

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

104

С. В. Фадеев

« 26 » _____ 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «Центр социального питания»
« 26 » _____ 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.

№ реп.	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал			
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)					
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
Завтрак													
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	138,8	161,5		
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		
	Итого:	360,5	402,2	5,91	6,45	12,28	12,99	44,05	50,55	314,7	349,9		
Второй завтрак													
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77		
	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		
	Итого:	120	150	3,94	5,65	3,05	3,89	26,34	49,36	147,2	252,5		
Обед													
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		
	Итого:	500	610	16,77	21,46	26,63	34,11	80,23	99,07	618,92	779,41		
Полдник													
	1 Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1-2 шт. не более 50 гр	1-2 шт. Не более 50 г.	4,3	4,3	5,65	5,65	34,85	34,85	207	207		
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		
	Итого:	240,5	262,6	4,49	4,54	5,69	5,71	41,99	43,42	237,42	243,56		
Ужин													
	1 Макароны отварные с овощами	180	200	7,2	8	7,92	8,8	38,16	42,4	258	286,7		
	2 Повидло/джем порционно	20	30	0,08	0,12	0	0	13	19,5	50	75		
	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		
	Итого	427	480	10,44	11,32	9,12	10,01	78,74	92,48	443,06	509,01		
	Итого за день:	1648	1904,8	41,55	49,42	56,77	66,71	271,35	334,88	1761,3	2134,4		

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., 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	3,61	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	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
	4 Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
	Итого:	363	427,2	3,81	4,55	4,04	4,75	30,92	43,92	178,62	239,16
Второй завтрак											
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
Обед											
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
	Итого:	505	620	15,47	20,37	24,11	31,74	60,41	78,22	545,47	709,31
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
ТТК	2 Чай с яблоком	Не более 20 г. 180/4,5	Не более 50 г. 200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7
	Итого:	204,5	255	2,58	6,22	3,26	8,07	31,5	70,5	164,64	377,3
Ужин											
	1 Каша гречневая с овощами	170	200	6,64	7,81	6,09	7,17	29,87	35,14	201,21	236,43
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
455	3 Булочка школьная	50	50	4,18	4,18	1,6	1,6	27,98	27,98	143	143
	Итого:	410,5	462,6	11,01	12,23	7,73	8,83	64,99	71,69	374,63	415,99
	Итого за день:	1583	1864,8	33,27	43,77	39,54	53,79	197,62	274,13	1307,4	1785,76

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
				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	3,61	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	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106		
	4 Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50		
	Итого:	363	427,2	3,81	4,55	4,04	4,75	30,92	43,92	178,62	239,16		
Второй завтрак													
386	1 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		
Обед													
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		
	Итого:	505	620	15,47	20,37	24,11	31,74	60,41	78,22	545,47	709,31		
Полдник													
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6		
ТТК	2 Чай с яблоком	Не более 20 г. 180/4,5	Не более 50 г. 200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7		
	Итого:	204,5	255	2,58	6,22	3,26	8,07	31,5	70,5	164,64	377,3		
Ужин													
	1 Каша гречневая с овощами	170	200	6,64	7,81	6,09	7,17	29,87	35,14	201,21	236,43		
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		
455	3 Булочка школьная	50	50	4,18	4,18	1,6	1,6	27,98	27,98	143	143		
	Итого:	410,5	462,6	11,01	12,23	7,73	8,83	64,99	71,69	374,63	415,99		
	Итого за день:	1583	1864,8	33,27	43,77	39,54	53,79	197,62	274,13	1307,4	1785,76		

№ 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	3,9	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
	3 Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
7	4 Сыр порционный	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
	Итого:	363	417,2	9,03	10,42	7,39	8,49	40,14	51,18	268,46	328,21
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (банан)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
Обед											
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
	2 Гуляш из птицы	50	80	6,9	9,2	6,2	8,26	3,15	4,2	97	129,3
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
394	4 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	5 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	480	600	15,58	19,83	18,27	22,5	69,57	85,59	502,95	621,68
Полдник											
	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 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
	Итого:	220	250	6,74	8,45	6,15	7,79	37,74	57,76	232,2	333,5
Ужин											
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
	Итого:	420,5	462,6	17,472	19,712	8,46	9,32	72,76	79,91	442,43	488,35
	Итого за день:	1583,5	1829,8	50,322	59,912	40,77	48,6	241,21	295,44	1541	1866,74

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
				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 гречневая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	5,3	6,09	8,5	9,89	23,2	26,8	194,7	224,7		
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		
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		
	Итого:	363	407,2	10,51	11,64	18,87	20,51	51,26	58,45	426,97	475,44		
Второй завтрак													
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77		
Обед													
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 Шарик 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		
390	5 Компот из свежих плодов (яблоки)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74		
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	Итого:	490	600	18,23	24,26	14,86	18,31	70,94	87,45	493,33	614,09		
Полдник													
	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		
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		
	Итого:	207	260	2,56	6,2	3,24	8,05	31,02	70,02	162,5	374,91		
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		
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		
455	3 Булочка школьная	50	50	4,18	4,18	1,6	1,6	27,98	27,98	143	143		
	Итого:	420,5	472,6	6,57	7,12	12,44	14,66	49,52	53,85	344,02	378,56		
	Итого за день:	1580,5	1839,8	40,67	52,02	51,91	64,03	213,74	280,77	1503,8	1920		

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал			
		1-3г		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г		3-7лет	
				3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г				
Завтрак													
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		
3	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106		
4	Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50		
	Итого:	360,5	422,2	6,67	8,2	4,94	5,95	48,44	66,12	266	350,6		
Второй завтрак													
420	Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77		
Обед													
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		
5	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	Итого:	500	600	17,58	21,26	27,83	33,09	74,7	92,2	624,46	757,58		
Полдник													
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		
2	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1-2 шт не более 50 гр	1-2 шт не более 50 г.	4,3	4,3	5,65	5,65	34,85	34,85	207	207		
	Итого:	240,5	262,6	4,49	4,54	5,69	5,71	41,99	43,42	237,42	243,56		
Ужин													
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	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		
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		
	Итого:	414,2	468,8	10,01	10,9	9,47	10,41	64,74	71,21	411,31	449,32		
	Итого за день:	1615,2	1853,6	41,55	47,7	50,43	57,66	240,87	283,95	1616,2	1878,06		

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность	
				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
Завтрак													
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	118,9	138,4		
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		
	Итого:	363	407,2	6,09	6,73	12,86	13,67	36,97	42,27	292,66	324,41		
Второй завтрак													
386	1 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		
Обед													
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		
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		
	Итого:	490	600	18,96	24,69	22,46	28,48	78,34	97,35	583,12	735,38		
Полдник													
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		
	Итого:	200	250	3,01	6,68	3,45	8,28	40,68	78,44	216,48	425,51		
Ужин													
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		
ТТК №11	4 Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7		
	Итого:	404,5	455	7,76	8,68	5,32	6,08	56,86	62,42	306,2	339,35		
	Итого за день:	1557,5	1812,2	36,22	47,18	44,49	56,91	222,65	290,3	1442,5	1868,7		

№ 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
Завтрак													
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		
	3 Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106		
	4 Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50		
	Итого:	363	427,2	6,65	8,18	4,92	5,93	47,96	65,64	263,86	348,21		
Второй завтрак													
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77		
Обед													
87	1 Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19		
387	2 Печень по-строгановски	50	70	8,38	11,22	8,04	10,56	6,2	8,55	127,84	173,51		
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1		
394	4 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
	5 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60		
	Итого:	480	600	20,76	26,28	19,87	24,52	73,5	91,77	556,3	696,09		
Полдник													
	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		
394	2 Компот из сухофруктов	180	200	0,32	0,36	0	0	25,74	28,15	99,39	108,66		
	Итого:	200	250	1,46	3,21	0,55	1,39	41,08	66,51	169,59	284,16		
Ужин													
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		
455	3 Булочка школьная	50	50	4,18	4,18	1,6	1,6	27,98	27,98	143	143		
	Итого:	410	460	8,25	8,87	14,17	16,69	60,13	64,32	404,04	445,91		
	Итого за день:	1553	1837,2	39,92	49,34	42,01	51,03	233,67	299,24	1470,8	1851,37		

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал			
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)					
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
Завтрак													
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		
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	124,02	137,8		
	3 Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106		
7	4 Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6		
	Итого:	363	417,2	12,05	13,64	10,02	11,33	43,39	54,6	349,22	408,3		
Второй завтрак													
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		
Обед													
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		
	Итого:	490	600	14,47	18,92	12,25	14,68	77	95,04	473,24	584,66		
Полдник													
	1 Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1-2 шт не более 50 гр	1-2 шт Не более 50 г.	4,3	4,3	5,65	5,65	34,85	34,85	207	207		
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91		
	Итого:	230	250	4,91	4,98	5,9	5,93	51,53	53,29	290,04	298,91		
Ужин													
137	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		
412	2 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		
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	Итого:	410,5	462,6	9,23	10,13	7,55	9,16	74,18	82,01	404,31	453,97		
	Итого за день:	1593,5	1829,8	41,06	48,07	36,12	41,5	255,9	294,74	1560,8	1789,8		

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал		
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)				
		1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	
Завтрак												
199	1 Каша пшеница 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	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	
	4 Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50	
	Итого:	360,5	422,2	6,37	7,8	5,33	6,43	47,12	64,66	266	351	
Второй завтрак												
420	1 Кисло-молочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77	
	1 Кондитерские изделия "Триумф"	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	
	Итого:	120	150	3,94	5,65	3,05	3,89	26,34	49,36	147,2	252,5	
Обед												
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	
	Итого:	490	600	16,8	21,49	26,19	33,67	80,71	99,55	617,04	777,53	
Полдник												
	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	
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	
	Итого:	210,5	262,6	2,59	6,24	3,24	8,06	31,14	68,57	163,86	370,16	
Ужин												
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	
	Итого	407	475	14,85	17,81	9,98	12,18	71,98	86,08	439,1	527,38	
	Итого за день :	1588	1909,8	44,55	58,99	47,79	64,23	257,29	368,22	1633,2	2278,6	

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
		1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет
Завтрак											
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
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
	Итого:	363	407,2	6,09	6,73	12,86	13,67	36,97	42,27	292,66	324,41
Второй завтрак											
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
Обед											
63	Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
322	Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52
219	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
373	Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
394	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
	Итого:	490	600	17,13	22,55	21,55	27,41	68,1	86,06	540,03	687,32
Полдник											
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
394	Компот из сухофруктов	180	200	0,32	0,36	0	0	25,74	28,15	99,39	108,66
	Итого:	200	250	2,72	6,36	3,2	8	49,74	88,15	232,83	442,26
Ужин											
26	Пирог "Манник"	70	70	5,58	5,58	4,7	4,7	36,8	36,8	234,4	234,4
182	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,9	5,84	4,72	5,64	22,06	26,45	150,9	180,08
417	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	Итого:	407,2	458,6	11,09	12,1	9,67	10,62	75,54	81,69	468,34	506,39
	Итого за день:	1560,2	1815,8	37,43	48,14	47,68	60,1	240,15	307,97	1577,86	2004,38