

СОГЛАСОВАНО

Заведующий Секцией №9, Спорт

Машовкина А.С.

«29» сентября 2021 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

Я.И. Фадеев  
Я.И. Фадеев

«29» сентября 2021 г

## Меню приготавливаемых блюд

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

Время пребывания детей: 11-12 часов

Кратность приема пищи: 5-тиразовое

1 день

№ реп.	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
		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	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет		
<b>Завтрак</b>													
199	1 Каша рисовая с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	2,12	2,5	3,89	4,6	26,86	24,7	151	180,1		
410/411	2 Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40		
	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:	357	420	5,06	5,46	5,1	5,82	62,35	63,19	301,1	342,2		
<b>Второй завтрак</b>													
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		
<b>Обед</b>													
ТТК №1	1 Солянка из птицы	150	180	2	2,34	3,8	4,6	6,2	7,5	65,2	80		
304	2 Тертели мясные с рисом и соусом сметанно-томатным	50/10	70/10	4,2	5,6	4,7	5,5	5,5	7,3	81	108		
219	3 Макароны изделия отварные с маслом	110	130	4,32	5,1	2,54	3	30,53	36	161,3	190,6		
70	4 Овощи натуральные соленные (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,5	0,8	3,5	5,8		
394	5 Компот из сушеных фруктов	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	22,3	26,8	91,5	109,8		
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5		
	Итого:	530	660	12,52	15,7	11,32	13,46	76,73	94	458,5	568,7		
<b>Полдник</b>													
	1 Кондитерские изделия (пирожок, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,28	3,2	0,16	0,4	15,08	37,7	67,2	168		
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,48	6	4,88	5,3	9,07	10	102	113,2		
	Итого:	200	250	6,76	9,2	5,04	5,7	24,15	47,7	169,2	281,2		
<b>Ужин</b>													
163/372	1 Картофель, запеченный в сметанном соусе	130/50	150/60	3,1	4	5,3	6,1	16,7	19,36	152,8	176,4		
	2 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
417	3 Навиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7		
	Итого:	400	450	7,75	8,72	7,25	8,08	51,82	55,06	362,1	394,4		
	Итого за день:	1587	1880	32,49	39,48	29,01	33,36	225,35	270,25	1338	1633,5		

2 день

№ реп.	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
		1-3г		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		За полднем, вечер	
		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
182	1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	4,68	5,6	7,52	9	10,48	12,5	173,8	208,6		
414	2 Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2	2,4	11,9	14,3	75,7	91		
7	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7		
	4 Сыр порционно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36		
	Итого:	350	410	12,2	13,62	13,67	15,55	44,78	49,2	383,2	433,3		
386	1 Фрукты свежие (мандарины, яблоко, груша, банан)	1 шт.	1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38		
63	1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	6,6	8	6,5	7,6	12,5	10,3	145	175		
299	2 Котлеты, биточки рубленые мясные	50	70	7,4	10,4	5,6	7,7	7,4	10	110	151		
366	3 Соус томатный	20	30	0,2	0,3	0,8	1,2	1,5	2,2	14,8	22,2		
332	4 Рис отварной с маслом	110	130	2,8	3,3	2,54	3,4	29,6	35	152,6	180,3		
394	5 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
	6 Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	33,51	40,2	138,75	166,5		
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5		
	Итого:	540	680	19,63	25,43	15,72	22,29	97,35	115,2	624,35	781,5		
		<b>Полдник</b>											
418	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		
	2 Сок овощной, фруктовый	180	200	1,08	1,2	0	0	21,8	22,3	91,1	95		
	Итого:	200	250	1,86	3,1	6,12	15	34,3	53,3	199,5	366		
251	1 Залецанки из творога	130	150	21,6	24,9	8,08	9,3	34,3	39,6	304,3	351		
369	2 Соус молочный (сливочный)	60	60	1,16	1,16	2,72	2,72	7,96	7,96	60,9	60,9		
401	3 Кисель из повидла, джема, варенья, ягоды протертой с сахаром	180	200	0,07	0,08	0,06	0,08	20,5	22,8	82,8	92		
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
	Итого:	410	450	26,78	30,09	12,51	13,75	92,66	100,26	578,3	634,2		
	Итого за день:	1600	1890	61,27	73,04	48,22	66,79	276,59	325,46	1823,4	2253		



3 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
		1-3г		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность	
		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 пшенная с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	3,46	4,14	4,57	5,5	24,7	29,7	154	184,5		
416	2 Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107		
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>	350	410	9,06	10,26	14,84	16,24	52,28	60,14	379	427,5		
<b>Второй завтрак</b>													
386	1 Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарины, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
<b>Обед</b>													
87	1 Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	4,8	5,8	4	5	9,7	11,7	96	115,4		
271	2 Котлета рыбная запеченная	50	70	6	8,5	3,8	5,3	7,3	10,2	59	82,6		
339/143	3 Пюре картофельное/капуста тушеная	80/30	90/40	2,6	3,1	3,45	3,74	17,2	20	116,1	132,6		
394	4 Компот из чернославя	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	22,3	26,8	91,5	109,8		
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5		
	<i>Итого:</i>	490	600	15,1	19,56	11,53	14,4	68,2	84,3	418,6	514,9		
<b>Полдник</b>													
1	1 Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)	180	200	5,04	5,6	5,04	5,6	20,16	22,4	145,8	162		
2	2 Кондитерские изделия (печенье, вафля, пряник)	2 шт (по менее 20 гр)	5 шт (по менее 50 гр)	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5		
	<i>Итого</i>	200	250	6,54	9,6	7,04	11,1	35,16	63,4	229,2	370,5		
<b>Ужин</b>													
220	1 Макароны отварные с сыром	160/20	200/20	8,8	10,2	8	10,2	26	31,5	211,2	264		
394	2 Компот из яблома	180	200	0,36	0,4	0,07	0,07	26,8	29,7	109,8	122		
3	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	460	13,11	14,55	9,72	11,92	82,7	91,1	451,3	516,3		
	<i>Итого за день:</i>	1540	1820	44,21	54,37	43,53	54,06	248,14	308,74	1522,1	1873,2		

4 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
		1-3г		3-7лет		Жир (г)		Углеводы (г)		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	1 Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	4,08	4,9	7,8	8,7	17,7	21,2	161,6	193,5		
410/411	2 Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40		
	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:	357	420	7,02	7,86	9,01	9,92	53,19	59,69	311,7	355,6		
386	1 Фрукты свежие (банан, яблоко, мандарины, груша)	1/2 шт.	1/2 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95		
		<b>Обед</b>											
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	18,41	36,82		
321	3 Плод из птицы	160	160	10,3	10,3	8,2	8,2	27	27	227	227		
394	4 Овощи свежие (огурец) порционно дольками	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,19	7,2	12		
	5 Компот из сушеных фруктов	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	22,3	26,8	91,5	109,8		
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5		
	Итого:	525	620	16,35	18,39	9,12	9,45	77,18	91,57	462,81	535,42		
		<b>Полдник</b>											
419	1 Кондитерские изделия (пирожок, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,28	3,2	0,16	0,4	15,08	37,7	67,2	168		
	2 Молоко кипяченое	180	200	5,48	6	4,88	5,3	9,07	10	102	113,2		
	Итого:	200	250	6,76	9,2	5,04	5,7	24,15	47,7	169,2	281,2		
		<b>Ужин</b>											
229	1 Омлет натуральный с маслом	150	150	14,3	14,3	27,6	27,6	2,7	2,7	317	317		
	2 Кукуруза консервированная	40	60	0,88	1,32	0	0	4,48	6,72	23,2	34,8		
417	3 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
	4 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,34	5,22	5,8	79	87		
	Итого:	410	450	19,83	20,34	29,55	29,59	42,3	45,12	549,5	569,1		
	Итого за день:	1592	1840	51,46	57,29	53,22	55,16	217,82	265,08	1588,21	1816,3		



5 день

№ реп.	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Эквивалент, ккал	
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет
199	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	3,31	3,5	2,9	3,5	25,2	25,8	149	178,8
414	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2	2,4	11,9	14,3	75,7	91
7	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
	Сыр порционный	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
	Итого:	350	410	10,83	11,52	9,05	10,05	59,5	62,5	358,4	403,5
386	Фрукты свежие (мандарины, яблоко, банан, груша)	1 шт.	1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
	<b>Обед</b>										
81	Рассольник домашний со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,7	3,4	4,5	5,5	8,9	10,7	89	105,6
292	Жаркое по-домашнему	160	160	10,03	10,03	8,8	8,8	24,5	24,5	218,3	218,3
394	Овощи свежие (помидоры) порционно дольской	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
	Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	33,51	40,2	138,75	166,5
	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	520	610	15,36	16,86	13,58	14,69	79,75	92,9	509,25	576,9
420	Кисломолочный напиток (Биокефир)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100
	Кондитерские изделия (вафля, пряник, печенье)	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
	Итого:	200	250	6	7,7	10,62	20	19,7	39	198,4	371
441	Ватрушка с повидлом	70	70	4,4	4,4	3	3	44,12	44,12	222	222
182	Каша ячневая с молоком и маслом	150/5/5	180/5/5	4,68	5,6	7,52	9	10,48	12,5	173,8	208,6
412	Чай с лимоном	180/7	200/7,7	0,12	0,13	0,02	0,02	10,2	11,3	41	45,5
	Итого:	417	467,7	9,2	10,13	10,54	12,02	64,8	67,92	436,8	476,1
	Итого за день:	1587	1837,7	42,19	47,01	43,99	56,96	231,25	269,82	1540,85	1865,5

6 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		
		1-3г		3-7лет		Жиры (г)		Углеводы (г)		Эквивалент, ккал		
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	
<b>Завтрак</b>												
182	1	Каша гречневая с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	6,09	8,18	9,89	11,7	26,8	31,6	224,7	265,5
1/6	2	Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
416	3	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
		Итого:	350	410	11,69	14,3	20,16	22,44	54,38	62,04	449,7	508,5
<b>Второй завтрак</b>												
386	1	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан, мандарины)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
<b>Обед</b>												
73	1	Щи из свежей капусты с картофелем (на курином или мясном бульоне)	150	180	2,6	3,15	4	5	4,6	6,2	72	85
322	2	Котлеты рубленные из птицы	50	70	7,5	10,5	7,7	10,7	7,7	10,8	130,8	183
373	4	Соус сметанный с томатом	20	30	0,36	0,54	1	1,5	1,4	2,1	16	24
219	3	Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	4,32	5,1	2,54	3	30,53	36	161,3	190,6
10	5	Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,8	1,4	1,5	2,6	1,8	3,12	25	42
394	6	Компот из чернославя	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	22,3	26,8	91,5	109,8
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		Итого:	540	680	17,28	22,85	17,02	23,16	80,03	100,62	552,6	708,9
<b>Полдник</b>												
418	1	Сок овощной, фруктовый/ витаминизированный	180	200	1,08	1,2	0	0	21,8	22,3	91,1	95
	2	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
		Итого:	200	250	2,58	5,2	2	5,5	36,8	63,3	174,5	303,5
<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	165,8	199
	2	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
300	3	Компот из свежих плодов (груш)	180	200	0,13	0,14	0,13	0,14	23,4	26	95,15	105,7
		Итого:	400	450	6,28	6,79	12,58	14,79	67,7	73,2	391,25	435
		Итого за день:	1590	1890	38,23	49,54	52,16	66,29	248,71	308,96	1612,05	1999,9



7 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эк. ценности, 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	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет
<b>Завтрак</b>															
ТТК №2 410/411	1 Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	5,43	6,5	8,27	10	11,24	13,5	174,35	209				
	2 Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40				
	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:	357	420	8,37	9,46	9,48	11,22	46,73	51,99	324,45	371,1				
<b>Второй завтрак</b>															
386	1 Фрукты свежие (груша, яблоко, банан, мандарины)	1 шт.	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	6,6	8	6,5	7,6	12,5	10,3	145	175				
387	2 Печень по - строгановски	60	80	7,9	10,5	5,9	7,8	4,5	6	102,8	137				
332	3 Рис отварной с маслом	110	130	2,8	3,3	2,54	5,4	29,6	35	152,6	180,3				
	4 Овощи свежие (огурец) порционно дольками	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,19	7,2	12				
390	5 Компот из свежих плодов (яблок)	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	56	74,5				
	Итого:	530	660	19,15	24,29	15,34	21,33	77,44	89,69	536,8	666,6				
<b>Полдник</b>															
420	1 Кондитерские изделия (пирожок, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,28	3,2	0,16	0,4	15,08	37,7	67,2	168				
	2 Кисломолочный напиток (сметанок)	180	200	4,86	5,4	4,5	5	19,44	21,5	135	150				
	Итого:	200	250	6,14	8,6	4,66	5,4	34,52	59,2	202,2	318				
<b>Ужин</b>															
252	1 Запеканка из творога с морковью	130	150	3,1	3,6	4,38	5	30,68	35,4	156,3	180,3				
413	2 Чай с молоком	180	200	2,67	2,9	2,34	2,5	14,31	15,9	89	100				
379	3 Соус клюквенный	60	60	0,03	0,03	0,01	0,01	7,62	7,62	30,72	30,72				
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3				
	Итого:	410	450	9,75	10,48	8,38	9,16	82,51	88,82	406,32	441,32				
	Итого за день:	1597	1880	43,81	53,23	38,16	47,41	251,5	300	1516,77	1844,02				



8 день

№ рецепт	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
		1-3лет		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Эквивалент, ккал	
		1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет
<b>Завтрак</b>													
100	1 Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	3,6	4,05	5,6	6,3	15,04	17	120,7	136		
414	2 Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2	2,4	11,9	14,3	75,7	91		
7	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7		
	4 Сыр порционный	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36		
	Итого:	350	400	11,12	12,07	11,75	12,85	49,34	53,7	330,1	360,7		
<b>Второй завтрак</b>													
386	1 Фрукты свежие (яблоко, груша, банан)	1 шт.	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	4,8	5,8	4	5	9,7	11,7	96	115,4		
123	2 Гренки из пшеничного хлеба	5	10	0,62	1,24	0,08	0,16	3,64	7,28	18,41	36,82		
277/ 372	3 Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе	50/10	70/10	5,8	8	1,7	2,6	6,2	8,4	64	90		
339/ 143	4 Пюре картофельное/капуста тушеная	80/30	90/40	2,6	3,1	3,45	3,74	17,2	20	116,1	132,6		
394	5 Комлот из курицы	150	180	0,9	1,08	0	0	33,51	40,2	138,75	166,5		
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5		
	Итого:	505	620	16,12	21,02	9,45	11,79	81,95	103,18	489,26	615,82		
<b>Полдник</b>													
417	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		
	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,34	5,22	5,8	79	87		
	Итого:	200	250	1,48	2,67	6,42	15,34	17,72	36,8	187,4	358		
<b>Ужин</b>													
46	1 Винегрет овощной	150	160	20,35	21,8	9,03	9,8	12,7	12,3	143,1	154,5		
412	2 Чай с лимоном	180/7	200/7,7	0,12	0,13	0,02	0,02	10,2	11,3	41	45,5		
213	3 Яйцо отварное	1 шт (50 гр)	1 шт (50 гр)	6,35	6,35	5,7	5,7	0,35	0,35	75	75		
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
	Итого:	427	457,7	30,77	32,23	16,4	17,17	53,15	53,85	389,4	405,3		
	Итого за день:	1582	1827,7	60,29	68,79	44,22	57,35	209,66	255,03	1434,2	1777,82		

9 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		Вес блюда		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность	
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
		<b>Завтрак</b>									
199	Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	4,08	4,9	7,8	8,7	17,7	21,2	161,6	193,5
416	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
1/6	Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
	Итого:	350	410	9,68	11,02	18,07	19,44	45,28	51,64	386,6	436,5
		<b>Второй завтрак</b>									
386	Фрукты свежие (банан, груша, яблоко, мандарины)	1/2 шт.	1/2 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
		<b>Обед</b>									
88	Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	150	180	1,8	2,4	1,9	2,5	11,4	15,4	70	94,2
324/ 371	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	50	70	6,1	8,4	10	13,8	6,5	9,3	141	196,3
179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	130	6,5	7,68	3,74	4,42	29,6	35	176,5	208,5
	Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	22,3	26,8	91,5	109,8
	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	520	650	16,43	21,19	15,98	21,18	82,64	104	542,2	695,3
		<b>Полдник</b>									
394	Компот из черносливки	180	200	0,3	0,4	0,06	0,07	22,3	29,7	91,5	101,6
	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
	Итого:	200	250	1,8	4,4	2,06	5,57	37,3	70,7	174,9	310,1
		<b>Ужин</b>									
250	Пудинг из творога с рисом	130	150	19,42	22,4	5,78	6,6	28,85	33,2	255,1	294,3
369	Соус молочный (сладкий)	60	60	1,16	1,16	2,72	2,72	7,96	7,96	60,9	60,9
394	Компот из яблок	180	200	0,36	0,4	0,07	0,07	26,8	29,7	109,8	122
	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	Итого:	410	450	24,89	27,91	10,22	11,04	93,51	100,76	556,1	607,5
	Итого за день :	1580	1860	54,3	66,02	46,83	57,73	279,73	348,1	1754,8	2144,4



## 10 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность					
		1-3г		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г		3-7 лет	
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
<b>Завтрак</b>															
199	1 Каша манная с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	1,5	1,8	3,7	4,4	15,6	18,7	101,7	122				
410/ 411	2 Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	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:	357	420	6,76	7,08	7,86	8,57	44,99	51,09	263,4	295,7				
<b>Второй завтрак</b>															
386	1 Фрукты свежие (яблоко, груша, банан, мандарины)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44				
<b>Обед</b>															
82	1 Рассольник ленинградский (на мясном или курином бульоне) со сметаной	150	180	2,8	3,38	4,6	5,4	10,2	12,3	94	112				
	2 Гуляш из птицы	60	85	6,9	9,7	6,2	8,78	3,15	4,5	97	137,4				
340	3 Пюре картофельное с морковью	110	130	2,4	2,8	2,8	3,3	16,4	19,4	101,9	120,4				
34	4 Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,6	1,8	3	2,5	4	28,5	46,6				
390	5 Компот из свежих плодов (яблок)	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	56	74,5				
	Итого:	530	665	14,04	18,42	15,74	20,91	61,95	77,4	450,6	578,7				
<b>Полдник</b>															
420	1 Кисломолочный напиток (сметана)	180	200	4,86	5,4	4,5	5	19,44	21,5	135	150				
	2 Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,28	3,2	0,16	0,4	15,08	37,7	67,2	168				
	Итого:	200	250	6,14	8,6	4,66	5,4	34,52	59,2	202,2	318				
<b>Ужин</b>															
740	1 Шанежка наливная с яйцом	70	70	6,37	6,37	2,8	2,8	31,3	31,3	168	168				
199	2 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	3,31	3,5	2,9	3,5	25,2	25,8	149	178,8				
413	3 Чай с молоком	180	200	2,67	2,9	2,34	2,5	14,31	15,9	89	100				
	Итого:	410	460	12,35	12,77	8,04	8,8	70,81	73	406	446,8				
	Итого за день:	1597	1895	39,69	47,27	36,7	44,08	222,07	270,49	1366,2	1683,2				