

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ «Детский сад

№17 «Капелька» Д.А.Е. Раменова

«17» сентября 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

Н.Н. Мутовкина

«17» сентября 2025 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

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал	
		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-32		3-7 лет	
		1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	3-7 лет	1-32	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	138,8	161,5
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>5,91</b>	<b>6,45</b>	<b>12,28</b>	<b>12,99</b>	<b>44,05</b>	<b>50,55</b>	<b>314,7</b>	<b>349,9</b>
<b>Второй завтрак</b>											
420	Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
<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	50	70	5,58	7,92	12,63	17,78	6,15	8,8	160,93	227,31
179	3 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
373	4 Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>610</b>	<b>16,77</b>	<b>21,46</b>	<b>26,63</b>	<b>34,11</b>	<b>80,23</b>	<b>99,07</b>	<b>618,92</b>	<b>779,41</b>
<b>Полдник</b>											
412	1 Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1 шт не более 20 гр	1-2 шт Не более 50 г.	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
	2 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
	<b>Итого:</b>	<b>210,5</b>	<b>262,6</b>	<b>1,89</b>	<b>4,54</b>	<b>2,3</b>	<b>5,71</b>	<b>21,08</b>	<b>43,42</b>	<b>113,22</b>	<b>243,56</b>
<b>Ужин</b>											
	1 Макароны отварные с овощами	180	200	7,2	8	7,92	8,8	38,16	42,4	258	286,7
	2 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
410/411	3 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>450</b>	<b>10,36</b>	<b>11,2</b>	<b>9,12</b>	<b>10,01</b>	<b>65,74</b>	<b>72,98</b>	<b>393,06</b>	<b>434,01</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1578</b>	<b>1824,8</b>	<b>37,83</b>	<b>46,55</b>	<b>53,53</b>	<b>66,02</b>	<b>214,8</b>	<b>269,72</b>	<b>1194,9</b>	<b>1861,9</b>



2 день

№ репс	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал	
		Вес блюда		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
<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	124,56	147,85
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
	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>6,06</b>	<b>6,76</b>	<b>4,91</b>	<b>5,62</b>	<b>46,34</b>	<b>52,84</b>	<b>258,12</b>	<b>293,66</b>
<b>Второй завтрак</b>											
386	1 Плоды свежие (яблоко)	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
394	6 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	7 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>620</b>	<b>15,47</b>	<b>20,37</b>	<b>24,11</b>	<b>31,74</b>	<b>60,41</b>	<b>78,22</b>	<b>545,47</b>	<b>709,31</b>
<b>Полдник</b>											
ТТК	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20 г.	1-2 шт Не более 50 г.	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
	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
	<b>Итого:</b>	<b>204,5</b>	<b>255</b>	<b>2,58</b>	<b>6,22</b>	<b>3,26</b>	<b>8,07</b>	<b>31,5</b>	<b>70,5</b>	<b>164,64</b>	<b>377,3</b>
<b>Ужин</b>											
412	1 Каша гречневая с овощами	170	200	6,64	7,81	6,09	7,17	29,87	35,14	201,21	236,43
	2 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
	3 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>9,83</b>	<b>11,05</b>	<b>7,29</b>	<b>8,39</b>	<b>57,57</b>	<b>64,27</b>	<b>337,63</b>	<b>378,99</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1573</b>	<b>1834,8</b>	<b>34,34</b>	<b>44,8</b>	<b>39,97</b>	<b>54,22</b>	<b>205,62</b>	<b>275,63</b>	<b>1349,9</b>	<b>1803,26</b>



3 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал	
		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		
<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	130,3	151,3
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
7	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
	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>9,03</b>	<b>9,67</b>	<b>7,39</b>	<b>8,2</b>	<b>40,14</b>	<b>46,04</b>	<b>268,46</b>	<b>301,71</b>
<b>Второй завтрак</b>											
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
<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	50	70	5,35	7,5	4,95	6,94	6,03	8,45	90,12	126,27
373	3 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
219	4 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>14,27</b>	<b>18,37</b>	<b>17,54</b>	<b>21,7</b>	<b>73,3</b>	<b>90,69</b>	<b>505,24</b>	<b>627,82</b>
<b>Полдник</b>											
394	1 Кондитерские изделия "Пряник"	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более 50 г.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5
	2 Компот из кураги	180	200	0,61	0,68	0	0	18,16	20,18	79,29	88,1
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>1,75</b>	<b>3,53</b>	<b>0,55</b>	<b>1,39</b>	<b>33,5</b>	<b>58,54</b>	<b>149,49</b>	<b>263,6</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
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>420,5</b>	<b>462,6</b>	<b>17,472</b>	<b>19,7118</b>	<b>8,46</b>	<b>9,32</b>	<b>72,76</b>	<b>79,91</b>	<b>442,43</b>	<b>488,35</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1573,5</b>	<b>1819,8</b>	<b>45,322</b>	<b>54,0818</b>	<b>36,44</b>	<b>43,11</b>	<b>230,7</b>	<b>286,18</b>	<b>1442,6</b>	<b>1758,48</b>



4 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал			
		1-3г		3-7лет		1-3г		3-7лет		1-3г		3-7лет	
		1-3г	3-7лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	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	116,1	134,9		
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		
	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>4,93</b>	<b>5,66</b>	<b>44,44</b>	<b>49,94</b>	<b>249,66</b>	<b>280,71</b>		
<b>Второй завтрак</b>													
386	1 Фрукты свежие (мандарин)	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>													
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98		
тгк	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		
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>18,38</b>	<b>24,44</b>	<b>14,74</b>	<b>18,17</b>	<b>74,64</b>	<b>91,7</b>	<b>502,87</b>	<b>624,74</b>		
<b>Полдник</b>													
417	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20 г.	1-2 шт Не более 50 г.	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6		
	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91		
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,01</b>	<b>6,68</b>	<b>3,45</b>	<b>8,28</b>	<b>40,68</b>	<b>78,44</b>	<b>216,48</b>	<b>425,51</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	170,6	199		
412	2 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		
	3 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>5,39</b>	<b>5,94</b>	<b>12</b>	<b>14,22</b>	<b>42,1</b>	<b>46,43</b>	<b>307,02</b>	<b>341,56</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1563,5</b>	<b>1819,8</b>	<b>33,43</b>	<b>44,25</b>	<b>35,32</b>	<b>46,53</b>	<b>209,36</b>	<b>274,01</b>	<b>1314</b>	<b>1710,52</b>		



5 день

№ репс	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал					
		1-3г		3-7лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г		3-7лет	
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	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	130,3	150,9				
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>306,2</b>	<b>339,3</b>				
<b>Второй завтрак</b>															
420	Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55				
<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				
299/366	Котлеты, биточки рубленые мясные с соусом томатным	50/20	60/20	5,2	6,2	16	19,13	7,4	8,98	196	235				
219	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1				
394	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29				
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60				
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>600</b>	<b>17,58</b>	<b>21,26</b>	<b>27,83</b>	<b>33,09</b>	<b>74,7</b>	<b>92,2</b>	<b>624,46</b>	<b>757,58</b>				
<b>Полдник</b>															
412	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				
	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1 шт не более 20 гр	1-2 шт не более 50 г.	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207				
	<b>Итого</b>	<b>210,5</b>	<b>262,6</b>	<b>1,89</b>	<b>4,54</b>	<b>2,30</b>	<b>5,71</b>	<b>21,08</b>	<b>43,42</b>	<b>113,22</b>	<b>243,56</b>				
<b>Ужин</b>															
26	Пирог "Манник"	70	70	5,58	5,58	4,7	4,7	36,8	36,8	234,4	234,4				
182	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	20,92	24,39	147,85	173,61				
412	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>64,86</b>	<b>69,76</b>	<b>412,67</b>	<b>444,57</b>				
	<b>Итого за день:</b>	<b>1588,7</b>	<b>1836</b>	<b>39,12</b>	<b>47,09</b>	<b>54,99</b>	<b>65,32</b>	<b>206,41</b>	<b>257,19</b>	<b>1511,6</b>	<b>1840,01</b>				



№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал			
		1-3г		3-7лет		Жиры (г)		Угл.воды (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 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	118,9	138,4		
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		
3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
7	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>8,73</b>	<b>9,37</b>	<b>7,69</b>	<b>8,5</b>	<b>36,84</b>	<b>42,14</b>	<b>257,06</b>	<b>288,81</b>		
<b>Второй завтрак</b>													
386	Фрукты свежие (яблоко)	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>													
73	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	Котлеты рубленные из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52		
373	Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52		
ТТК	Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,6	4,3	4,4	5,2	22,8	27	165,4	195,5		
394	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>16,14</b>	<b>21,43</b>	<b>21,54</b>	<b>27,41</b>	<b>66,46</b>	<b>83,55</b>	<b>541,72</b>	<b>686,78</b>		
<b>Полдник</b>													
394	Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20 г.	1-2 шт Не более 50 г.	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6		
	Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7		
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>2,72</b>	<b>6,36</b>	<b>3,2</b>	<b>8</b>	<b>45,74</b>	<b>84,16</b>	<b>216,87</b>	<b>426,3</b>		
<b>Ужин</b>													
100	Суп молочный с макаронными изделиями	160	190	4,5	5,38	4,1	4,85	15,8	18,36	119	139,65		
	Повидло/джем порционно	20	20	0,08	0,08	0	0	13	13	50	50		
	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
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		
	<b>Итого:</b>	<b>404,5</b>	<b>455</b>	<b>7,76</b>	<b>8,68</b>	<b>5,32</b>	<b>6,08</b>	<b>56,86</b>	<b>67,42</b>	<b>306,2</b>	<b>339,35</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1557,5</b>	<b>1812,2</b>	<b>35,75</b>	<b>46,24</b>	<b>38,15</b>	<b>50,39</b>	<b>215,7</b>	<b>282,1</b>	<b>1366</b>	<b>1785,2</b>		



№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, 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	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	130,3	150,9		
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>6,69</b>	<b>7,43</b>	<b>12,17</b>	<b>12,89</b>	<b>41,59</b>	<b>47,63</b>	<b>304,06</b>	<b>336,91</b>		
<b>Второй завтрак</b>													
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77		
<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		
ТТК	2 Запеканка из пчени	50	70	5,35	7,5	4,95	6,94	6,03	8,45	90,12	126,27		
373	3 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17		
219	4 Макароны изделия отварные.	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1		
394	5 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>17,97</b>	<b>22,8</b>	<b>17,3</b>	<b>21,42</b>	<b>74,18</b>	<b>92,52</b>	<b>527,75</b>	<b>658,02</b>		
<b>Полдник</b>													
412	1 Кондитерские изделия "Пряник"	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более 50 г.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5		
	2 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		
	<b>Итого:</b>	<b>210,5</b>	<b>262,6</b>	<b>1,33</b>	<b>3,09</b>	<b>0,59</b>	<b>1,45</b>	<b>22,48</b>	<b>46,93</b>	<b>100,62</b>	<b>212,06</b>		
<b>Ужин</b>													
46	1 Винегрет овощной	180	210	3,46	4,01	12,32	14,81	15,47	17,9	178	211		
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91		
	3 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>7,07</b>	<b>7,69</b>	<b>13,73</b>	<b>16,25</b>	<b>52,71</b>	<b>56,9</b>	<b>367,04</b>	<b>408,91</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1563,5</b>	<b>1819,8</b>	<b>35,86</b>	<b>43,81</b>	<b>46,29</b>	<b>54,51</b>	<b>201,96</b>	<b>254,98</b>	<b>1376,5</b>	<b>1692,9</b>		



№ рен	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал			
		1-3 лет		3-7 лет		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3 лет		3-7 лет	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
<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	116,1	134,9		
410/4	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>4,93</b>	<b>5,66</b>	<b>44,44</b>	<b>49,94</b>	<b>249,66</b>	<b>280,71</b>		
<b>Второй завтрак</b>													
386	1 Плоды свежие (яблоко)	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>													
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 Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка"	50	70	6,72	9,4	1,64	2,29	4,96	6,94	62	86,8		
372	3 Соус сметанный	10	10	0,07	0,07	0,45	0,45	0,13	0,13	4,88	4,88		
332	4 Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61		
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39		
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>14,47</b>	<b>18,92</b>	<b>12,25</b>	<b>14,68</b>	<b>77</b>	<b>95,04</b>	<b>473,24</b>	<b>584,66</b>		
<b>Полдник</b>													
417	1 Кондитерские изделия "Печенье заглазное"	1 шт не более 20 гр	1-2 шт не более 50 г.	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207		
	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91		
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>2,31</b>	<b>4,98</b>	<b>2,51</b>	<b>5,93</b>	<b>30,62</b>	<b>53,29</b>	<b>165,84</b>	<b>298,91</b>		
<b>Ужин</b>													
157/	1 Картофель запеченный в сметанном соусе	130/50	150/60	6,04	6,89	6,35	7,95	46,48	52,88	267,89	311,41		
372	2 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,05	7,11	8,57	30,42	36,56		
412	3 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>1563,5</b>	<b>1819,8</b>	<b>32,26</b>	<b>40,82</b>	<b>27,64</b>	<b>35,83</b>	<b>236,14</b>	<b>299,08</b>	<b>1337,1</b>	<b>1662,3</b>		



№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал	
		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетич., 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 пшенная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,9	4,5	4,4	5,2	17,7	20,6	130,3	151,3
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
	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>360,5</b>	<b>402,2</b>	<b>6,37</b>	<b>7,01</b>	<b>5,33</b>	<b>6,14</b>	<b>47,12</b>	<b>53,02</b>	<b>266</b>	<b>299,5</b>
		<b>Второй завтрак</b>									
420	1 Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
		<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	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
179	4 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>16,8</b>	<b>21,49</b>	<b>26,19</b>	<b>33,67</b>	<b>80,71</b>	<b>99,55</b>	<b>617,04</b>	<b>777,53</b>
		<b>Полдник</b>									
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20	1-2 шт Не более 50	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,01</b>	<b>6,68</b>	<b>3,45</b>	<b>8,28</b>	<b>40,68</b>	<b>78,44</b>	<b>216,48</b>	<b>425,51</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
410/ 411	3 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>475</b>	<b>14,85</b>	<b>17,81</b>	<b>9,98</b>	<b>12,18</b>	<b>71,98</b>	<b>86,08</b>	<b>439,1</b>	<b>527,38</b>
	<b>Итого за день :</b>	<b>1557,5</b>	<b>1827,2</b>	<b>43,93</b>	<b>55,89</b>	<b>48,15</b>	<b>63,47</b>	<b>244,19</b>	<b>320,79</b>	<b>1593,6</b>	<b>2084,9</b>



10 день

Дата	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергичность, 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>										
КОМ И МАСЛОМ	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	118,9	138,4
	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>6,09</b>	<b>6,73</b>	<b>12,86</b>	<b>13,67</b>	<b>36,97</b>	<b>42,27</b>	<b>292,66</b>	<b>324,41</b>
<b>Второй завтрак</b>										
	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>										
	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52
	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61
	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>15,63</b>	<b>20,77</b>	<b>21,52</b>	<b>27,37</b>	<b>67,17</b>	<b>84,92</b>	<b>529,63</b>	<b>674,83</b>
<b>Полдник</b>										
	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
	Не более 20 г.	Не более 50 г.	0,32	0,36	0	0	25,74	28,15	99,39	108,66
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>2,72</b>	<b>6,36</b>	<b>3,2</b>	<b>8</b>	<b>49,74</b>	<b>88,15</b>	<b>232,83</b>	<b>442,26</b>
<b>Ужин</b>										
	150	160	3,18	3,39	3,38	3,71	25,72	27,44	146,4	157,12
	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	10	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>
	1553	1807,2	32,05	42,04	44,29	57,13	229,14	295,76	1460,01	1882,95