

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ «Детский сад  
№117 «Капелька» ДЗ Раменское

« 11 » ноября 2024 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

Н.Н.Мутовкина

« 11 » ноября 2024 г



## Меню приготавливаемых блюд

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

Время пребывания детей: 11-12 часов

Кратность приема пищи: 5-тиразовое.



1 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал			
		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
<b>Завтрак</b>													
199	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	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	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	Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50	50		
<b>Обед</b>													
ГТК	Уха "Рыбачок"	150	180	5,62	6,96	7,45	9,16	9,95	11,94	113,52	138,19		
401	Гуляш из отварного мяса	60	80	6,95	8,77	16,86	21,27	3,47	4,8	194,04	246,67		
219	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1		
232/1	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8		
394	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
	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>19,42</b>	<b>24,27</b>	<b>29,06</b>	<b>36,09</b>	<b>78,31</b>	<b>95,7</b>	<b>634,15</b>	<b>782,15</b>		
<b>Полдник</b>													
386	Фрукты свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95		
418	Сок овощной, фруктовый	180	180	0	0	0	0	17,62	18	67,53	81		
394	Компот из изюма	150	150	0,27	0,27	0	0	17,62	17,62	67,53	67,53		
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>280</b>	<b>1,77</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>38,62</b>	<b>39</b>	<b>162,53</b>	<b>176</b>		
<b>Ужин</b>													
125	Картофель отварной	150	160	3,18	3,39	3,38	3,71	25,72	27,44	146,4	157,12		
34	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	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91		
	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>1643</b>	<b>1897,2</b>	<b>39,86</b>	<b>45,84</b>	<b>52,93</b>	<b>62,3</b>	<b>234,37</b>	<b>264,3</b>	<b>1565,8</b>	<b>1804,3</b>		



2 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал			
		1-3г		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	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		
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		
	4 Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6		
7	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>11,46</b>	<b>12,46</b>	<b>9,2</b>	<b>10,15</b>	<b>45,33</b>	<b>52,42</b>	<b>317,23</b>	<b>358,99</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		
ТТК	3 Фрикадельки мясные	50	70	6,35	8,89	15,02	21,02	4,54	6,36	179,03	250,64		
373	4 Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05		
ТТК	5 Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,6	4,3	4,4	5,2	22,8	27	165,4	195,5		
	6 Овощи свежие (огурцы) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7		
390	7 Компот из свежих плодов (яблоко)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74		
	8 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>680</b>	<b>15,98</b>	<b>20,96</b>	<b>24,37</b>	<b>32,04</b>	<b>67,78</b>	<b>85,65</b>	<b>579,54</b>	<b>745,76</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) порционно	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>43,01</b>	<b>51,37</b>	<b>50,87</b>	<b>69,29</b>	<b>196,05</b>	<b>244,26</b>	<b>1448,5</b>	<b>1851,6</b>		



### 3 день

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал			
	1-3г		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность, 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>												
СЛОМ 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		
	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
	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>300,1</b>	<b>333,31</b>		
<b>Второй завтрак</b>												
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>												
	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89		
"Морячок"	50	70	6,79	9,51	1,12	1,57	7,18	10,05	66,62	93,26		
	110	130	3,04	3,59	3,2	3,78	20,44	24,14	123,1	145,51		
исервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6		
	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17		
	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47		
	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>455,1</b>	<b>576,9</b>		
<b>Полдник</b>												
гурт питьевой (К)	200		5,6		5,6		22,4		162			
ст-Элит ДМК )		200		5,6		6,4		19,4		158		
К"	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>												
	130	150	22,4	25,83	8,71	10,03	38,49	44,27	326,05	375,38		
	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43		
	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7		
	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>549,9</b>	<b>608,51</b>		
<b>Итого:</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</b>	<b>1906,7</b>		



4 день

№ рецепт	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал			
		1-3г		3-7лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7лет
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет
199	1 Каша манная с молоком и маслом с	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>		
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груш												
	<b>Итого:</b>												
88	1 Суп картофельный с макаронными	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98		
332	2 Шарик куриные "Детские"	50	70	10,6	14,89	4,1	5,75	2,55	3,55	90,99	126,24		
373	3 Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61		
34	4 Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52		
394	5 Салат из свеклы (с растительным м	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42		
	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>		
419	1 Кондитерские изделия "Печенье"												
	2 Молоко кипяченое	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5		
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>8,46</b>	<b>9,4</b>	<b>95,94</b>	<b>106,6</b>		
229	1 Омлет натуральный	200	250	6,9	10	6,5	10,5	23,46	50,4	179,34	315,1		
	2 Овощи натуральные	150	160	13,65	14,56	16,43	17,54	3,34	3,57	215,72	230,28		
	3 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 за день:</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>53,15</b>	<b>64,52</b>	<b>48,84</b>	<b>59,45</b>	<b>210,28</b>	<b>264,7</b>	<b>1498,4</b>	<b>1837,7</b>		



5 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал			
		1-3г		3-7лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7лет
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	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	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	126,3	146,9		
ТТК №11	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	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	Плоды свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38		
		<b>Обед</b>											
87	Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19		
292	Жаркое по-домашнему	160	160	9,5	9,5	20,09	20,09	24,5	24,5	317,61	317,61		
	Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
394	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
	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	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100		
	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	Макароны отварные с сыром	160/20	200/25	11,69	14,61	8,78	10,97	44,4	55,5	304,04	380,07		
	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
ТТК	Напиток "Витаминка"	180	200	0,37	0,42	0,1	0,11	18,99	21,11	89,73	99,7		
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>15,06</b>	<b>18,03</b>	<b>10,04</b>	<b>12,24</b>	<b>83,95</b>	<b>97,17</b>	<b>499,77</b>	<b>585,77</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1580,5</b>	<b>1822,2</b>	<b>48,06</b>	<b>57,02</b>	<b>56,86</b>	<b>65,04</b>	<b>221,17</b>	<b>273,28</b>	<b>1606,4</b>	<b>1926,16</b>		



6 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал		
		1-3г		3-7лет		1-3г		3-7лет		
		1-3г	3-7лет	Белки (г)	Жиры (г)	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	
	<b>Завтрак</b>									
199	Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	16,7	114,9	134,2
414	Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,88	3,22	2,25	2,5	16,1	87,57	106,04
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	79,5	79,5
7	Сыр порционнo	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	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>48,22</b>	<b>311,57</b>	<b>349,34</b>
	<b>Второй завтрак</b>									
386	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	44	44
	<b>Обед</b>									
73	Щи из свежей капусты с каргофелем	150	180	2,74	3,2	7,44	8,71	6,26	99,34	116,85
322	Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	12,07	147,97	209,52
373	Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	5,52	5,52
179	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	40,8	206,8	244,1
34	Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	4,18	25,45	42,42
394	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	25,74	83,49	99,39
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	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>105,63</b>	<b>628,57</b>	<b>797,8</b>
	<b>Полдник</b>									
420	Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	41	83,4	208,5
	Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	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>49</b>	<b>173,4</b>	<b>308,5</b>
	<b>Ужин</b>									
100	Суп молочный с макаронными изделиями	160	190	4,5	5,38	4,1	4,85	18,36	119	139,65
	Повидло/джем порционнo	20	20	0,08	0,08	0	0	13	50	50
	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	106	106
410/ 411	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	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>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>274,6</b>	<b>1462</b>	<b>1836,6</b>



№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал			
		Всего		3-7 лет		1-3г		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
		Завтрак													
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	4,2		4,01	4,72	19,02	22,06	126,3	146,9				
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68		3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56				
176	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	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>15,18</b>	<b>16,19</b>	<b>47,04</b>	<b>53,65</b>	<b>364,11</b>	<b>403,16</b>				
		Второй завтрак													
386	1 Фрукты свежие (груша, яблоко, манго, банан)	1/2 шт	1/2 шт	0,4		0,3	0,3	10,3	10,3	47	47				
		Обед													
82	1 Рассольник "ленинградский"	150	180	3,04		7,56	8,85	10,33	12,39	121,93	143,89				
ТТК	2 Запеканка из печени с рисом	50	70	5,35		4,95	6,94	6,03	8,45	90,12	126,27				
373	3 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24		0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17				
219	4 Макароны изделия отварные	110	130	4,3		4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1				
	5 Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33		0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12				
394	6 Компот из кураги	150	180	0,51		0	0	14,64	18,16	64,08	79,29				
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98		0,33	0,44	12,3	16,4	60	80				
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>15,75</b>		<b>17,84</b>	<b>22,07</b>	<b>75,82</b>	<b>94,22</b>	<b>532,1</b>	<b>662,72</b>				
		Полдник													
	1 Кондитерские изделия "Праздник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18		0,94	2,35	15	37,5	73,2	183				
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,4		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>5,44</b>	<b>7,35</b>	<b>23,46</b>	<b>46,9</b>	<b>169,14</b>	<b>289,6</b>				
		Ужин													
46	1 Винегрет овощной	150	160	2,88		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		5,75	5,75	0,35	0,35	78,5	78,5				
417	3 Нашпек из овощей пшеничная	180	200	0,61		0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91				
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3		1,16	1,16	20,56	20,56	106	106				
	<b>Итого:</b>	<b>400,5</b>	<b>452,6</b>	<b>12,84</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>1603,5</b>	<b>1879,8</b>	<b>45,78</b>		<b>56,19</b>	<b>64,38</b>	<b>207,1</b>	<b>258,06</b>	<b>1528,1</b>	<b>1839,46</b>				



# 8 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал			
		1-3г		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
<b>Завтрак</b>													
116	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		
117	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
118	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7		
119	Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6		
	<b>Итого:</b>	<b>373</b>	<b>417,2</b>	<b>8,61</b>	<b>9,15</b>	<b>14,34</b>	<b>15,05</b>	<b>41,17</b>	<b>47,17</b>	<b>328,4</b>	<b>361,49</b>		
<b>Второй завтрак</b>													
380	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	Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89		
116	Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка"	50	70	6,72	9,4	1,64	2,29	4,96	6,94	62	86,8		
117	Соус сметанный	10	10	0,07	0,07	0,45	0,45	0,13	0,13	4,88	4,88		
118	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61		
119	Овощи свежие (огурцы) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7		
394	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
120	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>14,87</b>	<b>19,38</b>	<b>14,27</b>	<b>17,1</b>	<b>74,68</b>	<b>91,42</b>	<b>486,63</b>	<b>598,57</b>		
<b>Полдник</b>													
118	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		
394	Сок овощной, фруктовый	180	200	0,32	0	0	0	21,74	20	83,43	90		
	<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>													
157	Картофель запеченный в сметанном соусе	130/50	150/60	6,04	6,89	6,35	7,95	46,48	52,88	267,89	311,41		
117	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		
119	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	<b>Итого:</b>	<b>410,5</b>	<b>462,6</b>	<b>9,23</b>	<b>10,13</b>	<b>7,55</b>	<b>9,16</b>	<b>74,18</b>	<b>82,01</b>	<b>404,31</b>	<b>453,97</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1613,5</b>	<b>1889,8</b>	<b>36,23</b>	<b>44,41</b>	<b>38,92</b>	<b>47,46</b>	<b>246,71</b>	<b>296,45</b>	<b>1480,6</b>	<b>1806</b>		



9 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал			
		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
		<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		
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
7	4 Сыр порционнно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6		
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>9,83</b>	<b>10,77</b>	<b>8,32</b>	<b>9,42</b>	<b>45,59</b>	<b>52,06</b>	<b>298,91</b>	<b>338,36</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>											
ТТК	1 Суп крестьянский с крупой	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56		
ТТК	2 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 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1		
10	5 Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6		
390	6 Компот из свежих плодов (яблоко)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74		
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>16,07</b>	<b>20,96</b>	<b>27,07</b>	<b>35,46</b>	<b>78,81</b>	<b>97,75</b>	<b>629,46</b>	<b>803,48</b>		
		<b>Полдник</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		
394	2 Компот из чернослива	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47		
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>280</b>	<b>0,75</b>	<b>0,81</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>26,05</b>	<b>29,79</b>	<b>111,23</b>	<b>126,47</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	4 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
11	<b>Итого за день:</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>1660</b>	<b>1907,2</b>	<b>47,092</b>	<b>55,212</b>	<b>46,65</b>	<b>57</b>	<b>227,09</b>	<b>264,96</b>	<b>1530,7</b>	<b>1811,4</b>		



10 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал			
		1-3г		3-7 лет		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
		<b>Завтрак</b>											
199	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	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	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>6,09</b>	<b>6,73</b>	<b>12,86</b>	<b>13,67</b>	<b>36,97</b>	<b>42,27</b>	<b>288,66</b>	<b>320,21</b>		
		<b>Второй завтрак</b>											
386	1 Плоды 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>											
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98		
ТТК	2 Мясо в соусе "Альфредо"	60	80	8,18	10,9	15,75	21	4,35	5,8	193,73	258,3		
179	3 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1		
	4 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
394	5 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>20,71</b>	<b>26,11</b>	<b>27,01</b>	<b>34,24</b>	<b>79,61</b>	<b>98,06</b>	<b>645,48</b>	<b>807,67</b>		
		<b>Полдник</b>											
420	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		
	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>1610,7</b>	<b>1888,4</b>	<b>44,74</b>	<b>54,03</b>	<b>55,28</b>	<b>66,17</b>	<b>206,64</b>	<b>276,59</b>	<b>1601,01</b>	<b>1946,45</b>		