | 30                    | 30                    | 2,9              | 2,9           | 1,2           | 1,2           | 22,4          | 22,4          | 97,7               | 97,7           |
|                       | 4 Сыр порционнo   | 10                    | 10                    | 2,32             | 2,32          | 2,95          | 2,95          | 0             | 0             | 36                 | 36             |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>363</b>            | <b>407,2</b>          | <b>8,86</b>      | <b>9,43</b>   | <b>9,36</b>   | <b>10,17</b>  | <b>42,65</b>  | <b>47,69</b>  | <b>280,43</b>      | <b>310,7</b>   |
| <b>Второй завтрак</b> |   |                       |                       |                  |               |               |               |               |               |                    |                |
| 386                   | 1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)                 | 1 шт.                 | 1 шт.                 | 0,4              | 0,4           | 0,3           | 0,3           | 10,3          | 10,3          | 47                 | 47             |
| <b>Обед</b>           |   |                       |                       |                  |               |               |               |               |               |                    |                |
| 81                    | 1 Рассольник домашний со сметаной (на мясном или курином бульоне) | 150                   | 180                   | 2,75             | 3,3           | 5,5           | 6,7           | 7,7           | 9,2           | 100,3              | 120            |
| 401                   | 2 Гуляш из отварного мяса   | 60                    | 80                    | 6,98             | 8,75          | 17,14         | 21,73         | 3,2           | 4,42          | 194,98             | 248,25         |
| 332                   | 3 Рис отварной  | 110                   | 130                   | 2,8              | 3,3           | 4,37          | 7,23          | 29,6          | 35            | 169                | 196,4          |
| 228                   | 4 Овощи свежие (помидоры) порционнo дoлькoй                       | 30                    | 50                    | 0,33             | 0,55          | 0,06          | 0,1           | 1,14          | 1,9           | 7,2                | 12             |
| 394                   | 5 Компот из кураги  | 150                   | 180                   | 0,9              | 1,08          | 0             | 0             | 32,4          | 39            | 71                 | 85             |
|                       | 6 Хлеб ржаной   | 30                    | 40                    | 1,4              | 1,8           | 0,22          | 0,29          | 11,7          | 15,6          | 56                 | 74,5           |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>530</b>            | <b>660</b>            | <b>15,16</b>     | <b>18,78</b>  | <b>27,29</b>  | <b>36,05</b>  | <b>85,74</b>  | <b>105,12</b> | <b>598,48</b>      | <b>736,15</b>  |
| <b>Полдник</b>        |   |                       |                       |                  |               |               |               |               |               |                    |                |
| 420                   | 1 Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)                   | 1 шт (не менее 20 гр) | 2 шт (не менее 50 гр) | 1,1              | 2,7           | 0,9           | 2,3           | 14,2          | 35,6          | 69,6               | 174,1          |
|                       | 2 Кисломолочный напиток (Снежок)                                  | 180                   | 200                   | 5,4              | 6             | 4,5           | 5             | 20            | 22            | 142,2              | 158            |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>200</b>            | <b>250</b>            | <b>6,5</b>       | <b>8,7</b>    | <b>5,4</b>    | <b>7,3</b>    | <b>34,2</b>   | <b>57,6</b>   | <b>211,8</b>       | <b>332,1</b>   |
| <b>Ужин</b>           |   |                       |                       |                  |               |               |               |               |               |                    |                |
| ТТК                   | 1 Пирог "Манник"  | 70                    | 70                    | 5,8              | 5,8           | 4,7           | 4,7           | 42,1          | 42,1          | 241,4              | 241,4          |
| 407/1                 | 2 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным                     | 150/3,6/3,6           | 180/4,3/4,3           | 2,2              | 2,6           | 0,9           | 1,08          | 16,6          | 20            | 93,5               | 112,2          |
| 412                   | 3 Чай с лимоном   | 180/7/3,5             | 200/8,4/4,2           | 0,072            | 0,087         | 0,014         | 0,017         | 8,1           | 9             | 30                 | 36             |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>417,7</b>          | <b>471,2</b>          | <b>8,072</b>     | <b>8,487</b>  | <b>5,614</b>  | <b>5,797</b>  | <b>66,8</b>   | <b>71,1</b>   | <b>364,9</b>       | <b>389,6</b>   |
|                       | <b>Итого за день:</b>   | <b>1593,5</b>         | <b>1888,4</b>         | <b>38,992</b>    | <b>45,797</b> | <b>47,964</b> | <b>59,617</b> | <b>239,69</b> | <b>291,81</b> | <b>1502,61</b>     | <b>1815,55</b> |