

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

И.А. Дубочина
«ИР „Звезда“ О.В. Косенко»

« 27 » _____ 2025 г.

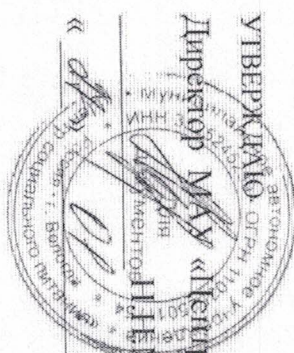


УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ

«Центр социального питания»

« 27 » _____ 2025 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

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		1-3 лет	3-7 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак											
199	1 Каша рисовая с молоком и маслом сливочным	130/373	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,1	4,8	21	24,5	138,8	161,5
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
	<i>Итого:</i>	<i>360,5</i>	<i>402,2</i>	<i>5,91</i>	<i>6,45</i>	<i>12,28</i>	<i>12,99</i>	<i>44,05</i>	<i>50,55</i>	<i>314,7</i>	<i>349,9</i>
Второй завтрак											
420	1 Кисломолоочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
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 Тефтели мясные	50	70	5,58	7,92	12,63	17,78	6,15	8,8	160,93	227,31
179	3 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	31,68	40,8	206,8	244,1
373	4 Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	<i>Итого:</i>	<i>500</i>	<i>610</i>	<i>16,77</i>	<i>21,46</i>	<i>26,63</i>	<i>34,11</i>	<i>80,23</i>	<i>99,07</i>	<i>618,92</i>	<i>779,41</i>
Полдник											
Ужин											
	1 Кондитерские изделия "Печенье заварное"	1 шт не более 20 гр	1-2 шт не более 50 г	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
412	2 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,01	0,06	7,14	8,57	30,42	36,56
	<i>Итого:</i>	<i>210,5</i>	<i>262,6</i>	<i>1,89</i>	<i>4,54</i>	<i>2,3</i>	<i>5,71</i>	<i>21,08</i>	<i>43,42</i>	<i>113,22</i>	<i>243,56</i>
	1 Макароны отварные с овощами	180	200	7,2	8	7,92	8,8	38,16	42,4	258	286,7
	2 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
410/411	3 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	<i>Итого:</i>	<i>407</i>	<i>450</i>	<i>10,36</i>	<i>11,2</i>	<i>9,12</i>	<i>10,01</i>	<i>65,74</i>	<i>72,98</i>	<i>393,06</i>	<i>434,01</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1578</i>	<i>1824,8</i>	<i>37,83</i>	<i>46,55</i>	<i>53,53</i>	<i>66,02</i>	<i>214,8</i>	<i>269,72</i>	<i>1494,9</i>	<i>1861,9</i>

№ 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											
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	124,56	147,85
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
	4 Повидло/джем порционно	10	10	0,01	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25
	Итого:	363	407,2	6,06	6,76	4,91	5,62	46,34	52,84	258,12	293,66
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (яблоко)	1/2 шт	1 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	41	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
394	6 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	7 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	Итого:	505	620	15,47	20,37	24,11	31,74	60,41	78,22	545,47	709,31
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20 г.	1-2 шт Не более 50 г.	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
ТТК	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
	Итого:	204,5	255	2,58	6,22	3,26	8,07	31,5	70,5	164,64	377,3
Ужин											
	1 Каша гречневая с овощами	170	200	6,61	7,81	6,09	7,17	29,87	35,14	201,21	236,43
412	2 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
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	Итого:	400,5	452,6	9,83	11,05	7,29	8,39	57,57	64,27	337,63	378,99
	Итого за день:	1573	1834,8	34,34	44,8	39,97	54,22	205,62	275,63	1349,9	1803,26

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества					
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	1-3г	3-7 лет	1-3г
Завтрак									
199	1 Каша пшеничная 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
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,01	0,05	7,02	10,02
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42
7	4 Сыр порционнно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0
	<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>9,03</i>	<i>9,67</i>	<i>7,39</i>	<i>8,2</i>	<i>40,14</i>	<i>46,04</i>
Второй завтрак									
420	1 Кисломолоочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11
Обед									
63	1 Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28
ТТК	2 Запеканка из печени	50	70	5,35	7,5	4,95	6,94	6,03	8,45
373	3 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85
219	4 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3
	<i>Итого:</i>	<i>490</i>	<i>600</i>	<i>14,27</i>	<i>18,37</i>	<i>17,54</i>	<i>21,7</i>	<i>73,3</i>	<i>90,69</i>
Полдник									
1	1 Кондитерские изделия "Тренинг"	1 шт. Не более 20 г	1-2 шт. Не более 50 г	1,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36
394	2 Компот из кураги	180	200	0,61	0,68	0	0	18,16	20,18
	<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>1,75</i>	<i>3,53</i>	<i>0,55</i>	<i>1,39</i>	<i>33,5</i>	<i>58,54</i>
Ужин									
252	1 Запеканка из творога с морковью	130	150	11,28	16,47	7,26	8,11	36,46	42,18
379	2 Соус ягодный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,01	0,05	7,14	8,57
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56
	<i>Итого:</i>	<i>420,5</i>	<i>462,6</i>	<i>17,472</i>	<i>19,7118</i>	<i>8,46</i>	<i>9,32</i>	<i>72,76</i>	<i>79,91</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1573,5</i>	<i>1819,8</i>	<i>45,322</i>	<i>54,0818</i>	<i>36,44</i>	<i>43,11</i>	<i>230,7</i>	<i>286,18</i>

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		
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	116,1	134,9
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
	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>5,85</i>	<i>6,39</i>	<i>4,93</i>	<i>5,66</i>	<i>44,44</i>	<i>49,94</i>	<i>249,66</i>	<i>280,71</i>
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (мандарин)	1/2 шт или 1 шт	1/2 шт или 1 шт	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
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
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	<i>Итого:</i>	<i>490</i>	<i>600</i>	<i>18,38</i>	<i>24,44</i>	<i>14,74</i>	<i>18,17</i>	<i>74,64</i>	<i>91,7</i>	<i>502,87</i>	<i>624,74</i>
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20 г	1-2 шт Не более 50 г	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>3,01</i>	<i>6,68</i>	<i>3,45</i>	<i>8,28</i>	<i>40,68</i>	<i>78,44</i>	<i>216,48</i>	<i>425,51</i>
Ужин											
148/ 366	1 Рагу из овощей с соусом томатным	150/30	180/30	2,2	2,7	10,8	13	14,4	17,3	170,6	199
412	2 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
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	<i>Итого:</i>	<i>410,5</i>	<i>462,6</i>	<i>5,39</i>	<i>5,94</i>	<i>12</i>	<i>14,22</i>	<i>42,1</i>	<i>46,43</i>	<i>307,02</i>	<i>341,56</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1563,5</i>	<i>1819,8</i>	<i>33,43</i>	<i>44,25</i>	<i>35,32</i>	<i>46,53</i>	<i>209,36</i>	<i>274,01</i>	<i>1314</i>	<i>1710,52</i>

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергичность, ккал	
		1-3г	3-7лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7лет
				1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет		
Завтрак											
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	130,3	150,9
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
	<i>Итого:</i>	<i>360,5</i>	<i>402,2</i>	<i>6,71</i>	<i>7,45</i>	<i>12,19</i>	<i>12,91</i>	<i>42,07</i>	<i>48,11</i>	<i>306,2</i>	<i>339,3</i>
Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
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
299/366	2 Котлеты, биточки рубленные мясные с соусом томатным	50/20	60/20	5,2	6,2	16	19,13	7,4	8,98	196	235
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
394	4 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	5 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	<i>Итого:</i>	<i>500</i>	<i>600</i>	<i>17,58</i>	<i>21,26</i>	<i>27,83</i>	<i>33,09</i>	<i>74,7</i>	<i>92,2</i>	<i>624,46</i>	<i>757,58</i>
Полдник											
412	1 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
	2 Кондитерские изделия "Печенье заправное"	1 шт не более 20 гр	1-2 шт не более 50 г	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
	<i>Итого</i>	<i>210,5</i>	<i>262,6</i>	<i>1,89</i>	<i>4,54</i>	<i>2,30</i>	<i>5,71</i>	<i>21,08</i>	<i>43,42</i>	<i>113,22</i>	<i>243,56</i>
Ужин											
443	1 Крендель сахарный	70	70	4,75	4,75	12,17	12,17	39,98	39,98	305,02	305,02
182	2 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,27	5,12	4,73	5,66	20,92	24,39	147,85	173,61
410/411	3 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	<i>Итого:</i>	<i>414,2</i>	<i>468,8</i>	<i>9,18</i>	<i>10,07</i>	<i>16,94</i>	<i>17,88</i>	<i>67,92</i>	<i>74,39</i>	<i>481,93</i>	<i>519,94</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1585,2</i>	<i>1833,6</i>	<i>38,26</i>	<i>46,22</i>	<i>62,46</i>	<i>72,79</i>	<i>209,47</i>	<i>261,82</i>	<i>1580,8</i>	<i>1915,38</i>

№ 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	
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	118,9	138,4
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
	<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>8,73</i>	<i>9,37</i>	<i>7,69</i>	<i>8,5</i>	<i>36,84</i>	<i>42,14</i>	<i>257,06</i>	<i>288,81</i>
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (яблоко)	1/2 шт	1/2 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед											
73	1 Шти 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 Коллеты рубленые из пшны	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
ТТК	5 Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,6	4,3	4,4	5,2	22,8	27	165,4	195,5
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	<i>Итого:</i>	<i>490</i>	<i>600</i>	<i>16,14</i>	<i>21,43</i>	<i>21,54</i>	<i>27,41</i>	<i>66,46</i>	<i>83,55</i>	<i>541,72</i>	<i>686,78</i>
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
394	2 Компот из яблок	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7
	<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>2,72</i>	<i>6,36</i>	<i>3,2</i>	<i>8</i>	<i>45,74</i>	<i>84,16</i>	<i>216,87</i>	<i>426,3</i>
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 порционнно	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
ТТК №11	4 Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7
	<i>Итого:</i>	<i>404,5</i>	<i>455</i>	<i>7,76</i>	<i>8,68</i>	<i>5,32</i>	<i>6,08</i>	<i>56,86</i>	<i>62,42</i>	<i>306,2</i>	<i>339,35</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1557,5</i>	<i>1812,2</i>	<i>35,75</i>	<i>46,24</i>	<i>38,15</i>	<i>50,39</i>	<i>215,7</i>	<i>282,1</i>	<i>1366</i>	<i>1785,2</i>

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества							
		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	130,3	150,9
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>6,69</i>	<i>7,43</i>	<i>12,17</i>	<i>12,89</i>	<i>41,59</i>	<i>47,63</i>	<i>304,06</i>	<i>336,91</i>
Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
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
ТТК	2 Запеканка из печени	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
394	5 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,61	18,16	64,08	79,29
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	<i>Итого:</i>	<i>490</i>	<i>600</i>	<i>17,97</i>	<i>22,8</i>	<i>17,3</i>	<i>21,42</i>	<i>74,18</i>	<i>92,52</i>	<i>527,75</i>	<i>658,02</i>
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более 50 г.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5
412	2 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
	<i>Итого:</i>	<i>210,5</i>	<i>262,6</i>	<i>1,33</i>	<i>3,09</i>	<i>0,59</i>	<i>1,45</i>	<i>22,48</i>	<i>46,93</i>	<i>100,62</i>	<i>212,06</i>
Ужин											
46	1 Винегрет овощной	180	210	3,46	4,01	12,32	14,81	15,47	17,9	178	211
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	3 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>7,07</i>	<i>7,69</i>	<i>13,73</i>	<i>16,25</i>	<i>52,71</i>	<i>56,9</i>	<i>367,04</i>	<i>408,91</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1563,5</i>	<i>1819,8</i>	<i>35,86</i>	<i>43,81</i>	<i>46,29</i>	<i>54,51</i>	<i>201,96</i>	<i>254,98</i>	<i>1376,5</i>	<i>1692,9</i>

№ рецеп	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				
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	116,1	134,9			
		410/4	11	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	
		4	Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25	
		<i>Итого:</i>		363	407,2	5,85	6,39	4,93	5,66	44,44	49,94	249,66	280,71	
Второй завтрак														
386	1 Фрукты свежие (яблоко)	1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	41	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	Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка"	50	70	6,72	9,4	1,64	2,29	4,96	6,94	62	86,8
		372	3	Соус сметанный	10	10	0,07	0,07	0,45	0,45	0,13	0,13	4,88	4,88
		332	4	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61
		394	5	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
		6	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60	
		<i>Итого:</i>		490	600	14,47	18,92	12,25	14,68	77	95,04	473,24	584,66	
Полдник														
417	1 Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1 шт не более 20 гр	1-2 шт не более 50 г	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207			
		2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91	
		<i>Итого:</i>		200	250	2,31	4,98	2,51	5,93	30,62	53,29	165,84	298,91	
Ужин														
157/372	1 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	2	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
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
			<i>Итого:</i>		410,5	462,6	9,23	10,13	7,55	9,16	74,18	82,01	404,31	453,97
		<i>Итого за день:</i>		1563,5	1819,8	32,26	40,82	27,64	35,83	236,04	290,08	1337,1	1662,3	

№ реч	Наименование блюда	Вес блюда		Питательные вещества						Энергетическая ценность, ккал				
		1-3л	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3л	3-7 лет			
				1-3л	3-7 лет	1-3л	3-7 лет	1-3л	3-7 лет					
Завтрак														
199	1	Каша 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	130,3	151,3		
	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		
	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>		360,5	402,2	6,37	7,01	5,33	6,14	47,12	53,02	266	299,5
Второй завтрак														
420	1	Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55		
	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		
	2	Тертель мясные	50	70	5,58	7,92	12,63	17,78	6,15	8,8	160,93	227,31		
	3	Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17		
	179	4	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1	
	394	5	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39	
		6	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60	
			<i>Итого:</i>		490	600	16,8	21,49	26,19	33,67	80,71	99,55	617,04	777,53
Полдник														
417	1	Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт	1-2 шт	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6		
	2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91		
			<i>Итого:</i>		200	250	3,01	6,68	3,45	8,28	40,68	78,44	216,48	425,51
Ужин														
220	1	Макароньы отварные с сыром	160/20	200/25	11,69	14,61	8,78	10,97	44,4	55,5	304,04	380,07		
	2	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	410/411	3	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31	
			<i>Итого:</i>		407	475	14,85	17,81	9,98	12,18	71,98	86,08	439,1	527,38
			<i>Итого за день:</i>		1557,5	1827,2	43,93	55,89	48,15	63,47	244,19	320,79	1593,6	2084,9

№ рещ	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергичность, ккал	
		1-3з	3-7 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	
Завтрак											
199	1 Каша овсяная (Перкулес) 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	118,9	138,4
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>	363	407,2	6,09	6,73	12,86	13,67	36,97	42,27	292,66	324,41
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (яблоко)	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											
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
322	2 Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52
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
394	5 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	6 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	<i>Итого:</i>	490	600	15,63	20,77	21,52	27,37	67,17	84,92	529,63	674,83
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20 г	1-2 шт Не более 50 г.	2,4	6	3,2	8	24	60	133,44	333,6
394	2 Компот из сухофруктов	180	200	0,32	0,36	0	0	25,74	28,15	99,39	108,66
	<i>Итого:</i>	200	250	2,72	6,36	3,2	8	49,74	88,15	232,83	442,26
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 свежых (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
	<i>Итого:</i>	400	450	7,21	7,78	6,31	7,69	65,46	70,62	360,89	397,45
	<i>Итого за день:</i>	1553	1807,2	32,05	42,04	44,29	57,13	229,14	295,76	1460,01	1882,95