

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАОУ «Детский сад №117  
«Капелька» А.Е. Распопов  
«02» апреля 2024 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Центр социального питания»  
для Я.Н. Фадеев  
«02» апреля 2024 г



## Меню приготавливаемых блюд

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

Время пребывания детей: 11-12 часов

Кратность приема пищи: 5-тиразовое.

## 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
<b>Завтрак</b>												
199	1	Каша рисовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,1	4,8	21	24,5	134,8	157,5
413	2	Чай с молоком	180/7	200/10	2,83	3,16	2,34	2,6	11,43	14,93	78,74	96,49
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
<b>Итого:</b>			<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>8,56</b>	<b>9,39</b>	<b>14,56</b>	<b>15,52</b>	<b>47,98</b>	<b>54,98</b>	<b>358,24</b>	<b>398,69</b>
<b>Второй завтрак</b>												
420	1	Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50	50
<b>Обед</b>												
ТТК	1	Солянка из птицы	150	180	2,9	3,42	4,92	5,8	5,06	6,59	76,8	93,22
401	2	Гуляш из отварного мяса	60	80	6,95	8,77	16,86	21,27	3,47	4,8	194,04	246,67
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
232/1	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	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>660</b>	<b>16,7</b>	<b>20,73</b>	<b>26,53</b>	<b>32,73</b>	<b>73,42</b>	<b>90,35</b>	<b>597,43</b>	<b>737,18</b>
<b>Полдник</b>												
386	1	Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
418	2	Сок овощной, фруктовый		150		0		0		15		67,5
394	2	Компот из изюма	100		0,18		0		11,68		44,75	
<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>250</b>	<b>0,98</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>19,18</b>	<b>22,5</b>	<b>82,75</b>	<b>105,5</b>
<b>Ужин</b>												
125	1	Картофель отварной	150	160	3,18	3,39	3,38	3,71	25,72	27,44	146,4	157,12
34	2	Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
417	3	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>450</b>	<b>7,21</b>	<b>7,78</b>	<b>6,31</b>	<b>7,69</b>	<b>65,46</b>	<b>70,62</b>	<b>360,89</b>	<b>397,45</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1593</b>	<b>1867,2</b>	<b>36,35</b>	<b>41,6</b>	<b>50,1</b>	<b>58,64</b>	<b>210,04</b>	<b>242,45</b>	<b>1449,3</b>	<b>1688,8</b>

## 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
<b>Завтрак</b>												
182	1	Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,61	4,27	4	4,7	17,4	20,9	120,56	143,85
410/ 411	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
7	4	Сыр порционн	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
		<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>8,74</b>	<b>9,44</b>	<b>6,99</b>	<b>7,7</b>	<b>39,84</b>	<b>46,34</b>	<b>258,72</b>	<b>294,26</b>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
<b>Обед</b>												
118	1	Бульон куриный с вермишелью	150	180	3,11	3,63	3,37	3,94	7,29	8,89	72,66	86,33
123	2	Гренки из пшеничного хлеба	5	10	0,37	0,75	0,14	0,29	2,57	5,14	13,25	26,5
	3	Котлеты, биточки рубленые мясные	50	70	6,56	7,9	17,12	20,36	8,47	10,17	214,82	256,16
373	4	Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05
143	5	Капуста тушеная	110	130	2,89	3,42	4,26	5,39	11,81	14,17	99,11	121,15
	6	Овощи свежие (огурцы) порционн	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
390	7	Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74
	8	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>680</b>	<b>15,48</b>	<b>19,09</b>	<b>26,33</b>	<b>31,57</b>	<b>60,72</b>	<b>76,63</b>	<b>549,04</b>	<b>676,93</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия " Вафля "	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271
420	2	Кисломолочный напиток (Кефир )	180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	8	90	100
		<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>19,7</b>	<b>39</b>	<b>198,4</b>	<b>371</b>
<b>Ужин</b>												
	1	Каша гречневая с овощами	140	150	5,47	5,86	5,02	5,38	24,6	26,36	165,7	177,32
	2	Овощи свежие (помидоры) порционн	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
412	3	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
		<b>Итого:</b>	<b>400,5</b>	<b>452,6</b>	<b>8,99</b>	<b>9,65</b>	<b>6,28</b>	<b>6,7</b>	<b>53,44</b>	<b>57,39</b>	<b>309,32</b>	<b>331,88</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1608,5</b>	<b>1889,8</b>	<b>39,79</b>	<b>46,48</b>	<b>50,62</b>	<b>66,37</b>	<b>183,5</b>	<b>229,16</b>	<b>1359,5</b>	<b>1718,1</b>

## 3 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
<b>Завтрак</b>												
199	1	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,9	4,5	4,4	5,2	17,7	20,6	126,3	147,3
410/ 411	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
<b>Итого:</b>			<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>6,39</b>	<b>7,03</b>	<b>12,56</b>	<b>13,37</b>	<b>40,27</b>	<b>46,17</b>	<b>300,06</b>	<b>333,31</b>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
<b>Обед</b>												
63	1	Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
ТТК	2	Котлеты или биточки рыбные "Морячок"	50	70	6,79	9,51	1,12	1,57	7,18	10,05	66,62	93,26
339	3	Пюре картофельное	110	130	3,04	3,59	3,2	3,78	20,44	24,14	123,1	145,51
10	4	Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6
373	5	Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
394	6	Компот из чернослива	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>660</b>	<b>16,07</b>	<b>21,11</b>	<b>14,15</b>	<b>17,59</b>	<b>64,45</b>	<b>81,29</b>	<b>455,14</b>	<b>576,9</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)	200		5,6		5,6		22,4		162	
	1	Кисломолочный напиток (Лакт-Элит ДМК)		200		5,6		6,4		19,4		158
	2	Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>8,55</b>	<b>6,54</b>	<b>8,75</b>	<b>37,4</b>	<b>56,9</b>	<b>235,2</b>	<b>341</b>
<b>Ужин</b>												
251	1	Запеканка из творога	130	150	22,4	25,83	8,71	10,03	38,49	44,27	326,05	375,38
379	2	Соус ягодный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43
394	3	Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
<b>Итого:</b>			<b>410</b>	<b>450</b>	<b>25,722</b>	<b>29,192</b>	<b>9,87</b>	<b>11,19</b>	<b>89,39</b>	<b>97,59</b>	<b>549,91</b>	<b>608,51</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1623</b>	<b>1867,2</b>	<b>55,362</b>	<b>66,282</b>	<b>43,42</b>	<b>51,2</b>	<b>241,81</b>	<b>292,25</b>	<b>1587,3</b>	<b>1906,72</b>

## 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
<b>Завтрак</b>												
199	1	Каша манная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,02	4,74	15,5	18	112,1	130,9
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
	4	Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25
		<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>9,37</b>	<b>10,21</b>	<b>7,94</b>	<b>8,96</b>	<b>49,89</b>	<b>55,96</b>	<b>309,71</b>	<b>346,96</b>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
<b>Обед</b>												
88	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
ттк	2	Шарики куриные "Детские"	50	70	10,6	14,89	4,1	5,75	2,55	3,55	90,99	126,24
332	3	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61
373	4	Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
34	5	Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
394	6	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>19,46</b>	<b>25,81</b>	<b>16,37</b>	<b>20,82</b>	<b>81,24</b>	<b>99,98</b>	<b>548,32</b>	<b>687,16</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
419	2	Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	95,94	106,6
		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,9</b>	<b>10</b>	<b>6,5</b>	<b>10,5</b>	<b>23,46</b>	<b>50,4</b>	<b>179,34</b>	<b>315,1</b>
<b>Ужин</b>												
229	1	Омлет натуральный	150	160	13,65	14,56	16,43	17,54	3,34	3,57	215,72	230,28
	2	Овощи свежие (огурцы) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
	3	Напиток лимонный	180	200	0,13	0,14	0,01	0,02	21,99	24,43	91,08	101,2
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
		<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>17,02</b>	<b>18,1</b>	<b>17,63</b>	<b>18,77</b>	<b>45,89</b>	<b>48,56</b>	<b>417</b>	<b>444,48</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1593</b>	<b>1867,2</b>	<b>54,25</b>	<b>65,62</b>	<b>48,94</b>	<b>59,55</b>	<b>221,48</b>	<b>275,9</b>	<b>1549,37</b>	<b>1888,7</b>

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
<b>Завтрак</b>												
199	1	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	126,3	146,9
ТТК №11	2	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
<b>Итого:</b>			<b>360,5</b>	<b>402,2</b>	<b>6,71</b>	<b>7,45</b>	<b>12,19</b>	<b>12,91</b>	<b>42,07</b>	<b>48,11</b>	<b>302,2</b>	<b>335,3</b>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
<b>Обед</b>												
87	1	Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19
292	2	Жаркое по-домашнему	160	160	9,5	9,5	20,09	20,09	24,5	24,5	317,61	317,61
	3	Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	4	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	5	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>610</b>	<b>18,57</b>	<b>20,69</b>	<b>27,67</b>	<b>29,04</b>	<b>66,51</b>	<b>77,65</b>	<b>593,67</b>	<b>660,09</b>
<b>Полдник</b>												
420	1	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100
	2	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,92</b>	<b>10,05</b>	<b>6,76</b>	<b>10,65</b>	<b>21,14</b>	<b>42,85</b>	<b>172,8</b>	<b>307</b>
<b>Ужин</b>												
220	1	Макароны отварные с сыром	160/20	200/25	11,69	14,61	8,78	10,97	44,4	55,5	304,04	380,07
	2	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
394	3	Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>460</b>	<b>15,01</b>	<b>17,97</b>	<b>9,94</b>	<b>12,13</b>	<b>86,7</b>	<b>100,22</b>	<b>493,47</b>	<b>578,77</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1580,5</b>	<b>1822,2</b>	<b>48,01</b>	<b>56,96</b>	<b>56,76</b>	<b>64,93</b>	<b>223,92</b>	<b>276,33</b>	<b>1600,1</b>	<b>1919,2</b>

## 6 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
<b>Завтрак</b>												
199	1	Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	114,9	134,2
414	2	Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,88	3,22	2,25	2,5	12,51	16,1	87,57	106,04
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
7	4	Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
		<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>11,45</b>	<b>12,39</b>	<b>9,9</b>	<b>10,95</b>	<b>42,33</b>	<b>48,22</b>	<b>311,57</b>	<b>349,34</b>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	41	44
<b>Обед</b>												
73	1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	2,74	3,2	7,44	8,71	5,2	6,26	99,34	116,85
322	2	Котлеты рубленные из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52
373	3	Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
179	4	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
34	5	Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
394	6	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>20,04</b>	<b>26,06</b>	<b>24,09</b>	<b>31,13</b>	<b>84,94</b>	<b>105,63</b>	<b>628,57</b>	<b>797,8</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
420	2	Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	8	90	100
		<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,9</b>	<b>10</b>	<b>6,5</b>	<b>10,5</b>	<b>22,2</b>	<b>49</b>	<b>173,4</b>	<b>308,5</b>
<b>Ужин</b>												
100	1	Суп молочный с макаронными изделиями	160	190	4,5	5,38	4,1	4,85	15,8	18,36	119	139,65
	2	Повидло/джем порционно	20	20	0,08	0,08	0	0	13	13	50	50
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
410/ 411	4	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
		<b>Итого:</b>	<b>407</b>	<b>460</b>	<b>7,74</b>	<b>8,66</b>	<b>5,3</b>	<b>6,06</b>	<b>56,38</b>	<b>61,94</b>	<b>304,06</b>	<b>336,96</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1600</b>	<b>1877,2</b>	<b>46,53</b>	<b>57,51</b>	<b>46,19</b>	<b>59,04</b>	<b>215,65</b>	<b>274,6</b>	<b>1462</b>	<b>1836,6</b>

## 7 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
<b>Завтрак</b>												
199	1	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	126,3	146,9
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
<b>Итого:</b>			<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>10,21</b>	<b>11,25</b>	<b>15,18</b>	<b>16,19</b>	<b>47,04</b>	<b>53,65</b>	<b>364,11</b>	<b>403,16</b>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Фрукты свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
<b>Обед</b>												
63	1	Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
ГТК	2	Запеканка из печени с рисом	50	70	5,35	7,5	4,95	6,94	6,03	8,45	90,12	126,27
373	3	Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
219	4	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
	5	Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	6	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>660</b>	<b>15,5</b>	<b>19,87</b>	<b>17,71</b>	<b>21,91</b>	<b>71,57</b>	<b>89,11</b>	<b>513,03</b>	<b>639,72</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
419	2	Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	95,94	106,6
<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,58</b>	<b>8,95</b>	<b>5,44</b>	<b>7,35</b>	<b>23,46</b>	<b>46,9</b>	<b>169,14</b>	<b>289,6</b>
<b>Ужин</b>												
	1	Пудинг картофельный	140	150	5,42	5,81	14,77	15,83	40,48	43,38	318,4	341,14
232/1	2	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
412	3	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,05	7,14	8,57	30,42	36,56
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
<b>Итого:</b>			<b>400,5</b>	<b>452,6</b>	<b>8,91</b>	<b>9,55</b>	<b>15,97</b>	<b>17,04</b>	<b>68,63</b>	<b>73,26</b>	<b>458,32</b>	<b>489,5</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1603,5</b>	<b>1879,8</b>	<b>42,7</b>	<b>51,12</b>	<b>54,8</b>	<b>62,99</b>	<b>231,7</b>	<b>283,92</b>	<b>1599,6</b>	<b>1916,98</b>



## 8 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	
<b>Завтрак</b>												
ТТК №2/1	1	Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,1	4,8	18,6	21,6	125,04	145,88
410/4 11	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
	4	Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25
		<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>5,85</b>	<b>6,39</b>	<b>5,01</b>	<b>5,72</b>	<b>47,54</b>	<b>53,54</b>	<b>258,6</b>	<b>291,69</b>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
<b>Обед</b>												
82	1	Рассольник "ленинградский"	150	180	3,04	3,55	7,56	8,85	10,33	12,39	121,93	143,89
ТТК	2	Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка"	50	70	6,72	9,4	1,64	2,29	4,96	6,94	62	86,8
372	3	Соус сметанный	10	10	0,07	0,07	0,45	0,45	0,13	0,13	4,88	4,88
332	3	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61
10	5	Овощи свежие (огурцы) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
390	6	Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>14,97</b>	<b>19,5</b>	<b>14,52</b>	<b>17,4</b>	<b>75,23</b>	<b>92,28</b>	<b>496,16</b>	<b>610,92</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
418	2	Сок овощной, фруктовый		200		0		0		20		90
394	2	Компот из изюма	180		0,32		0		21,74		83,43	
		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>2,02</b>	<b>4,25</b>	<b>2,26</b>	<b>5,65</b>	<b>35,68</b>	<b>54,85</b>	<b>166,23</b>	<b>297</b>
<b>Ужин</b>												
46	1	Винегрет овощной	150	160	2,88	3,06	10,27	11,28	12,89	13,64	148,23	160,57
213	2	Яйцо отварное	1 шт (50 гр)	1 шт (50 гр)	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,5	78,5
417	3	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
		<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>450</b>	<b>12,84</b>	<b>13,09</b>	<b>17,43</b>	<b>18,47</b>	<b>50,48</b>	<b>52,99</b>	<b>415,77</b>	<b>436,98</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1613</b>	<b>1867,2</b>	<b>36,08</b>	<b>43,63</b>	<b>39,52</b>	<b>47,54</b>	<b>219,23</b>	<b>263,96</b>	<b>1383,8</b>	<b>1683,6</b>

9 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
<b>Завтрак</b>												
199	1	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,9	4,5	4,4	5,2	17,7	20,6	126,3	147,3
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
		<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>9,91</b>	<b>10,85</b>	<b>15,57</b>	<b>16,67</b>	<b>45,72</b>	<b>52,19</b>	<b>364,11</b>	<b>403,56</b>
<b>Второй завтрак</b>												
420	1	Кисломолочный напиток (Кефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	4	4	50	50
<b>Обед</b>												
88	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
ТТК	2	Тефтели мясные с рисом	50	70	5,58	7,92	12,63	17,78	6,15	8,8	160,93	227,31
373	3	Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
219	4	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
232/1	5	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
394	6	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>15,96</b>	<b>20,55</b>	<b>23,45</b>	<b>30,39</b>	<b>84,39</b>	<b>103,61</b>	<b>610,36</b>	<b>767,75</b>
<b>Полдник</b>												
386	1	Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
394	2	Компот из чернослива	100	150	0,23	0,35	0	0	10,43	15,75	42,55	64,23
		<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>1,73</b>	<b>1,85</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>31,43</b>	<b>36,75</b>	<b>137,55</b>	<b>159,23</b>
<b>Ужин</b>												
252	1	Запеканка из творога с морковью	130	150	14,28	16,47	7,26	8,11	36,46	42,18	271,58	311,36
379	2	Соус ягодный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
410/4 11	4	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
		<b>Итого</b>	<b>417</b>	<b>460</b>	<b>17,442</b>	<b>19,672</b>	<b>8,46</b>	<b>9,32</b>	<b>72,64</b>	<b>81,36</b>	<b>441,07</b>	<b>493,1</b>
		<b>Итого за день :</b>	<b>1610</b>	<b>1877,2</b>	<b>48,042</b>	<b>55,922</b>	<b>50,48</b>	<b>59,38</b>	<b>238,18</b>	<b>277,91</b>	<b>1603,1</b>	<b>1873,6</b>

## 10 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
<b>Завтрак</b>												
199	1	Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	114,9	134,2
410/ 411	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
7	4	Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
		<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>8,73</b>	<b>9,37</b>	<b>7,69</b>	<b>8,5</b>	<b>36,84</b>	<b>42,14</b>	<b>253,06</b>	<b>284,61</b>
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
<b>Обед</b>												
ТТК	1	Суп крестьянский с крупой	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56
321	2	Плов из птицы	160	160	10,24	10,24	9,16	9,16	27,04	27,04	236,2	236,2
10	3	Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6
394	4	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	5	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>610</b>	<b>16,58</b>	<b>18,43</b>	<b>18,54</b>	<b>20,96</b>	<b>65,05</b>	<b>75,74</b>	<b>506,09</b>	<b>581,65</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
420	2	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100
		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,4</b>	<b>8,75</b>	<b>5,44</b>	<b>7,35</b>	<b>22,2</b>	<b>45,5</b>	<b>163,2</b>	<b>283</b>
<b>Ужин</b>												
26	1	Пирог "Манник"	70	70	5,58	5,58	4,7	4,7	36,8	36,8	234,4	234,4
182	2	Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,27	5,12	4,73	5,66	2,92	24,39	143,85	169,61
412	3	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,05	7,14	8,57	30,42	36,56
		<b>Итого:</b>	<b>417,7</b>	<b>471,2</b>	<b>10,04</b>	<b>10,94</b>	<b>9,47</b>	<b>10,41</b>	<b>46,86</b>	<b>69,76</b>	<b>408,67</b>	<b>440,57</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1600,7</b>	<b>1838,4</b>	<b>42,15</b>	<b>47,89</b>	<b>41,44</b>	<b>47,52</b>	<b>181,25</b>	<b>243,44</b>	<b>1378,02</b>	<b>1636,83</b>