

СОГЛАСОВАНО

Заведующий \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАНУ «Центр социального питания»

Для Д.Н. Фадеевко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г



## Меню приготовляемых 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

№ рецеп	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		
<b>Завтрак</b>											
199	1 Каша рисовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,1	4,8	21	24,5	134,8	157,5
413	2 Чай с молоком	180/7	200/10	2,83	3,16	2,34	2,6	11,43	14,93	78,74	96,49
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>8,56</b>	<b>9,39</b>	<b>14,56</b>	<b>15,52</b>	<b>47,98</b>	<b>54,98</b>	<b>358,24</b>	<b>398,69</b>
<b>Второй завтрак</b>											
420	1 Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50	50
<b>Обед</b>											
ТТК	1 Солянка из птицы	150	180	2,9	3,42	4,92	5,8	5,06	6,59	76,8	93,22
401	2 Гуляш из отварного мяса	60	80	6,95	8,77	16,86	21,27	3,47	4,8	194,04	246,67
219	3 Макароны из твердых сортов пшеницы	110	130	4,3	5	4,43	4,49	30,53	35,5	174,9	202,96
232/1	4 Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>16,7</b>	<b>20,65</b>	<b>26,54</b>	<b>32</b>	<b>73,42</b>	<b>89,78</b>	<b>592,73</b>	<b>728,04</b>
<b>Полдник</b>											
386	1 Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
418	2 Сок овощной, фруктовый		150		0		0		15		67,5
394	2 Компот из изюма	100		0,18		0		11,68		44,75	
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>0,98</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>19,18</b>	<b>22,5</b>	<b>82,75</b>	<b>105,5</b>
<b>Ужин</b>											
125	1 Картофель отварной	150	160	3,18	3,39	3,38	3,71	25,72	27,44	146,4	157,12
34	2 Салат из свежих овощей (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
417	3 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>7,45</b>	<b>8,02</b>	<b>6,39</b>	<b>7,77</b>	<b>66,46</b>	<b>71,62</b>	<b>365,29</b>	<b>401,85</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1593</b>	<b>1867,2</b>	<b>36,59</b>	<b>41,76</b>	<b>50,19</b>	<b>57,99</b>	<b>211,04</b>	<b>242,88</b>	<b>1449</b>	<b>1684,1</b>



2 день

№ рецеп	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		
<b>Завтрак</b>											
182	1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,61	4,27	4	4,7	17,4	20,9	120,56	143,85
410/411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
7	4 Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>8,74</b>	<b>9,44</b>	<b>6,99</b>	<b>7,7</b>	<b>39,84</b>	<b>46,34</b>	<b>258,72</b>	<b>294,26</b>
<b>Второй завтрак</b>											
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 шт	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 Ренки из пшеничного хлеба	5	10	0,37	0,75	0,14	0,29	2,57	5,14	13,25	26,5
299/366	3 Котлеты, биточки рубленные мясные с соусом томатным	50/20	60/20	6,71	8,05	17,13	20,57	9,34	11,03	219,1	260,44
143	4 Капуста тушеная	110	130	2,89	3,42	4,26	5,39	11,81	14,17	99,11	121,15
	5 Овощи свежие (огурец) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
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>545</b>	<b>670</b>	<b>15,42</b>	<b>19,03</b>	<b>25,38</b>	<b>30,82</b>	<b>61,22</b>	<b>77,12</b>	<b>542,27</b>	<b>670,16</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 (томидоры) порционно долькой	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 гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
	<b>Итого:</b>	<b>400,5</b>	<b>452,6</b>	<b>9,23</b>	<b>9,89</b>	<b>6,36</b>	<b>6,78</b>	<b>54,44</b>	<b>58,39</b>	<b>313,72</b>	<b>336,28</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1608,5</b>	<b>1879,8</b>	<b>39,97</b>	<b>46,66</b>	<b>49,75</b>	<b>65,7</b>	<b>185</b>	<b>230,65</b>	<b>1357,1</b>	<b>1715,7</b>



3 день

№ п/п	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		
<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	126,3	147,3
410/411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>6,39</b>	<b>7,03</b>	<b>12,56</b>	<b>13,37</b>	<b>40,27</b>	<b>46,17</b>	<b>300,06</b>	<b>333,31</b>
<b>Второй завтрак</b>											
386	1 Плоды свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
<b>Обед</b>											
63	1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
ТТК	2 Котлеты или биточки рыбные "Морячок"	50	70	6,79	9,51	1,12	1,57	7,18	10,05	66,62	93,26
339	3 Пиоре картофельное	110	130	3,04	3,59	3,2	3,39	20,44	24,13	123,1	141,94
10	4 Салат из зеленого горошка консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6
373	5 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
394	6 Компот из чернослива	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>16,07</b>	<b>21,11</b>	<b>14,15</b>	<b>17,2</b>	<b>64,45</b>	<b>81,28</b>	<b>455,14</b>	<b>573,33</b>
<b>Полдник</b>											
	1 Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)	200		5,6		5,6		22,4		162	
	1 Кисломолочный напиток (Лакт-Элит ДМК)		200		5,6		6,4		19,4		158
	2 Кондитерские изделия "Прыжок"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>8,55</b>	<b>6,54</b>	<b>8,75</b>	<b>37,4</b>	<b>56,9</b>	<b>235,2</b>	<b>341</b>
<b>Ужин</b>											
251	1 Запеканка из творога	130	150	22,4	25,83	8,71	10,03	38,49	44,27	326,05	375,38
379	2 Соус клюквенный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43
394	3 Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>450</b>	<b>25,722</b>	<b>29,1918</b>	<b>9,87</b>	<b>11,19</b>	<b>89,39</b>	<b>97,59</b>	<b>549,91</b>	<b>608,51</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1623</b>	<b>1867,2</b>	<b>55,362</b>	<b>66,2818</b>	<b>43,42</b>	<b>50,81</b>	<b>241,81</b>	<b>292,24</b>	<b>1587,3</b>	<b>1903,15</b>



4 день

№ реп	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		
<b>Завтрак</b>											
199	1 Каша манная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,02	4,74	15,5	18	112,1	130,9
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
	4 Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>9,37</b>	<b>10,21</b>	<b>7,94</b>	<b>8,96</b>	<b>49,89</b>	<b>55,96</b>	<b>309,71</b>	<b>346,96</b>
<b>Второй завтрак</b>											
386	1 Плоды свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
<b>Обед</b>											
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
тпк	2 Шарика 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	3,5	4,39	4,49	29,6	37	169,2	202,46
373	4 Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
34	5 Салат из свежкы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
394	6 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>19,46</b>	<b>26,01</b>	<b>16,37</b>	<b>20,13</b>	<b>81,24</b>	<b>102,05</b>	<b>548,32</b>	<b>690,01</b>
<b>Полдник</b>											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	95,94	106,6
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,9</b>	<b>10</b>	<b>6,5</b>	<b>10,5</b>	<b>23,46</b>	<b>50,4</b>	<b>179,34</b>	<b>315,1</b>
<b>Ужин</b>											
229	1 Омлет натуральный	150	160	13,65	14,56	16,43	17,54	3,34	3,57	215,72	230,28
	2 Овощи свежие (огурец) 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 гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>17,26</b>	<b>18,34</b>	<b>17,71</b>	<b>18,85</b>	<b>46,89</b>	<b>49,56</b>	<b>421,4</b>	<b>448,88</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1593</b>	<b>1867,2</b>	<b>54,49</b>	<b>66,06</b>	<b>49,02</b>	<b>58,94</b>	<b>222,48</b>	<b>278,97</b>	<b>1553,77</b>	<b>1896</b>



№ рец	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		
<b>Завтрак</b>											
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	126,3	146,9
ТТК №11	2 Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
	<b>Итого:</b>	<b>360,5</b>	<b>402,2</b>	<b>6,71</b>	<b>7,45</b>	<b>12,19</b>	<b>12,91</b>	<b>42,07</b>	<b>48,11</b>	<b>302,2</b>	<b>335,3</b>
<b>Второй завтрак</b>											
386	1 Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
<b>Обед</b>											
87	1 Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19
292	2 Жаркое по-домашнему	160	160	9,5	9,5	20,09	20,09	24,5	24,5	317,61	317,61
	3 Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	4 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>610</b>	<b>18,57</b>	<b>20,69</b>	<b>27,67</b>	<b>29,04</b>	<b>66,51</b>	<b>77,65</b>	<b>593,67</b>	<b>660,09</b>
<b>Полдник</b>											
420	1 Кисломолоочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100
	2 Кондитерские изделия "Печенье заглазное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,92</b>	<b>10,05</b>	<b>6,76</b>	<b>10,65</b>	<b>21,14</b>	<b>42,85</b>	<b>172,8</b>	<b>307</b>
<b>Ужин</b>											
220	1 Макароны отварные с сыром	160/20	200/20	11,58	12,98	9,13	9,27	39,76	49,7	288,12	334,88
	2 Хлеб гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
394	3 Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>15,14</b>	<b>16,58</b>	<b>10,37</b>	<b>10,51</b>	<b>83,06</b>	<b>95,42</b>	<b>481,95</b>	<b>537,98</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1580,5</b>	<b>1822,2</b>	<b>48,14</b>	<b>55,57</b>	<b>57,19</b>	<b>63,31</b>	<b>220,28</b>	<b>271,53</b>	<b>1588,6</b>	<b>1878,4</b>



**6 день**

№ рец	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		
<b>Завтрак</b>											
199	1 Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	114,9	134,2
414	2 Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,88	3,22	2,25	2,5	12,51	16,1	87,57	106,04
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
7	4 Сыр порционнo	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>11,45</b>	<b>12,39</b>	<b>9,9</b>	<b>10,95</b>	<b>42,33</b>	<b>48,22</b>	<b>311,57</b>	<b>349,34</b>
<b>Второй завтрак</b>											
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
<b>Обед</b>											
73	1 Шти из свежей капусты с картофелем (на курином или мясном бульоне)	150	180	2,74	3,2	7,44	8,71	5,2	6,26	99,34	116,85
322	2 Котлеты рубленые 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	6,43	7,56	5,32	5,56	34,68	40,8	206,8	236,96
34	5 Салат из свежкы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
394	6 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>20,05</b>	<b>26,06</b>	<b>24,09</b>	<b>30,42</b>	<b>84,94</b>	<b>105,63</b>	<b>628,57</b>	<b>790,66</b>
<b>Полдник</b>											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
420	2 Кисломологичный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	8	90	100
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,9</b>	<b>10</b>	<b>6,5</b>	<b>10,5</b>	<b>22,2</b>	<b>49</b>	<b>173,4</b>	<b>308,5</b>
<b>Ужин</b>											
100	1 Суп молочный с макаронными изделиями	160	190	4,5	5,38	4,1	4,85	15,8	18,36	119	139,65
	2 Повидло/джем порционнo	20	20	0,08	0,08	0	0	13	13	50	50
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
410/411	4 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	<b>Итого:</b>	<b>407</b>	<b>460</b>	<b>7,74</b>	<b>8,66</b>	<b>5,3</b>	<b>6,06</b>	<b>56,38</b>	<b>61,94</b>	<b>304,06</b>	<b>336,96</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1600</b>	<b>1877,2</b>	<b>46,54</b>	<b>57,51</b>	<b>46,19</b>	<b>58,33</b>	<b>215,65</b>	<b>274,6</b>	<b>1461,6</b>	<b>1829,5</b>



№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. 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		
<b>Завтрак</b>											
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	126,3	146,9
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>10,21</b>	<b>11,25</b>	<b>15,18</b>	<b>16,19</b>	<b>47,04</b>	<b>53,65</b>	<b>364,11</b>	<b>403,16</b>
<b>Второй завтрак</b>											
386	1 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>											
63	1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
ТТК	2 Запеканка из печени с рисом	50	70	5,35	7,5	4,95	6,94	6,03	8,45	90,12	126,27
373	3 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
219	4 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5	4,43	4,49	30,53	35,5	174,9	202,96
	5 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	6 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>15,5</b>	<b>19,79</b>	<b>17,72</b>	<b>21,18</b>	<b>71,57</b>	<b>88,54</b>	<b>508,33</b>	<b>630,58</b>
<b>Полдник</b>											
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	95,94	106,6
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,58</b>	<b>8,95</b>	<b>5,44</b>	<b>7,35</b>	<b>23,46</b>	<b>46,9</b>	<b>169,14</b>	<b>289,6</b>
<b>Ужин</b>											
	1 Пудинг картофельный	140	150	5,42	5,81	14,77	15,83	40,48	43,38	318,4	341,14
232/1	2 Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,05	7,14	8,57	30,42	36,56
	4 Хлеб гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4
	<b>Итого:</b>	<b>400,5</b>	<b>452,6</b>	<b>9,15</b>	<b>9,79</b>	<b>16,05</b>	<b>17,12</b>	<b>69,63</b>	<b>74,26</b>	<b>462,72</b>	<b>493,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1603,5</b>	<b>1879,8</b>	<b>42,94</b>	<b>51,28</b>	<b>54,89</b>	<b>62,34</b>	<b>232,7</b>	<b>284,35</b>	<b>1599,3</b>	<b>1912,24</b>



## 8 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. 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				
<b>Завтрак</b>													
ТТК №2/1	Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,1	4,8	18,6	21,6	125,04	145,88		
410/4		180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
11		30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
		10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25		
		<b>Итого:</b>		<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>5,85</b>	<b>6,39</b>	<b>5,01</b>	<b>5,72</b>	<b>47,54</b>	<b>53,54</b>	<b>258,6</b>	<b>291,69</b>
<b>Второй завтрак</b>													
386	Плоды свежие (груша, яблоко, мандарин, банан)	1/2 шт.	1/2 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47		
<b>Обед</b>													
82	Рассолыник ленинградский (на мясном или курином бульоне) со сметаной	150	180	3,04	3,55	7,56	8,85	10,33	12,39	121,93	143,89		
ТТК	Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка"	50	70	6,72	9,4	1,64	2,29	4,96	6,94	62	86,8		
372	Соус сметанный	10	10	0,07	0,07	0,45	0,45	0,13	0,13	4,88	4,88		
332	Рис отварной	110	130	2,8	3,5	4,39	4,49	29,6	37	169,2	202,46		
10	Овощи свежие (огурец) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7		
390	Компот из свежих плодов (яблоко)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74		
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>14,97</b>	<b>19,7</b>	<b>14,52</b>	<b>16,71</b>	<b>75,23</b>	<b>94,35</b>	<b>496,16</b>	<b>613,77</b>		
<b>Полдник</b>													
	Кондитерские изделия "Печенье запыленное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207		
418	Сок овощной, фруктовый		200		0		0		20		90		
394	Компот из изюма	180		0,32		0		21,74		83,43			
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>2,02</b>	<b>4,25</b>	<b>2,26</b>	<b>5,65</b>	<b>35,68</b>	<b>54,85</b>	<b>166,23</b>	<b>297</b>		
<b>Ужин</b>													
46	Винегрет овощной	150	160	2,88	3,06	10,27	11,28	12,89	13,64	148,23	160,57		
213	Дйцо отварное	1 шт (50 гр)	1 шт (50 гр)	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,5	78,5		
417	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91		
	Хлеб гречишный	40	40	3,24	3,24	1,24	1,24	21,56	21,56	110,4	110,4		
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>450</b>	<b>13,08</b>	<b>13,33</b>	<b>17,51</b>	<b>18,55</b>	<b>51,48</b>	<b>53,99</b>	<b>420,17</b>	<b>441,38</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1613</b>	<b>1867,2</b>	<b>36,32</b>	<b>44,07</b>	<b>39,6</b>	<b>46,93</b>	<b>220,23</b>	<b>267,03</b>	<b>1388,2</b>	<b>1690,8</b>		



9 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	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	126,3	147,3
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>9,91</b>	<b>10,85</b>	<b>15,57</b>	<b>16,67</b>	<b>45,72</b>	<b>52,19</b>	<b>364,11</b>	<b>403,56</b>
<b>Второй завтрак</b>											
420	1 Кисломолочный напиток (Кефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	4	4	50	50
<b>Обед</b>											
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
ТТК	2 Терфегли мясные с рисом в соусе сметанном с томатом	50/10	70/10	5,77	8,16	13,09	18,24	7,08	10,04	169,64	237,55
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5	4,43	4,49	30,53	35,5	174,9	202,96
232/1	4 Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>15,91</b>	<b>20,47</b>	<b>23,4</b>	<b>29,6</b>	<b>84,47</b>	<b>103,43</b>	<b>605,2</b>	<b>759,68</b>
<b>Полдник</b>											
386	1 Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
394	2 Компот из чернослива	100	150	0,23	0,35	0	0	10,43	15,75	42,55	64,23
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>1,73</b>	<b>1,85</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>31,43</b>	<b>36,75</b>	<b>137,55</b>	<b>159,23</b>
<b>Ужин</b>											
252	1 Запеканка из творога с морковью	130	150	14,28	16,47	7,26	8,11	36,46	42,18	271,58	311,36
379	2 Соус клюквенный	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
410/411	4 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	<b>Итого:</b>	<b>417</b>	<b>460</b>	<b>17,442</b>	<b>19,672</b>	<b>8,46</b>	<b>9,32</b>	<b>72,64</b>	<b>81,36</b>	<b>441,07</b>	<b>493,1</b>
	<b>Итого за день :</b>	<b>1610</b>	<b>1877,2</b>	<b>47,992</b>	<b>53,992</b>	<b>50,43</b>	<b>58,59</b>	<b>238,26</b>	<b>277,73</b>	<b>1597,9</b>	<b>1865,6</b>



# 10 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал			
		1-3г		3-7 лет		1-3г		3-7 лет		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	
<b>Завтрак</b>													
199	1 Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	114,9	134,2		
410/411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31		
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
7	4 Сыр 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>253,06</b>	<b>284,61</b>		
<b>Второй завтрак</b>													
386	1 Плоды свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47		
<b>Обед</b>													
ТТК	1 Суп крестьянский с крупой со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56		
321	2 Плов из пшцы	160	160	10,24	10,24	9,16	9,16	27,04	27,04	236,2	236,2		
10	3 Сагат из зеленого горошка консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6		
394	4 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>610</b>	<b>16,58</b>	<b>18,43</b>	<b>18,54</b>	<b>20,96</b>	<b>65,05</b>	<b>75,74</b>	<b>506,09</b>	<b>581,65</b>		
<b>Полдник</b>													
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183		
420	2 Кисломологичный 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	4,2	5,1	4,7	5,7	19,7	24,4	138,3	169,6		
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>9,97</b>	<b>10,92</b>	<b>9,44</b>	<b>10,45</b>	<b>63,64</b>	<b>69,77</b>	<b>403,12</b>	<b>440,56</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1600,7</b>	<b>1838,4</b>	<b>42,08</b>	<b>47,87</b>	<b>41,41</b>	<b>47,56</b>	<b>198,03</b>	<b>243,45</b>	<b>1372,47</b>	<b>1636,82</b>		