

СОГЛАСОВАНО:

заведующий МБДОУ сад № 45
«Буратино»

23 августа 2023 года



Л. А. Царева

МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (С ИЗМЕНЕНИЯМИ)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ, ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Время пребывания детей 11-12 часов

Кратность приема пищи: 5-разовое

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал			
		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г		3-7 лет	
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
Завтрак													
199	1 Каша 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		
	Итого:	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 Солянка 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		
	Итого:	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)	1/2 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	100	150	0,2	0,9	0,04	0	14,2	18,18	58,3	75,9		
394	2 Компот из изюма	200	250	1	1,7	0,24	0,2	21,7	25,68	96,3	113,9		
	Итого:	150/30	180/30	2,2	2,7	10,8	13	14,4	17,3	170,6	199		
148/366	1 Рагу из овощей с соусом томатным	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	78,9	87,7		
417	2 Напиток из плодов шиповника	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
	3 Хлеб пшеничный	400	450	6,85	7,42	12,75	14,98	49,52	53	379,8	417		
	Итого за день:	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						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											
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 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 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 Коллеты, биточки рубленные мясные с соусом томатным	50/20	60/20	5,2	6,26	16	19,13	7,4	8,97	196	224
339/ 143	4 Порце 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 (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	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)	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	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 картофельный	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

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал			
		1-3г		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Эн. ценность, ккал	
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
Завтрак													
199	1 Каша 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, 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													
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)	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1		
	Итого:	220	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

№ рецеп	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			
Завтрак												
199	Каша манная с молоком и маслом сливочным	1	130/3/3	150/3,6/3,6	3,2	3,6	4	4,5	17,4	20	118,3	136,6
		2	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	105,8	118,8
		3	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
		4	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	Плоды свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
		Обед										
88	Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	1	150	180	3	3,6	3,9	4,6	10,4	12,5	96,4	115,7
		2	160	160	15,2	15,2	12,5	12,5	10,3	10,3	218,4	218,4
		3	30	50	0,2	0,3	1,8	3	0,8	1,4	19,9	33,1
		4	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,8	97
		5	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
		Итого:	520	610	20,1	21,26	18,438	20,41	53,9	64,8	471,4	538,7
Полдник												
419	Кондитерские изделия (печенье, вафля, пряник)	1	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
		2	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												
	Омлет натуральный	1	150	160	14,3	15,2	28,6	30,5	2,7	2,88	326	347,7
		2	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,7	1,25	7,2	12
		3	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	78,9	87,7
		4	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	57,1	63,18	64,718	72,83	198,54	241,93	1632	1901,4

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		3-7 лет		Жиры (г)		Углеводы (г)		3-7 лет		3-7 лет	
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет
Завтрак											
199	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	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	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
	Итого:	360,5	402,2	4,4	4,71	8,34	8,47	38,32	41,62	255,1	271,7
Второй завтрак											
386	Плоды 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
Обед											
87	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	Азу	160	160	10,5	10,5	17,1	17,1	30,3	30,3	311,3	311,3
394	Овощи свежие (помидоры) порционно	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	32,4	39	70,8	85
	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
	Итого:	520	610	18,93	21,03	22,78	23,93	87,84	101,4	573	636,2
Полдник											
420	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,4	6	4,5	5	20	22	142,2	158
	Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник)	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271
	Итого:	200	250	6,18	7,9	10,62	20	32,5	53	250,6	429
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	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
	Итого:	410,5	462,6	15,802	17,417	12,484	13,687	52,74	55,64	372,2	401
	Итого за день:	1591	1824,8	46,112	51,857	54,424	66,287	218,9	259,16	1488,9	1775,9

6 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал	
		Завтрак		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетич., ккал			
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет		
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
	<i>Итого:</i>	363	407,2	8,72	9,47	10,55	11,55	27,56	31,1	342,3	371,7
Второй завтрак											
386	1 Флоты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	3,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед											
73	1 Шп 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
	<i>Итого:</i>	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)	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
420	2 Кисломолоочный напиток (Биокефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	6,6	7,4	93,6	104
	<i>Итого:</i>	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
	<i>Итого:</i>	410	450	10,17	11,04	8,94	9,647	99,86	108,72	504	547,7
	<i>Итого за день:</i>	1583	1837,2	44,55	51,11	46,128	56,907	228,12	283,6	1577,7	1923,8

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал	
		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г		3-7 лет	
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	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 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
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)	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	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

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал			
		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
Завтрак													
ТТК №2/1	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	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	35,6	40		
11	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7		
	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	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	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	Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе	50/10	70/10	6	8,16	2,17	3	6,5	8,7	73,3	97,7		
72													
219	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	174,9	206,7		
	Салат из свежей моркови	30	50	0,37	0,62	1,53	2,5	3,48	5,8	29,2	48,6		
390	Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	9	0,14	0,12	0,14	18	21,6	73,2	87,8		
	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													
418	Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник)	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271		
417	Соки овощной, фруктовый		200		1,2		0		24,24		101,2		
	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	Винегрет овощной	150	160	20,35	21,8	10	11	12,7	12,3	153,3	163,5		
213	Яйцо отварное	1 шт (50 гр)	1 шт (50 гр)	6,35	6,35	5,7	5,7	0,35	0,35	75	75		
417	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	38,1	42,2		
	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

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал	
		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г		3-7 лет	
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
199	1 Каша пшеничная 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
420	1 Кисломолочный напиток (Биокефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	3,7	3,7	52	52
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 птицей	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
394	4 Салат из свежих помидоров и огурцов	30	50	0,2	0,3	1,8	3	0,8	1,4	19,9	33,1
	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	24,56	26,6	16,038	18,85	83,4	95,2	581,8	663,4
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	0,2	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
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	42,33	45,3	34,178	37	199,74	222,02	1563,3	1740,2

10 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал			
		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
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		
	4 Сыр порционнo	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36		
7	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)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 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 (пряник, вафля, печенье)	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1		
420	2 Кисломолочный 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		

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак Каша рисовая с молоком и маслом слив. 130/3/3 150/3,6/3,6	Завтрак Каша ячневая с молоком и маслом слив. 130/3/3 150/3,6/3,6	Завтрак Каша пшеничная с молоком и маслом слив. 130/3/3 150/3,6/3,6	Завтрак Каша манная с молоком и маслом слив. 130/3/3 150/3,6/3,6	Завтрак Каша пшеничная с молоком и маслом слив. 130/3/3 150/3,6/3,6
чай с молоком 180/7, 200/10	чай с сахаром 180/7, 200/10	чай с сахаром 180/7 200/10	Какао с молоком 180/7 200/10	чай с яблоком 180/4,5 200/5
утерброд с маслом сливочным 30/10	Хлеб пшеничный 30/30	Бутерброд с маслом сливочным 30/10, 30/10	Хлеб пшеничный 30/30	Бутерброд с маслом сливочным 30/10
Второй завтрак Сыр порционно 10/10	Второй завтрак Сыр порционно 10/10	Второй завтрак Сыр порционно 10/10	Второй завтрак Повидло, джем порционно 10/10	Второй завтрак Повидло, джем порционно 10/10
Обед 100 салат из курицы 150/180	Обед Плоды свежие (яблоко, груша, мандарины, банан) 1/2 или 1 шт.	Обед Плоды свежие (груша, мандарины, банан) 1/2 или 1 шт.	Обед Плоды свежие (банан, груша, яблоко, мандарины) 1/2 или 1 шт.	Обед Плоды свежие (мандинны, груша, яблоко, банан) 1/2 или 1 шт.
суп картофельный с рисом со сметанно томатным соусом 50/10, 30/10	Булочка куриный с вермишелью 150/180	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне) 150/180	Суп картофельный с макаронными изделиями 150/180	Суп картофельный с бобовыми 150/180
макаронные изделия отварные 10, 130	Гренки из пшеничного хлеба 5/10	Котлета рыбная запеченная 50/70	Капуста тушеная с птицей 160/160	Азу 160/160
салат из свежей моркови 30/50	Котлеты, биточки рубленые мясные с соусом томатным 50/20 60/20	Макаронные изделия отварные с маслом 110, 130	Салат из свежих помидоров и огурцов 30/50	Овощи свежие (помидоры) порционно долькой 30/50
омлет из сухофруктов 150/180	Пюре картофельное/ салат из свежей капусты 80/30 90/40	Салат из свежих огурцов 30/50	Компот из сухофруктов 150/180	Компот из кураги 150/180
хлеб ржаной 30/40	Компот из свежих плодов (яблоко) 150, 180	Соус сметанный с томатом 10/10	Хлеб ржаной 30/40	Хлеб ржаной 30/40
Полдник Плоды свежие (мандинны, груша, яблоко, банан) 1/2 или 1 шт.	Полдник Плоды свежие (мандинны, груша, яблоко, банан) 1/2 или 1 шт.	Полдник Плоды свежие (груша, мандарины, банан) 1/2 или 1 шт.	Полдник Плоды свежие (банан, груша, яблоко, мандарины) 1/2 или 1 шт.	Полдник Плоды свежие (мандинны, груша, яблоко, банан) 1/2 или 1 шт.
омлет из изюма 100 (ясли)/ сок фруктовый 150 (сад)	Биокефир 180/200	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМС) 200 (ясли)/ Лакт-элит 200(сад)	Молоко кипяченое 180/200	Снежок 180/200
Ужин суп из овощей с соусом томатным 50/30 180/30	Ужин Пудинг из творога с рисом 130/150	Ужин Котлеты картофельные 140/150	Ужин Омлет натуральный 150/160	Ужин Голубцы ленивые с птицей 130/150
хлеб пшеничный 40/40	Соус клеквенный 60/60	Соус молочный 40/60	Овощи свежие (огурец) порционно дольками 30/50	Соус сметанный 60/60
салат из плодов шиповника 80/200	Хлеб пшеничный 40/40	Хлеб пшеничный 40/40	Хлеб пшеничный 40/40	чай с лимоном 180/7/3,5 200/8,4/4,2
	чай с лимоном 180/7/3,5 200/8,4/4,2	чай с яблоком 180/4,5 200/5	Напиток из плодов шиповника 180/200	Хлеб пшеничный 40/40

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Завтрак</i>
Каша геркулесовая с молоком и маслом слив. 130/3/3 150/3,6/3,6 шофевый напиток с молоком 80/7 200/10	Суп молочный с макаронными изделиями 160/180	Каша кукурузная с молоком и маслом слив. 130/3/3 150/3,6/3,6	Каша пшеничная с молоком 130/3/3 150/3,6/3,6	Каша геркулесовая с молоком 130/3/3 150/3,6/3,6
Хлеб пшеничный 30/30	Какао с молоком 180/7 200/10	Чай с сахаром 180/7 200/10	Какао с молоком 180/7 200/10	Чай с сахаром 180/7 200/10
Хлеб порпционно 10/10	Бутерброд с маслом сливочным 30/10, 30/10	Хлеб пшеничный 30/30	Бутерброд с маслом 30/10, 30/10	Хлеб пшеничный 30/30
<i>Второй завтрак</i>	<i>Второй завтрак</i>	<i>Второй завтрак</i>	<i>Второй завтрак</i>	<i>Второй завтрак</i>
Фрукты свежие (яблоко, груша, ананасы, банан) 1/2 или 1 шт.	Плоды свежие (банан, груша, яблоко, мандарины) 1/2 или 1 шт.	Плоды свежие (груша, мандарины, банан) 1/2 или 1 шт.	Виокефир 100/100	Плоды свежие (груша, яблоко, мандарины, банан) 1/2 или 1 шт.
<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>
Ди из свежей капусты с артофелем (на мясном или урином бульоне) 150/180	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне) 150/180	Рассольник ленинградский (на мясном или курином бульоне) со сметаной 150/180	Суп картофельный с бобовыми 150/180	Рассольник домашний (на мясном или курином бульоне) со сметаной 150/180
отлеты рыбные из щуки 50/70	Печень, по - строгановски 60/80	Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе 50/10, 70/10	Запеканка картофельная с пиццей 160/160	Гуляш из отварного мяса 60/80
Корн картофельное/ Салат из свежей капусты 80/30, 90/40	Каша гречневая рассыпчатая 110/130	Макаронные изделия отварные 110/130	Соус сметанный с томатом 20/30	Рис отварной 110/130
Соус сметанный с томатом 20/30	Салат из свежих огурцов 30/50	Салат из свежей моркови 30/50	Салат из свежих помидоров и огурцов 30/50	Овощи свежие (помидоры) порционно долькой 30/50
омлет из сухофруктов 150/180	Компот из кураги 150/180	Компот из свежих плодов (яблоко) 150/180	Компот из сухофруктов 150/180	Компот из кураги 150/180
Хлеб ржаной 30/40	Хлеб ржаной 30/40	Хлеб ржаной 30/40	Хлеб ржаной 30/40	Хлеб ржаной 30/40
<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>
Конд. изд. (печенье, вафли, прыник) не менее 20/50 г.	Конд. изд. (печенье, вафли) не менее 20/50 г.	Конд. изд. (вафли, печенье, прыники) не менее 20/50 г.	Плоды свежие (банан, груша, яблоко, мандарины) 1/2 или 1 шт.	Конд. изд. (печенье, вафли) не менее 20/50 г.
иокефир 180/200	Молоко кипяченое 180/200	Напиток из плодов шиповника 180(ясли)/Сок фруктовый 200(сад)	Компот из чернослива 100/150	Снежок 180/200
<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>
Запеканка рисовая 130/150	Запеканка овощная 130/150	Винегрет овощной 150/160	Запеканка из творога с морковью 130/150	Салат из картофеля с зел. гор. и свеж. огурц. 170/200
Оус молочный сладкий 60/60	Соус сметанный 60/60	Дайо отварное 50/50	Соус клоковенный 60/60	Чай с лимоном 180/7/3,5 200/8,4/4,2
омлет из изюма 180/200	Чай с лимоном 180/7/3,5 200/8,4/4,2	Чай с яблоком 180/4,5 200/5	Компот из изюма 180/200	Хлеб пшеничный 40/40
Хлеб пшеничный 40/40	Хлеб пшеничный 40/40	Хлеб пшеничный 40/40	Хлеб пшеничный 40/40	Хлеб пшеничный 40/40