

СОГЛАСОВАНО

Заведующий _____

« _____ » _____ 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МКУ «Центр социального питания»

Е.Н. Карулина



« _____ » _____ 2023 г

Меню приготавливаемых блюд

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

Время пребывания детей: 11-12 часов

Кратность приема пищи: 5-тиразовое.

1 День

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | |
|-----------------------|--|-----------|-------------|------------------|---------|----------|---------|--------------|---------|-------------------------------|---------|
| | | 1-3л | 3-7 лет | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | 1-3л | 3-7 лет |
| | | | | 1-3л | 3-7 лет | 1-3л | 3-7 лет | 1-3л | 3-7 лет | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша рисовая с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 1,82 | 2,05 | 1,88 | 2,1 | 21,27 | 24,45 | 108,7 | 125,5 |
| 413 | 2 Чай с молоком | 180/7 | 200/10 | 2,65 | 2,67 | 2,33 | 2,34 | 10,31 | 11,5 | 77,9 | 87,5 |
| 1/6 | 3 Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 30/10 | 2,45 | 2,45 | 7,55 | 7,55 | 14,62 | 14,62 | 136 | 136 |
| | <i>Итого:</i> | 363 | 407,2 | 6,92 | 7,17 | 11,76 | 11,99 | 46,2 | 50,57 | 322,6 | 349 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 420 | 1 Кисломолочный напиток (Снежок) | 100 | 100 | 3 | 3 | 2,5 | 2,5 | 11 | 11 | 79 | 79 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| ТТК №1 | 1 Солынка из птицы | 150 | 180 | 2 | 2,3 | 3,85 | 4,6 | 6,2 | 7,5 | 67,2 | 80,6 |
| ТТК №26 | 2 Тефтели мясные с рисом в соусе сметанном с томатом | 50/10 | 70/10 | 5,78 | 8 | 13,5 | 19 | 7 | 10 | 181,7 | 242,2 |
| 219 | 3 Макароны изделия отварные | 110 | 130 | 4,3 | 5,1 | 4,37 | 4,83 | 30,5 | 36 | 174,9 | 206,7 |
| | 4 Салат из свежей моркови | 30 | 50 | 0,37 | 0,62 | 1,53 | 2,5 | 3,48 | 5,8 | 29,2 | 48,6 |
| 394 | 5 Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,3 | 0,36 | 0,018 | 0,02 | 20,7 | 25 | 80,8 | 97 |
| | 6 Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,4 | 1,8 | 0,22 | 0,29 | 11,7 | 15,6 | 55,9 | 74,5 |
| | <i>Итого:</i> | 530 | 660 | 14,15 | 18,18 | 23,488 | 31,24 | 79,58 | 99,9 | 589,7 | 749,6 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко) | 1 шт. | 1 шт. | 0,8 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 7,5 | 7,5 | 38 | 38 |
| 418 | 2 Сок овощной, фруктовый | | 150 | | 0,9 | | 0 | | 18,18 | | 75,9 |
| 394 | 2 Компот из изюма | 100 | | 0,2 | | 0,04 | | 14,2 | | 58,3 | |
| | <i>Итого:</i> | 200 | 250 | 1 | 1,7 | 0,24 | 0,2 | 21,7 | 25,68 | 96,3 | 113,9 |
| 148/366 | 1 Рагу из овощей с соусом томатным | 150/30 | 180/30 | 2,2 | 2,7 | 10,8 | 13 | 14,4 | 17,3 | 170,6 | 199 |
| 417 | 2 Напиток из плодов шиповника | 180 | 200 | 0,7 | 0,77 | 0,3 | 0,33 | 5,22 | 5,8 | 78,9 | 87,7 |
| | 3 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,95 | 3,95 | 1,65 | 1,65 | 29,9 | 29,9 | 130,3 | 130,3 |
| | <i>Итого:</i> | 400 | 450 | 6,85 | 7,42 | 12,75 | 14,98 | 49,52 | 53 | 379,8 | 417 |
| | <i>Итого за день:</i> | 1593 | 1867,2 | 31,92 | 37,47 | 50,738 | 60,91 | 208 | 240,15 | 1467,4 | 1708,5 |

2 день

| № реп | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 182 | 1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,12 | 3,6 | 5 | 5,7 | 12,8 | 14,8 | 102,8 | 118,7 |
| 410/ 411 | 2 Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,04 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 6,99 | 9,99 | 35,6 | 40 |
| | 3 Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,9 | 2,9 | 1,2 | 1,2 | 22,4 | 22,4 | 97,7 | 97,7 |
| 7 | 4 Сыр порционный | 10 | 10 | 2,32 | 2,32 | 2,95 | 2,95 | 0 | 0 | 36 | 36 |
| | Итого: | 363 | 407,2 | 8,38 | 8,88 | 9,16 | 9,87 | 42,19 | 47,19 | 272,1 | 292,4 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Плоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины) | 1 шт. | 1 шт. | 3,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44 | 44 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 118 | 1 Бульон куриный с вермишелью | 150 | 180 | 3,4 | 4,14 | 0,5 | 0,63 | 11,4 | 13,7 | 62,7 | 75,3 |
| 123 | 2 Гренки из пшеничного хлеба | 5 | 10 | 0,62 | 1,24 | 0,08 | 0,16 | 3,64 | 7,28 | 18,4 | 36,8 |
| 299/ 366 | 3 Котлеты, биточки рубленые мясные с соусом томатным | 50/20 | 60/20 | 5,2 | 6,26 | 16 | 19,13 | 7,4 | 8,97 | 196 | 224 |
| 339/ 143 | 4 Пюре картофельное /салат из свежей капусты | 80/30 | 90/40 | 3,3 | 3,9 | 4,2 | 4,8 | 22,7 | 26 | 139,3 | 162,8 |
| 390 | 5 Компот из свежих плодов (яблоко) | 150 | 180 | 0,12 | 0,14 | 0,12 | 0,14 | 18 | 21,6 | 73,2 | 87,8 |
| | 6 Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,4 | 1,8 | 0,22 | 0,29 | 11,7 | 15,6 | 55,9 | 74,5 |
| | Итого: | 515 | 620 | 14,04 | 17,48 | 21,12 | 25,15 | 74,84 | 93,15 | 545,5 | 661,2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник) | 1 шт (не менее 20 гр) | 2 шт (не менее 50 гр) | 0,78 | 1,9 | 6,12 | 15 | 12,5 | 31 | 108,4 | 271 |
| 420 | 2 Кисломолоочный напиток (Биокефир) | 180 | 200 | 5,4 | 6 | 4,5 | 5 | 6,6 | 7,4 | 93,6 | 104 |
| | Итого: | 200 | 250 | 6,18 | 7,9 | 10,62 | 20 | 19,1 | 38,4 | 202 | 375 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 251/1 | 1 Пудинг из творога с рисом | 130 | 150 | 18,9 | 21,8 | 11,4 | 13,1 | 24,5 | 28,2 | 295,5 | 341 |
| 379 | 2 Соус клюквенный | 60 | 60 | 0,032 | 0,032 | 0,012 | 0,012 | 7,6 | 7,6 | 30,7 | 30,7 |
| 412 | 3 Чай с лимоном | 180/7/3,5 | 200/8,4/4,2 | 0,072 | 0,087 | 0,014 | 0,017 | 8,1 | 9 | 32,3 | 36 |
| | 4 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,95 | 3,95 | 1,65 | 1,65 | 29,9 | 29,9 | 130,3 | 130,3 |
| | Итого: | 420,5 | 462,2 | 22,954 | 25,869 | 13,076 | 14,779 | 70,1 | 74,7 | 488,8 | 538 |
| | Итого за день: | 1598,5 | 1839,4 | 54,954 | 60,529 | 54,376 | 70,199 | 216,03 | 263,24 | 1552,4 | 1910,6 |

3 день

| № рец | 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша пшенная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3 | 3,5 | 2,4 | 2,7 | 19,5 | 22,4 | 112,1 | 129,45 |
| 410/411 | 2 Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,04 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 6,99 | 9,99 | 35,6 | 40 |
| 1/6 | 3 Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 30/10 | 2,45 | 2,45 | 7,55 | 7,55 | 14,62 | 14,62 | 136 | 136 |
| | Итого: | 363 | 407,2 | 5,49 | 6,01 | 9,96 | 10,27 | 41,11 | 47,01 | 283,7 | 305,45 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарин, банан) | 1 шт. | 1 шт. | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 10,3 | 10,3 | 47 | 47 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 63 | 1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне) | 150 | 180 | 2,6 | 3 | 5 | 6 | 7,6 | 9 | 86,3 | 103,6 |
| 271 | 2 Котлета рыбная запеченная | 50 | 70 | 6 | 8,5 | 4,8 | 6,3 | 7,3 | 10,2 | 65,7 | 92 |
| 219 | 3 Макароны изделия отварные | 110 | 130 | 4,3 | 5,1 | 4,37 | 4,83 | 30,5 | 36 | 174,9 | 206,7 |
| | 4 Салат из свежих огурцов | 30 | 50 | 0,2 | 0,33 | 1,8 | 3 | 0,7 | 1,2 | 20,2 | 33,6 |
| 363 | 5 Соус сметанный с томатом | 10 | 10 | 0,18 | 0,18 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,7 | 8 | 8 |
| 394 | 6 Компот из чернослива | 150 | 180 | 0,3 | 0,36 | 0,06 | 0,07 | 17,7 | 21,2 | 87,5 | 105 |
| | 7 Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,4 | 1,8 | 0,22 | 0,29 | 11,7 | 15,6 | 55,9 | 74,5 |
| | Итого: | 530 | 660 | 14,98 | 19,27 | 16,75 | 20,99 | 76,2 | 93,9 | 498,5 | 623,4 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК) | 200 | | 5,6 | | 5,6 | | 22,4 | | 162 | |
| | 2 Кисломолочный напиток (Лакт-Элит ДМК) | | 200 | | 5,6 | | 6,4 | | 19,4 | | 158 |
| | 2 Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье) | 1 шт (не менее 20 гр) | 2 шт (не менее 50 гр) | 1,1 | 2,7 | 0,9 | 2,3 | 14,2 | 35,6 | 69,6 | 174,1 |
| | Итого: | 200 | 250 | 6,7 | 8,3 | 6,5 | 8,7 | 36,6 | 55 | 231,6 | 332,1 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 150 | 1 Котлеты картофельные | 140 | 150 | 4,4 | 4,7 | 5,04 | 5,4 | 28,4 | 30,5 | 177,1 | 189,7 |
| 368 | 2 Соус молочный | 40 | 60 | 0,82 | 1,24 | 2,1 | 3,16 | 2,84 | 4,26 | 33,3 | 50 |
| | 3 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,95 | 3,95 | 1,65 | 1,65 | 29,9 | 29,9 | 130,3 | 130,3 |
| 417 | 4 Чай с яблоком | 180/4,5 | 200/5 | 0,05 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 9,3 | 10,4 | 38,1 | 42,2 |
| | Итого: | 404,5 | 455 | 9,22 | 9,95 | 8,8 | 10,23 | 70,44 | 75,06 | 378,8 | 412,2 |
| | Итого за день: | 1597,5 | 1852,2 | 36,79 | 43,93 | 42,31 | 50,49 | 234,65 | 281,27 | 1439,6 | 1720,15 |

4 день

| № рец | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша манная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,2 | 3,6 | 4 | 4,5 | 17,4 | 20 | 118,3 | 136,6 |
| 416 | 2 Какао с молоком | 180/7 | 200/10 | 3,67 | 4 | 3,5 | 3,19 | 15,82 | 17,5 | 105,8 | 118,8 |
| | 3 Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,9 | 2,9 | 1,2 | 1,2 | 22,4 | 22,4 | 97,7 | 97,7 |
| | 4 Повидло/джем порционно | 10 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,1 | 6,1 | 24,4 | 24,4 |
| | Итого: | 363 | 407,2 | 9,77 | 10,5 | 8,7 | 8,89 | 61,72 | 66 | 346,2 | 377,5 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины) | 1/2 шт | 1/2 шт | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 21 | 21 | 95 | 95 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 88 | 1 Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне) | 150 | 180 | 3 | 3,6 | 3,9 | 4,6 | 10,4 | 12,5 | 96,4 | 115,7 |
| 336 | 2 Капуста тушеная с птицей | 160 | 160 | 15,2 | 15,2 | 12,5 | 12,5 | 10,3 | 10,3 | 218,4 | 218,4 |
| | 3 Овощи натуральные соленые (огурец) | 30 | 50 | 0,3 | 0,5 | 0 | 0 | 0,45 | 0,75 | 3,5 | 5,8 |
| 394 | 4 Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,3 | 0,36 | 0,018 | 0,02 | 20,7 | 25 | 80,8 | 97 |
| | 5 Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,4 | 1,8 | 0,22 | 0,29 | 11,7 | 15,6 | 55,9 | 74,5 |
| | Итого: | 520 | 610 | 20,2 | 21,46 | 16,638 | 17,41 | 53,55 | 64,15 | 455 | 511,4 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия (печенье, вафля, пряник) | 2 шт (не менее 20 гр) | 5 шт (не менее 50 гр) | 1,5 | 4 | 2 | 5,5 | 15 | 41 | 83,4 | 208,5 |
| 419 | 2 Молоко кипяченое | 180 | 200 | 5,04 | 5,6 | 4,5 | 5 | 8,4 | 9,3 | 93,6 | 104 |
| | Итого: | 200 | 250 | 6,54 | 9,6 | 6,5 | 10,5 | 23,4 | 50,3 | 177 | 312,5 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| | 1 Омлет натуральный | 150 | 160 | 14,3 | 15,2 | 28,6 | 30,5 | 2,7 | 2,88 | 326 | 347,7 |
| | 2 Овощи свежие (огурец) порционно дольками | 30 | 50 | 0,24 | 0,4 | 0,03 | 0,05 | 0,7 | 1,25 | 7,2 | 12 |
| | 3 Напиток из плодов шиповника | 180 | 200 | 0,7 | 0,77 | 0,3 | 0,33 | 5,22 | 5,8 | 78,9 | 87,7 |
| | 4 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,95 | 3,95 | 1,65 | 1,65 | 29,9 | 29,9 | 130,3 | 130,3 |
| | Итого: | 400 | 450 | 19,19 | 20,32 | 30,58 | 32,53 | 38,52 | 39,83 | 542,4 | 577,7 |
| | Итого за день: | 1583 | 1817,2 | 57,2 | 63,38 | 62,918 | 69,83 | 198,19 | 241,28 | 1615,6 | 1874,1 |

5 день

| № рец | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Эн. ценность, ккал | |
|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|
| | | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 1,9 | 2,2 | 0,78 | 0,9 | 14,4 | 16,6 | 81 | 93,5 |
| ТТК №11 | 2 Чай с яблоком | 180/4,5 | 200/5 | 0,05 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 9,3 | 10,4 | 38,1 | 42,2 |
| 1/6 | 3 Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 30/10 | 2,45 | 2,45 | 7,55 | 7,55 | 14,62 | 14,62 | 136 | 136 |
| | <i>Итого:</i> | <i>360,5</i> | <i>402,2</i> | <i>4,4</i> | <i>4,71</i> | <i>8,34</i> | <i>8,47</i> | <i>38,32</i> | <i>41,62</i> | <i>255,1</i> | <i>271,7</i> |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Плоды свежие (мандарин, банан, груша, яблоко) | 1 шт. | 1 шт. | 0,8 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 7,5 | 7,5 | 38 | 38 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 87 | 1 Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне | 150 | 180 | 5,8 | 7,1 | 5,4 | 6,44 | 12,3 | 14,6 | 127,8 | 153,4 |
| 438 | 2 Азу | 160 | 160 | 10,5 | 10,5 | 17,1 | 17,1 | 30,3 | 30,3 | 311,3 | 311,3 |
| | 3 Овощи свежие (помидоры) порционно | 30 | 50 | 0,33 | 0,55 | 0,06 | 0,1 | 1,14 | 1,9 | 7,2 | 12 |
| 394 | 4 Компот из кураги | 150 | 180 | 0,9 | 1,08 | 0 | 0 | 32,4 | 39 | 70,8 | 85 |
| | 5 Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,4 | 1,8 | 0,22 | 0,29 | 11,7 | 15,6 | 55,9 | 74,5 |
| | <i>Итого:</i> | <i>520</i> | <i>610</i> | <i>18,93</i> | <i>21,03</i> | <i>22,78</i> | <i>23,93</i> | <i>87,84</i> | <i>101,4</i> | <i>573</i> | <i>636,2</i> |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 420 | 1 Кисломолочный напиток (Снежок) | 180 | 200 | 5,4 | 6 | 4,5 | 5 | 20 | 22 | 142,2 | 158 |
| | 2 Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник) | 1 шт (не менее 20 гр) | 2 шт (не менее 50 гр) | 0,78 | 1,9 | 6,12 | 15 | 12,5 | 31 | 108,4 | 271 |
| | <i>Итого</i> | <i>200</i> | <i>250</i> | <i>6,18</i> | <i>7,9</i> | <i>10,62</i> | <i>20</i> | <i>32,5</i> | <i>53</i> | <i>250,6</i> | <i>429</i> |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| | 1 Голубцы ленивые с птицей | 130 | 150 | 10,8 | 12,4 | 8 | 9,2 | 13 | 15 | 163,4 | 188,5 |
| | 2 Соус сметанный | 60 | 60 | 0,98 | 0,98 | 2,82 | 2,82 | 1,74 | 1,74 | 46,2 | 46,2 |
| | 3 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,95 | 3,95 | 1,65 | 1,65 | 29,9 | 29,9 | 130,3 | 130,3 |
| 417 | 4 Чай с лимоном | 180/7/3,5 | 200/8,4/4,2 | 0,072 | 0,087 | 0,014 | 0,017 | 8,1 | 9 | 32,3 | 36 |
| | <i>Итого</i> | <i>410,5</i> | <i>462,6</i> | <i>15,802</i> | <i>17,417</i> | <i>12,484</i> | <i>13,687</i> | <i>52,74</i> | <i>55,64</i> | <i>372,2</i> | <i>401</i> |
| | <i>Итого за день:</i> | <i>1591</i> | <i>1824,8</i> | <i>46,112</i> | <i>51,857</i> | <i>54,424</i> | <i>66,287</i> | <i>218,9</i> | <i>259,16</i> | <i>1488,9</i> | <i>1775,9</i> |

6 день

| № реп | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Эн. 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,6 | 4,15 | 5,2 | 6 | 13,26 | 15,3 | 118,7 | 137 |
| 414 | 2 Кофейный напиток с молоком | 180/7 | 200/10 | 2,8 | 3 | 2,4 | 2,6 | 14,3 | 15,8 | 89,9 | 101 |
| | 3 Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,9 | 2,9 | 1,2 | 1,2 | 22,4 | 22,4 | 97,7 | 97,7 |
| 7 | 4 Сыр порционнo | 10 | 10 | 2,32 | 2,32 | 2,95 | 2,95 | 0 | 0 | 36 | 36 |
| | Итого: | 363 | 407,2 | 8,72 | 9,47 | 10,55 | 11,55 | 27,56 | 31,1 | 342,3 | 371,7 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины) | 1 шт. | 1 шт. | 3,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44 | 44 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 73 | 1 Шри из свежей капусты с картофелем (на курином или мясном бульоне) | 150 | 180 | 2,5 | 3,1 | 5,6 | 6,5 | 5,1 | 6,1 | 81,3 | 97,6 |
| 322 | 2 Котлеты рубленые из птицы | 50 | 70 | 7,5 | 10,5 | 8,7 | 11,7 | 7,7 | 10,8 | 137,1 | 192 |
| 373 | 3 Соус сметанный с томатом | 20 | 30 | 0,36 | 0,54 | 1 | 1,5 | 1,4 | 2,1 | 16 | 24 |
| 339/ 143 | 4 Пюре картофельное /салат из свежей капусты | 80/30 | 90/40 | 3,3 | 3,9 | 4,2 | 4,8 | 22,7 | 26 | 139,3 | 162,8 |
| 394 | 5 Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,3 | 0,36 | 0,018 | 0,02 | 20,7 | 25 | 80,8 | 97 |
| | 6 Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,4 | 1,8 | 0,22 | 0,29 | 11,7 | 15,6 | 55,9 | 74,5 |
| | Итого: | 510 | 630 | 15,36 | 20,2 | 19,738 | 24,81 | 69,3 | 85,6 | 510,4 | 647,9 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия (печенье, вафля, пряник) | 2 шт (не менее 20 гр) | 5 шт (не менее 50 гр) | 1,5 | 4 | 2 | 5,5 | 15 | 41 | 83,4 | 208,5 |
| 420 | 2 Кисломолочный напиток (Биокефир) | 180 | 200 | 5,4 | 6 | 4,5 | 5 | 6,6 | 7,4 | 93,6 | 104 |
| | Итого | 200 | 250 | 6,9 | 10 | 6,5 | 10,5 | 21,6 | 48,4 | 177 | 312,5 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| | 1 Запеканка рисовая | 130 | 150 | 4,7 | 5,53 | 4,5 | 5,2 | 36,8 | 42,56 | 207,8 | 239,8 |
| 369 | 2 Соус молочный сладкий | 60 | 60 | 1,16 | 1,16 | 2,72 | 2,72 | 7,96 | 7,96 | 60,9 | 60,9 |
| 394 | 3 Компот из изюма | 180 | 200 | 0,36 | 0,4 | 0,07 | 0,077 | 25,2 | 28,3 | 105 | 116,7 |
| | 4 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,95 | 3,95 | 1,65 | 1,65 | 29,9 | 29,9 | 130,3 | 130,3 |
| | Итого: | 410 | 450 | 10,17 | 11,04 | 8,94 | 9,647 | 99,86 | 108,72 | 504 | 547,7 |
| | Итого за день: | 1583 | 1837,2 | 44,55 | 51,11 | 46,128 | 56,907 | 228,12 | 283,6 | 1577,7 | 1923,8 |

7 день

| № рецеп | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 100 | 1 Суп молочный с макаронными изделиями | 160 | 180 | 4,6 | 5 | 4 | 4,7 | 15 | 17 | 116,1 | 130,6 |
| 416 | 2 Какао с молоком | 180/7 | 200/10 | 3,67 | 4 | 3,5 | 3,19 | 15,82 | 17,5 | 105,8 | 118,8 |
| 1/6 | 3 Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 30/10 | 2,45 | 2,45 | 7,55 | 7,55 | 14,62 | 14,62 | 136 | 136 |
| | Итого: | 387 | 430 | 10,72 | 11,45 | 15,05 | 15,44 | 45,44 | 49,12 | 357,9 | 385,4 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Плоды свежие (банан, груша, мандарины, яблоко) | 1/2 шт. | 1/2 шт. | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 21 | 21 | 95 | 95 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 63 | 1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне) | 150 | 180 | 2,6 | 3 | 5 | 6 | 7,6 | 9 | 86,3 | 103,6 |
| 387 | 2 Печень по - строгановски | 60 | 80 | 7,9 | 10,5 | 7 | 9 | 4,5 | 6 | 109,5 | 146 |
| 179 | 4 Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 130 | 6,5 | 7,65 | 5,57 | 6,25 | 29,6 | 35 | 190,4 | 225 |
| | 5 Салат из свежих огурцов | 30 | 50 | 0,2 | 0,33 | 1,8 | 3 | 0,7 | 1,2 | 20,2 | 33,6 |
| 394 | 6 Компот из кураги | 150 | 180 | 0,9 | 1,08 | 0 | 0 | 32,4 | 39 | 70,8 | 85 |
| | 7 Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,4 | 1,8 | 0,22 | 0,29 | 11,7 | 15,6 | 55,9 | 74,5 |
| | Итого: | 530 | 660 | 19,5 | 24,36 | 19,59 | 24,54 | 86,5 | 105,8 | 533,1 | 667,7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье) | 1 шт (не менее 20 гр) | 2 шт (не менее 50 гр) | 1,1 | 2,7 | 0,9 | 2,3 | 14,2 | 35,6 | 69,6 | 174,1 |
| 419 | 2 Молоко кипяченое | 180 | 200 | 5,04 | 5,6 | 4,5 | 5 | 8,4 | 9,3 | 93,6 | 104 |
| | Итого: | 200 | 250 | 6,14 | 8,3 | 5,4 | 7,3 | 22,6 | 44,9 | 163,2 | 278,1 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 30 | 1 Запеканка овощная | 130 | 150 | 4,6 | 5,38 | 10,9 | 12,6 | 22,2 | 25,6 | 205,4 | 237 |
| | 2 Соус сметанный | 60 | 60 | 0,98 | 0,98 | 2,82 | 2,82 | 1,74 | 1,74 | 46,2 | 46,2 |
| 412 | 3 Чай с лимоном | 180/7/3,5 | 200/8,4/4,2 | 0,072 | 0,087 | 0,014 | 0,017 | 8,1 | 9 | 32,3 | 36 |
| | 4 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,95 | 3,95 | 1,65 | 1,65 | 29,9 | 29,9 | 130,3 | 130,3 |
| | Итого: | 420,5 | 462,6 | 9,602 | 10,397 | 15,384 | 17,087 | 61,94 | 66,24 | 414,2 | 449,5 |
| | Итого за день: | 1637,5 | 1902,6 | 47,462 | 56,007 | 55,924 | 64,867 | 237,48 | 287,06 | 1563,4 | 1875,7 |

8 день

| № рецеп | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетич., 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| ТТК №2/1 | 1 Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 4,78 | 5,45 | 5,65 | 6,55 | 7,75 | 8,9 | 129,8 | 149,9 |
| 410/4 | 2 Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,04 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 6,99 | 9,99 | 35,6 | 40 |
| 11 | 3 Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,9 | 2,9 | 1,2 | 1,2 | 22,4 | 22,4 | 97,7 | 97,7 |
| | 4 Повидло/джем порционно | 10 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,1 | 6,1 | 24,4 | 24,4 |
| | Итого: | 363 | 407,2 | 7,72 | 8,41 | 6,86 | 7,77 | 43,24 | 47,39 | 287,5 | 312 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Плоды свежие (груша, яблоко, мандарины, банан) | 1 шт. | 1 шт. | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 10,3 | 10,3 | 47 | 47 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 82 | 1 Рассольник ленинградский (на мясном или курином бульоне) со сметаной | 150 | 180 | 2,75 | 3,3 | 5,7 | 6,6 | 10,3 | 12,3 | 103,5 | 124,2 |
| 277/3 | 2 Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе | 50/10 | 70/10 | 6 | 8,16 | 2,17 | 3 | 6,5 | 8,7 | 73,3 | 97,7 |
| 219 | 3 Макароны изделия отварные | 110 | 130 | 4,3 | 5,1 | 4,37 | 4,83 | 30,5 | 36 | 174,9 | 206,7 |
| | 4 Салат из свежей моркови | 30 | 50 | 0,37 | 0,62 | 1,53 | 2,5 | 3,48 | 5,8 | 29,2 | 48,6 |
| 390 | 5 Компот из свежих плодов (яблоко) | 150 | 180 | 9 | 0,14 | 0,12 | 0,14 | 18 | 21,6 | 73,2 | 87,8 |
| | 6 Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,4 | 1,8 | 0,22 | 0,29 | 11,7 | 15,6 | 55,9 | 74,5 |
| | Итого: | 530 | 660 | 23,82 | 19,12 | 14,11 | 17,36 | 80,48 | 100 | 510 | 639,5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряник) | 1 шт (не менее 20 гр) | 2 шт (не менее 50 гр) | 0,78 | 1,9 | 6,12 | 15 | 12,5 | 31 | 108,4 | 271 |
| 418 | 2 Сок овощной, фруктовый | | 200 | | 1,2 | | 0 | | 24,24 | | 101,2 |
| 417 | 2 Напиток из плодов шиповника | 180 | | 0,7 | | 0,3 | | 5,22 | | 78,9 | |
| | Итого: | 200 | 250 | 1,48 | 3,1 | 6,42 | 15 | 17,72 | 55,24 | 187,3 | 372,2 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 46 | 1 Винегрет овощной | 150 | 160 | 20,35 | 21,8 | 10 | 11 | 12,7 | 12,3 | 153,3 | 163,5 |
| 213 | 2 Дайчо отварное | 1 шт (50 гр) | 1 шт (50 гр) | 6,35 | 6,35 | 5,7 | 5,7 | 0,35 | 0,35 | 75 | 75 |
| 417 | 3 Чай с яблоком | 180/4,5 | 200/5 | 0,05 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 9,3 | 10,4 | 38,1 | 42,2 |
| | 4 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,95 | 3,95 | 1,65 | 1,65 | 29,9 | 29,9 | 130,3 | 130,3 |
| | Итого: | 424,5 | 455 | 30,7 | 32,16 | 17,36 | 18,37 | 52,25 | 52,95 | 396,7 | 411 |
| | Итого за день: | 1617,5 | 1872,2 | 64,12 | 63,19 | 45,05 | 58,8 | 203,99 | 265,88 | 1428,5 | 1781,7 |

9 день

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Эн. ценность, ккал | |
|-----------------------|---|-------------|---------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| | | 1-3з | 3-7 лет | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша пшенная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3 | 3,5 | 2,4 | 2,7 | 19,5 | 22,4 | 112,1 | 129,45 |
| 416 | 2 Какао с молоком | 180/7 | 200/10 | 3,67 | 4 | 3,5 | 3,19 | 15,82 | 17,5 | 105,8 | 118,8 |
| 1/6 | 3 Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 30/10 | 2,45 | 2,45 | 7,55 | 7,55 | 14,62 | 14,62 | 136 | 136 |
| | Итого: | 363 | 407,2 | 9,12 | 9,95 | 13,45 | 13,44 | 49,94 | 54,52 | 353,9 | 384,25 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 420 | 1 Кисломолочный напиток (Биокефир) | 100 | 100 | 3 | 3 | 2,5 | 2,5 | 3,7 | 3,7 | 52 | 52 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 87 | 1 Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне | 150 | 180 | 5,8 | 7,1 | 5,4 | 6,44 | 12,3 | 14,6 | 127,8 | 153,4 |
| 322 | 2 Запеканка картофельная с пшпцей | 160 | 160 | 16,5 | 16,5 | 7,6 | 7,6 | 36,5 | 36,5 | 281,4 | 281,4 |
| 373 | 3 Соус сметанный с томатом | 20 | 30 | 0,36 | 0,54 | 1 | 1,5 | 1,4 | 2,1 | 16 | 24 |
| | 4 Овощи натуральные соленые (огурец) | 30 | 50 | 0,3 | 0,5 | 0 | 0 | 0,45 | 0,75 | 3,5 | 5,8 |
| 394 | 5 Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,3 | 0,36 | 0,018 | 0,02 | 20,7 | 25 | 80,8 | 97 |
| | 6 Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,4 | 1,8 | 0,22 | 0,29 | 11,7 | 15,6 | 55,9 | 74,5 |
| | Итого: | 540 | 640 | 24,66 | 26,8 | 14,238 | 15,85 | 83,05 | 94,55 | 565,4 | 636,1 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины) | 1/2 шт | 1/2 шт | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 21 | 21 | 95 | 95 |
| 394 | 2 Компот из чернослива | 100 | 150 | 0,2 | 0,3 | 0,04 | 0,06 | 11,8 | 17,7 | 58,3 | 87,5 |
| | Итого: | 200 | 250 | 1,7 | 1,8 | 0,54 | 0,56 | 32,8 | 38,7 | 153,3 | 182,5 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 252 | 1 Запеканка из творога с морковью | 130 | 150 | 3,1 | 3,6 | 4,38 | 5 | 30,68 | 35,4 | 156,3 | 180,3 |
| 379 | 2 Соус клюквенный | 60 | 60 | 0,032 | 0,032 | 0,012 | 0,012 | 7,6 | 7,6 | 30,7 | 30,7 |
| 394 | 3 Компот из изюма | 180 | 200 | 0,36 | 0,4 | 0,07 | 0,077 | 25,2 | 28,3 | 105 | 116,7 |
| | 4 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,95 | 3,95 | 1,65 | 1,65 | 29,9 | 29,9 | 130,3 | 130,3 |
| | Итого: | 410 | 450 | 7,442 | 7,982 | 6,112 | 6,739 | 93,38 | 101,2 | 422,3 | 458 |
| | Итого за день : | 1613 | 1847,2 | 42,43 | 45,5 | 32,378 | 34 | 199,39 | 221,37 | 1546,9 | 1712,9 |

10 день

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Эн. ценность, ккал | | | |
|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|---------|--|
| | | 1-3л | | 3-7 лет | | 1-3л | | 3-7 лет | | 1-3л | | 3-7 лет | |
| | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | 1-3л | 3-7 лет | 1-3л | 3-7 лет | 1-3л | 3-7 лет | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,6 | 4,15 | 5,2 | 6 | 13,26 | 15,3 | 118,7 | 137 | | |
| 410/411 | 2 Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,04 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 6,99 | 9,99 | 35,6 | 40 | | |
| | 3 Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,9 | 2,9 | 1,2 | 1,2 | 22,4 | 22,4 | 97,7 | 97,7 | | |
| 7 | 4 Сыр порционно | 10 | 10 | 2,32 | 2,32 | 2,95 | 2,95 | 0 | 0 | 36 | 36 | | |
| | Итого: | 363 | 407,2 | 8,86 | 9,43 | 9,36 | 10,17 | 42,65 | 47,69 | 288 | 310,7 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан) | 1 шт. | 1 шт. | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 10,3 | 10,3 | 47 | 47 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | 1 Рассольник домашний со сметаной (на мясном или курином бульоне) | 150 | 180 | 2,75 | 3,3 | 5,5 | 6,7 | 7,7 | 9,2 | 100 | 120 | | |
| 401 | 2 Гуляш из отварного мяса | 60 | 80 | 6,98 | 8,75 | 17,14 | 21,73 | 3,2 | 4,42 | 186,2 | 248,3 | | |
| 332 | 3 Рис отварной | 110 | 130 | 2,8 | 3,3 | 4,37 | 7,23 | 29,6 | 35 | 166,2 | 196,4 | | |
| | 4 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой | 30 | 50 | 0,33 | 0,55 | 0,06 | 0,1 | 1,14 | 1,9 | 7,2 | 12 | | |
| 394 | 5 Компот из кураги | 150 | 180 | 0,9 | 1,08 | 0 | 0 | 32,4 | 39 | 70,8 | 85 | | |
| | 6 Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,4 | 1,8 | 0,22 | 0,29 | 11,7 | 15,6 | 55,9 | 74,5 | | |
| | Итого: | 530 | 660 | 15,16 | 18,78 | 27,29 | 36,05 | 85,74 | 105,12 | 586,3 | 736,2 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия (приник, вафля, печенье) | 1 шт (не менее 20 гр) | 2 шт (не менее 50 гр) | 1,1 | 2,7 | 0,9 | 2,3 | 14,2 | 35,6 | 69,6 | 174,1 | | |
| 420 | 2 Кисломологичный напиток (Снежок) | 180 | 200 | 5,4 | 6 | 4,5 | 5 | 20 | 22 | 142,2 | 158 | | |
| | Итого | 200 | 250 | 6,5 | 8,7 | 5,4 | 7,3 | 34,2 | 57,6 | 211,8 | 332,1 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 1 Салат из картофеля с зеленым горошком и свежим огурцом | 170 | 200 | 3,4 | 4 | 8,9 | 10,5 | 16,5 | 19,5 | 159,9 | 188,2 | | |
| 412 | 2 Чай с лимоном | 180/7/3,5 | 200/8,4/4,2 | 0,072 | 0,087 | 0,014 | 0,017 | 8,1 | 9 | 32,3 | 36 | | |
| | 3 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,95 | 3,95 | 1,65 | 1,65 | 29,9 | 29,9 | 130,3 | 130,3 | | |
| | Итого: | 400,5 | 452,6 | 7,422 | 8,037 | 10,564 | 12,167 | 54,5 | 58,4 | 322,5 | 354,5 | | |
| | Итого за день: | 1593,5 | 1831,4 | 38,342 | 45,347 | 52,914 | 65,987 | 227,39 | 279,11 | 1455,6 | 1780,5 | | |