

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

М.А. Карулина
М.А. Карулина

« 1 » августа 2023 г



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МДОУ «Центр социального питания»

В.Н. Карулина
В.Н. Карулина

« 1 » августа 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.

1 день

№ реп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал	
					Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
			1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
Завтрак												
199	1	Каша рисовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	1,82	2,05	1,88	2,1	21,27	24,45	108,7	125,5
413	2	Чай с молоком	180/7	200/10	2,65	2,67	2,33	2,34	10,31	11,5	77,9	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
		Итого:	363	407,2	6,92	7,17	11,76	11,99	46,2	50,57	322,6	349
Второй завтрак												
420	1	Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	3	3	2,5	2,5	11	11	79	79
Обед												
ТТК №1	1	Солянка из птицы	150	180	2	2,3	3,85	4,6	6,2	7,5	67,2	80,6
ТТК №26	2	Тефтели мясные с рисом в соусе сметанном с томатом	50/10	70/10	5,78	8	13,5	19	7	10	181,7	242,2
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	174,9	206,7
	4	Салат из свежей моркови	30	50	0,37	0,62	1,53	2,5	3,48	5,8	29,2	48,6
394	5	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,8	97
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
		Итого:	530	660	14,15	18,18	23,488	31,24	79,58	99,9	589,7	749,6
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
418	2	Сок овощной, фруктовый		150		0,9		0		18,18		75,9
394	2	Компот из изюма	100		0,2		0,04		14,2		58,3	
		Итого:	200	250	1	1,7	0,24	0,2	21,7	25,68	96,3	113,9
Ужин												
148/ 366	1	Рагу из овощей с соусом томатным	150/30	180/30	2,2	2,7	10,8	13	14,4	17,3	170,6	199
417	2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	78,9	87,7
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		Итого:	400	450	6,85	7,42	12,75	14,98	49,52	53	379,8	417
		Итого за день:	1593	1867,2	31,92	37,47	50,738	60,91	208	240,15	1467,4	1708,5

2 день

№ реп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал	
					Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
			1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
Завтрак												
182	1	Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,12	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	35,6	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 порционнo	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
		Итого:	363	407,2	8,38	8,88	9,16	9,87	42,19	47,19	272,1	292,4
Второй завтрак												
386	1	Флоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1 шт.	1 шт.	3,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед												
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	18,4	36,8
299/ 366	3	Котлеты, биточки рубленные мясные с соусом томатным	50/20	60/20	5,2	6,26	16	19,13	7,4	8,97	196	224
339/ 143	4	Пюре картофельное /салат из свежей капусты	80/30	90/40	3,3	3,9	4,2	4,8	22,7	26	139,3	162,8
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	55,9	74,5
		Итого:	515	620	14,04	17,48	21,12	25,15	74,84	93,15	545,5	661,2
Полдник												
	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
420	2	Кисломолочный напиток (Биокефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	6,6	7,4	93,6	104
		Итого:	200	250	6,18	7,9	10,62	20	19,1	38,4	202	375
Ужин												
251/1	1	Пудинг из творога с рисом	130	150	18,9	21,8	11,4	13,1	24,5	28,2	295,5	341
379	2	Соус клюквенный	60	60	0,032	0,032	0,012	0,012	7,6	7,6	30,7	30,7
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	32,3	36
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		Итого:	420,5	462,2	22,954	25,869	13,076	14,779	70,1	74,7	488,8	538
		Итого за день:	1598,5	1839,4	54,954	60,529	54,376	70,199	216,03	263,24	1552,4	1910,6

3 день

№ реп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал	
					Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
			1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
Завтрак												
199	1	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3	3,5	2,4	2,7	19,5	22,4	112,1	129,45
410/ 411	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	35,6	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
Итого:			363	407,2	5,49	6,01	9,96	10,27	41,11	47,01	283,7	305,45
Второй завтрак												
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
Обед												
63	1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,6	3	5	6	7,6	9	86,3	103,6
271	2	Котлета рыбная запеченная	50	70	6	8,5	4,8	6,3	7,3	10,2	65,7	92
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	174,9	206,7
	4	Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,33	1,8	3	0,7	1,2	20,2	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	87,5	105
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
Итого:			530	660	14,98	19,27	16,75	20,99	76,2	93,9	498,5	623,4
Полдник												
	1	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)	200		5,6		5,6		22,4		162	
	2	Кисломолочный напиток (Лакт-Элит ДМК)		200		5,6		6,4		19,4		158
	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
Итого			200	250	6,7	8,3	6,5	8,7	36,6	55	231,6	332,1
Ужин												
150	1	Котлеты картофельные	140	150	4,4	4,7	5,04	5,4	28,4	30,5	177,1	189,7
368	2	Соус молочный	40	60	0,82	1,24	2,1	3,16	2,84	4,26	33,3	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	38,1	42,2
Итого:			404,5	455	9,22	9,95	8,8	10,23	70,44	75,06	378,8	412,2
Итого за день:			1597,5	1852,2	36,79	43,93	42,31	50,49	234,65	281,27	1439,6	1720,15

4 день

№ реп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал	
					Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
			1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет
Завтрак												
199	1	Каша манная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,2	3,6	4	4,5	17,4	20	118,3	136,6
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	105,8	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
		Итого:	363	407,2	9,77	10,5	8,7	8,89	61,72	66	346,2	377,5
Второй завтрак												
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
Обед												
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	96,4	115,7
336	2	Капуста тушеная с птицей	160	160	15,2	15,2	12,5	12,5	10,3	10,3	218,4	218,4
	3	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
394	4	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,8	97
	5	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
		Итого:	520	610	20,2	21,46	16,638	17,41	53,55	64,15	455	511,4
Полдник												
	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
419	2	Молоко кипяченое	180	200	5,04	5,6	4,5	5	8,4	9,3	93,6	104
		Итого:	200	250	6,54	9,6	6,5	10,5	23,4	50,3	177	312,5
Ужин												
	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	78,9	87,7
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		Итого:	400	450	19,19	20,32	30,58	32,53	38,52	39,83	542,4	577,7
		Итого за день:	1583	1817,2	57,2	63,38	62,918	69,83	198,19	241,28	1615,6	1874,1

5 день

№ рец	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал	
					Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
			1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет
Завтрак												
199	1	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	1,9	2,2	0,78	0,9	14,4	16,6	81	93,5
ТТК №11	2	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	38,1	42,2
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
Итого:			360,5	402,2	4,4	4,71	8,34	8,47	38,32	41,62	255,1	271,7
Второй завтрак												
386	1	Плоды свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1 шт.	1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
Обед												
87	1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	5,8	7,1	5,4	6,44	12,3	14,6	127,8	153,4
438	2	Азу	160	160	10,5	10,5	17,1	17,1	30,3	30,3	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	70,8	85
	5	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
Итого:			520	610	18,93	21,03	22,78	23,93	87,84	101,4	573	636,2
Полдник												
420	1	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,4	6	4,5	5	20	22	142,2	158
	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
Итого			200	250	6,18	7,9	10,62	20	32,5	53	250,6	429
Ужин												
	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	32,3	36
Итого			410,5	462,6	15,802	17,417	12,484	13,687	52,74	55,64	372,2	401
Итого за день:			1591	1824,8	46,112	51,857	54,424	66,287	218,9	259,16	1488,9	1775,9

6 день

№ рец	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал	
					Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
			1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет
Завтрак												
199	1	Каша 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	118,7	137
414	2	Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,8	3	2,4	2,6	14,3	15,8	89,9	101
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
7	4	Сыр порционно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
		Итого:	363	407,2	8,72	9,47	10,55	11,55	27,56	31,1	342,3	371,7
Второй завтрак												
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
Обед												
73	1	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	81,3	97,6
322	2	Котлеты рубленые из птицы	50	70	7,5	10,5	8,7	11,7	7,7	10,8	137,1	192
373	3	Соус сметанный с томатом	20	30	0,36	0,54	1	1,5	1,4	2,1	16	24
339/ 143	4	Пюре картофельное /салат из свежей капусты	80/30	90/40	3,3	3,9	4,2	4,8	22,7	26	139,3	162,8
394	5	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,8	97
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
		Итого:	510	630	15,36	20,2	19,738	24,81	69,3	85,6	510,4	647,9
Полдник												
	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
420	2	Кисломолочный напиток (Биокефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	6,6	7,4	93,6	104
		Итого	200	250	6,9	10	6,5	10,5	21,6	48,4	177	312,5
Ужин												
	1	Запеканка рисовая	130	150	4,7	5,53	4,5	5,2	36,8	42,56	207,8	239,8
369	2	Соус молочный сладкий	60	60	1,16	1,16	2,72	2,72	7,96	7,96	60,9	60,9
394	3	Компот из изюма	180	200	0,36	0,4	0,07	0,077	25,2	28,3	105	116,7
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		Итого:	410	450	10,17	11,04	8,94	9,647	99,86	108,72	504	547,7
		Итого за день:	1583	1837,2	44,55	51,11	46,128	56,907	228,12	283,6	1577,7	1923,8

7 день

№ репс	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал	
					Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
			1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
Завтрак												
100	1	Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	4,6	5	4	4,7	15	17	116,1	130,6
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	105,8	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
		Итого:	387	430	10,72	11,45	15,05	15,44	45,44	49,12	357,9	385,4
Второй завтрак												
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
Обед												
63	1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,6	3	5	6	7,6	9	86,3	103,6
387	2	Печень по - строгановски	60	80	7,9	10,5	7	9	4,5	6	109,5	146
179	4	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,5	7,65	5,57	6,25	29,6	35	190,4	225
	5	Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,33	1,8	3	0,7	1,2	20,2	33,6
394	6	Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	70,8	85
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
		Итого:	530	660	19,5	24,36	19,59	24,54	86,5	105,8	533,1	667,7
Полдник												
	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	93,6	104
		Итого:	200	250	6,14	8,3	5,4	7,3	22,6	44,9	163,2	278,1
Ужин												
ТТК № 30	1	Запеканка овощная	130	150	4,6	5,38	10,9	12,6	22,2	25,6	205,4	237
	2	Соус сметанный	60	60	0,98	0,98	2,82	2,82	1,74	1,74	46,2	46,2
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	32,3	36
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		Итого:	420,5	462,6	9,602	10,397	15,384	17,087	61,94	66,24	414,2	449,5
		Итого за день:	1637,5	1902,6	47,462	56,007	55,924	64,867	237,48	287,06	1563,4	1875,7

8 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал		
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)				
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	
Завтрак												
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	129,8	149,9
410/4	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	35,6	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
		Итого:	363	407,2	7,72	8,41	6,86	7,77	43,24	47,39	287,5	312
Второй завтрак												
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
Обед												
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	103,5	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	73,3	97,7
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	174,9	206,7
	4	Салат из свежей моркови	30	50	0,37	0,62	1,53	2,5	3,48	5,8	29,2	48,6
390	5	Компот из свежих плодов (яблок)	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	55,9	74,5
		Итого:	530	660	23,82	19,12	14,11	17,36	80,48	100	510	639,5
Полдник												
	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
417	2	Напиток из плодов шиповника	180		0,7		0,3		5,22		78,9	
		Итого:	200	250	1,48	3,1	6,42	15	17,72	55,24	187,3	372,2
Ужин												
46	1	Винегрет овощной	150	160	20,35	21,8	10	11	12,7	12,3	153,3	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	38,1	42,2
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		Итого:	424,5	455	30,7	32,16	17,36	18,37	52,25	52,95	396,7	411
		Итого за день:	1617,5	1872,2	64,12	63,19	45,05	58,8	203,99	265,88	1428,5	1781,7

9 день

№ репс	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал	
					Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
			1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
Завтрак												
199	1	Каша пшенная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3	3,5	2,4	2,7	19,5	22,4	112,1	129,45
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	105,8	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
Итого:			363	407,2	9,12	9,95	13,45	13,44	49,94	54,52	353,9	384,25
Второй завтрак												
420	1	Кисломолочный напиток (Биокефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	3,7	3,7	52	52
Обед												
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	127,8	153,4
322	2	Запеканка картофельная с птицей	160	160	16,5	16,5	7,6	7,6	36,5	36,5	281,4	281,4
373	3	Соус сметанный с томатом	20	30	0,36	0,54	1	1,5	1,4	2,1	16	24
	4	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
394	5	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,8	97
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
Итого:			540	640	24,66	26,8	14,238	15,85	83,05	94,55	565,4	636,1
Полдник												
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
394	2	Компот из чернослива	100	150	0,2	0,3	0,04	0,06	11,8	17,7	58,3	87,5
Итого			200	250	1,7	1,8	0,54	0,56	32,8	38,7	153,3	182,5
Ужин												
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	30,7	30,7
394	3	Компот из изюма	180	200	0,36	0,4	0,07	0,077	25,2	28,3	105	116,7
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
Итого			410	450	7,442	7,982	6,112	6,739	93,38	101,2	422,3	458
Итого за день :			1613	1847,2	42,43	45,5	32,378	34	199,39	221,37	1546,9	1712,9

10 день

№ реп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал	
					Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
			1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
Завтрак												
199	1	Каша 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	118,7	137
410/ 411	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	35,6	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 порционно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
		Итого:	363	407,2	8,86	9,43	9,36	10,17	42,65	47,69	288	310,7
Второй завтрак												
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
Обед												
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	120
401	2	Гуляш из отварного мяса	60	80	6,98	8,75	17,14	21,73	3,2	4,42	186,2	248,3
332	3	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,37	7,23	29,6	35	166,2	196,4
	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	0,9	1,08	0	0	32,4	39	70,8	85
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
		Итого:	530	660	15,16	18,78	27,29	36,05	85,74	105,12	586,3	736,2
Полдник												
	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
420	2	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,4	6	4,5	5	20	22	142,2	158
		Итого	200	250	6,5	8,7	5,4	7,3	34,2	57,6	211,8	332,1
Ужин												
26	1	Салат из картофеля с зеленым горошком и свежим огурцом	170	200	3,4	4	8,9	10,5	16,5	19,5	159,9	188,2
412	2	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	32,3	36
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		Итого:	400,5	452,6	7,422	8,037	10,564	12,167	54,5	58,4	322,5	354,5
		Итого за день:	1593,5	1831,4	38,342	45,347	52,914	65,987	227,39	279,11	1455,6	1780,5