

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

Елена Сергеевна



«11» *ноября* 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МРХ «Центр социального питания»

Н.Н. Мутовкина



«*11*» *ноября* 2024 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.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий _____

« _____ » _____ 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ «Центр социального питания»

Н.Н. Мутовкина

« _____ » _____ 2024 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						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											
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
	Итого:	363	407,2	8,56	9,39	14,56	15,52	47,98	54,98	358,24	398,69
Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50	50
Обед											
ТТК	1 Уха "Рыбачок"	150	180	5,62	6,96	7,45	9,16	9,95	11,94	113,52	138,19
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	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
232/1	4 Овощи натуральные соленные (отурец)	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
	Итого:	530	660	19,42	24,27	29,06	36,09	78,31	95,7	634,15	782,15
Полдник											
386	1 Фрукты 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
418	2 Сок овощной, фруктовый		180		0		0		18		81
394	3 Компот из изюма	150		0,27		0		17,62		67,53	
	Итого:	250	280	1,77	1,5	0,5	0,5	38,62	39	162,53	176
Ужин											
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 свеклы (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	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	Итого:	400	450	7,21	7,78	6,31	7,69	65,46	70,62	360,89	397,45
	Итого за день:	1643	1897,2	39,86	45,84	52,93	62,3	234,37	264,3	1565,81	1804,29

2 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		
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	120,56	143,85
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 порционнно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
	Итого:	363	407,2	11,46	12,46	9,2	10,15	45,33	52,42	317,23	358,99
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 шт.	1/2 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
	6 Овощи свежие (огурцы) порционнно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
390	7 Компот из свежих плодов (яблоко)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74
	8 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	545	680	15,98	20,96	24,37	32,04	67,78	85,65	579,54	745,76
Полдник											
	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
	Итого:	200	250	6,18	7,9	10,62	20	19,7	39	198,4	371
Ужин											
	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 (помидоры) порционнно	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 пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	Итого:	400,5	452,6	8,99	9,65	6,28	6,7	53,44	57,39	309,32	331,88
	Итого за день:	1608,5	1889,8	43,01	51,37	50,87	69,29	196,05	244,26	1448,5	1851,6

3 день

№ реп	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											
199	1 Каша пшениная 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
	<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>6,39</i>	<i>7,03</i>	<i>12,56</i>	<i>13,37</i>	<i>40,27</i>	<i>46,17</i>	<i>300,06</i>	<i>333,31</i>
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	<i>1/2 шт.</i>	<i>1/2 шт.</i>	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
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
ТТК	2 Котлеты или биточки рыбные "Морской"	50	70	6,79	9,51	1,12	1,57	7,18	10,05	66,62	93,26
339	3 Пюре картофельное	110	130	3,04	3,59	3,2	3,78	20,44	24,14	123,1	145,51
10	4 Салат из горошка зеленого 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
	<i>Итого:</i>	<i>530</i>	<i>660</i>	<i>16,07</i>	<i>21,11</i>	<i>14,15</i>	<i>17,59</i>	<i>64,45</i>	<i>81,29</i>	<i>455,14</i>	<i>576,9</i>
Полдник											
	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 "Пряник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
	<i>Итого</i>	<i>220</i>	<i>250</i>	<i>6,78</i>	<i>8,55</i>	<i>6,54</i>	<i>8,75</i>	<i>37,4</i>	<i>56,9</i>	<i>235,2</i>	<i>341</i>
Ужин											
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 ягодный	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
	<i>Итого:</i>	<i>410</i>	<i>450</i>	<i>25,722</i>	<i>29,192</i>	<i>9,87</i>	<i>11,19</i>	<i>89,39</i>	<i>97,59</i>	<i>549,91</i>	<i>608,51</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1623</i>	<i>1867,2</i>	<i>55,362</i>	<i>66,282</i>	<i>43,42</i>	<i>51,2</i>	<i>241,81</i>	<i>292,25</i>	<i>1587,31</i>	<i>1906,72</i>

4 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества						Энергетич., ккал			
		1-3г	3-7лет	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	3,4	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			
	<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>9,37</i>	<i>10,21</i>	<i>7,94</i>	<i>8,96</i>	<i>49,89</i>	<i>55,96</i>	<i>309,71</i>	<i>346,96</i>			
Второй завтрак														
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	<i>1/2 или 1 шт.</i>	<i>1/2 или 1 шт.</i>	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 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			
34	5 Салат из свеклы (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			
	<i>Итого:</i>	<i>530</i>	<i>660</i>	<i>19,46</i>	<i>25,81</i>	<i>16,37</i>	<i>20,82</i>	<i>81,24</i>	<i>99,98</i>	<i>548,32</i>	<i>687,16</i>			
Полдник														
	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			
	<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>6,9</i>	<i>10</i>	<i>6,5</i>	<i>10,5</i>	<i>23,46</i>	<i>50,4</i>	<i>179,34</i>	<i>315,1</i>			
Ужин														
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 (огурцы) 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 пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106			
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>450</i>	<i>17,02</i>	<i>18,1</i>	<i>17,63</i>	<i>18,77</i>	<i>45,89</i>	<i>48,56</i>	<i>417</i>	<i>444,48</i>			
	<i>Итого за день:</i>	<i>1593</i>	<i>1867,2</i>	<i>53,15</i>	<i>64,52</i>	<i>48,84</i>	<i>59,45</i>	<i>210,28</i>	<i>264,7</i>	<i>1498,37</i>	<i>1837,7</i>			

5 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		1-3г	3-7лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал				
							1-3г	3-7лет			
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	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
	Итого:	360,5	402,2	6,71	7,45	12,19	12,91	42,07	48,11	302,2	335,3
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1/2 шт. 1 шт.	1/2 шт. 1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
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
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 долькой	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
	Итого:	520	610	18,57	20,69	27,67	29,04	66,51	77,65	593,67	660,09
Полдник											
420	1 Кисломолочный 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
	Итого	200	250	6,92	10,05	6,76	10,65	21,14	42,85	172,8	307
Ужин											
441	1 Ватрушка с повидло	70	70	4,23	4,23	11,48	11,48	47,42	47,42	309,9	309,9
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
ТТК	3 Напиток "Витаминка"	180	200	0,37	0,42	0,1	0,11	18,99	21,11	89,73	99,7
	Итого	407,2	458,6	8,8	9,75	16,28	17,29	86,11	92,93	537,93	579,2
	Итого за день:	1587,7	1820,8	41,8	48,74	63,1	70,09	223,33	269,04	1644,6	1919,59

6 день

№ рецеп	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	Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным	1	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	114,9	134,2			
		2	180/7	200/10	2,88	3,22	2,25	2,5	12,51	16,1	87,57	106,04			
		3	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5			
		4	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6			
		Итого:	363	407,2	11,45	12,39	9,9	10,95	42,33	48,22	311,57	349,34			
Второй завтрак															
386	1	Плоды 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			
			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 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	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
			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
		Итого:	530	660	20,04	26,06	24,09	31,13	84,94	105,63	628,57	797,8			
Полдник															
420	1	Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5			
			2	Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	8	90	100	
		Итого:	200	250	6,9	10	6,5	10,5	22,2	49	173,4	308,5			
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	
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			
		Итого:	407	460	7,74	8,66	5,3	6,06	56,38	61,94	304,06	336,96			
		Итого за день:	1600	1877,2	46,53	57,51	46,19	59,04	215,65	274,6	1461,6	1836,6			

7 день

№ рец	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	
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	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
	Итого:	363	407,2	10,21	11,25	15,18	16,19	47,04	53,65	364,11	403,16
Второй завтрак											
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
Обед											
82	1 Рассольник "ленинградский"	150	180	3,04	3,55	7,56	8,85	10,33	12,39	121,93	143,89
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	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
	5 Овощи свежие (помидоры) порционно	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
	Итого:	530	660	15,75	20,17	17,84	22,07	75,82	94,22	532,1	662,72
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Трапик"	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
	Итого:	200	250	6,58	8,95	5,44	7,35	23,46	46,9	169,14	289,6
Ужин											
46	1 Винегрет овощной	150	160	2,88	3,06	10,27	11,28	12,89	13,64	148,23	160,57
213	2 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	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	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	Итого:	400,5	452,6	12,84	13,09	17,43	18,47	50,48	52,99	415,77	436,98
	Итого за день:	1603,5	1879,8	45,78	53,86	56,19	64,38	207,1	258,06	1528,12	1839,46

8 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											
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
410/411		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
7		10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
Итого:		373	417,2	8,61	9,15	14,34	15,05	41,17	47,17	328,4	361,49
Второй завтрак											
386	Плоды свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 шт	1/2 шт	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
63		150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
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		10	10	0,07	0,07	0,45	0,45	0,13	0,13	4,88	4,88
332	Соус сметанный	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61
10	Рис отварной	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
394	Овощи свежие (огурцы) порционно	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	Компот из сухофруктов	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Хлеб ржаной	530	660	14,87	19,38	14,27	17,1	74,68	91,42	486,63	598,57
Полдник											
	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
418		2	200	0	0	0	0	21,74	20	83,43	90
394	Сок овощной, фруктовый	180		0,32							
	Компот из изюма	200	250	2,02	4,25	2,26	5,65	35,68	54,85	166,23	297
Ужин											
157/	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		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
	Чай с лимоном	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
		Хлеб пшеничный	410,5	462,6	9,23	10,13	7,55	9,16	74,18	82,01	404,31
Итого за день:		1613,5	1889,8	36,23	44,41	38,92	47,46	246,71	296,45	1480,6	1806,03

9 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая 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	3,9	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
	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
	Итого:	363	407,2	9,83	10,77	8,32	9,42	45,59	52,06	298,91	338,36
Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (Кефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	4	4	50	50
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 Тертелги мясные с рисом	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
219	4 Макароны из твердых сортов пшеницы	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
10	5 Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6
390	6 Компот из свежих плодов (яблук)	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
	Итого:	530	660	16,07	20,96	27,07	35,46	78,81	97,75	629,46	803,48
Полдник											
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
394	2 Компот из чернослива	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47
	Итого:	250	280	0,75	0,81	0,3	0,3	26,05	29,79	111,23	126,47
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
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
410/4	4 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
11		417	460	17,442	19,672	8,46	9,32	72,64	81,36	441,07	493,1
	Итого за день :	1660	1907,2	47,092	55,212	46,65	57	227,09	264,96	1530,7	1811,41

10 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		
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	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
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	288,66	320,21
Второй завтрак											
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
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 Мясо в соусе "Адольфо"	60	80	8,18	10,9	15,75	21	4,35	5,8	193,73	258,3
179	3 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
	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	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	530	660	20,71	26,11	27,01	34,24	79,61	98,06	645,48	807,67
Полдник											
	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 Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100
	Итого:	200	250	6,4	8,75	5,44	7,35	22,2	45,5	163,2	283
Ужин											
443	1 Крендель сахарный	70	70	4,75	4,75	12,17	12,17	39,98	39,98	305,02	305,02
199	2 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	146,9	179,08
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
	Итого:	417,7	471,2	9,84	10,83	16,93	17,87	69,18	75	482,34	520,66
	Итого за день:	1600,7	1838,4	44,54	53,92	62,74	73,63	228,96	281,83	1674,68	2026,54