

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение
"Детский сад № 39 "ЛЕНОК"

СОГЛАСОВАНО

Заведующий



«» _____ 2024 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

_____ для Я.Н. Фадеевко

«» _____ 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

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал		
				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	1-3л	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	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	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
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
		Итого:	530	660	16,7	20,73	26,53	32,73	73,42	90,35	597,43	737,18
Полдник												
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	
		Итого:	200	250	0,98	0,8	0,2	0,2	19,18	22,5	82,75	105,5
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:	1593	1867,2	36,35	41,6	50,1	58,64	210,04	242,45	1449,3	1688,8

2 день

№ реп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, 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		
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
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
		Итого:	363	407,2	8,74	9,44	6,99	7,7	39,84	46,34	258,72	294,26
Второй завтрак												
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
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
	3	Котлеты, биточки рубленые мясные	50	70	6,56	7,9	17,12	20,36	8,47	10,17	214,82	256,16
373	4	Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05
143	5	Капуста тушеная	110	130	2,89	3,42	4,26	5,39	11,81	14,17	99,11	121,15
	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 (яблок)	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	15,48	19,09	26,33	31,57	60,72	76,63	549,04	676,95
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	39,79	46,48	50,62	66,37	183,5	229,16	1359,5	1718,1

3 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, 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	
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	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)	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	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
ГТК	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	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>1587,3</i>	<i>1906,72</i>

4 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал		
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7лет	
		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
		Итого:	363	407,2	9,37	10,21	7,94	8,96	49,89	55,96	309,71	346,96
Второй завтрак												
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
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
тгк	2	Шарики 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
		Итого:	530	660	19,46	25,81	16,37	20,82	81,24	99,98	548,32	687,16
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
		Итого:	200	250	6,9	10	6,5	10,5	23,46	50,4	179,34	315,1
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
		Итого:	400	450	17,02	18,1	17,63	18,77	45,89	48,56	417	444,48
		Итого за день:	1593	1867,2	54,25	65,62	48,94	59,55	221,48	275,9	1549,37	1888,7

5 день

№ реп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал	
					Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
			1-3г	3-7лет	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	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
<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>302,2</i>	<i>335,3</i>
Второй завтрак												
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
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	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
<i>Итого:</i>			<i>520</i>	<i>610</i>	<i>18,57</i>	<i>20,69</i>	<i>27,67</i>	<i>29,04</i>	<i>66,51</i>	<i>77,65</i>	<i>593,67</i>	<i>660,09</i>
Полдник												
420	1	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100
	2	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
<i>Итого</i>			<i>200</i>	<i>250</i>	<i>6,92</i>	<i>10,05</i>	<i>6,76</i>	<i>10,65</i>	<i>21,14</i>	<i>42,85</i>	<i>172,8</i>	<i>307</i>
Ужин												
220	1	Макароны 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
394	3	Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7
<i>Итого</i>			<i>400</i>	<i>460</i>	<i>15,01</i>	<i>17,97</i>	<i>9,94</i>	<i>12,13</i>	<i>86,7</i>	<i>100,22</i>	<i>493,47</i>	<i>578,77</i>
<i>Итого за день:</i>			<i>1580,5</i>	<i>1822,2</i>	<i>48,01</i>	<i>56,96</i>	<i>56,76</i>	<i>64,93</i>	<i>223,92</i>	<i>276,33</i>	<i>1600,1</i>	<i>1919,2</i>

6 день

№ реп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал	
					Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
			1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	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	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 порционно	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	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
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 рубленные 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 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
		Итого:	530	660	20,04	26,06	24,09	31,13	84,94	105,63	628,57	797,8
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
420	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	1462	1836,6

7 день

№ репс	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, 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			
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	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	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	Макаронные 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	15,5	19,87	17,71	21,91	71,57	89,11	513,03	639,72
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
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												
	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 пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
Итого:			400,5	452,6	8,91	9,55	15,97	17,04	68,63	73,26	458,32	489,5
Итого за день:			1603,5	1879,8	42,7	51,12	54,8	62,99	231,7	283,92	1599,6	1916,98

8 день

№ репс	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		
Завтрак											
ТТК №2/1	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	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
	Итого:	363	407,2	5,85	6,39	5,01	5,72	47,54	53,54	258,6	291,69
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											
82	1 Рассольник "ленинградский"	150	180	3,04	3,55	7,56	8,85	10,33	12,39	121,93	143,89
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	3 Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61
10	5 Овощи свежие (огурцы) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
390	6 Компот из свежих плодов (яблок)	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	14,97	19,5	14,52	17,4	75,23	92,28	496,16	610,92
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	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 Сок овощной, фруктовый		200		0		0		20		90
394	2 Компот из изюма	180		0,32				21,74		83,43	
	Итого:	200	250	2,02	4,25	2,26	5,65	35,68	54,85	166,23	297
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 Яйцо 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:	420	450	12,84	13,09	17,43	18,47	50,48	52,99	415,77	436,98
	Итого за день:	1613	1867,2	36,08	43,63	39,52	47,54	219,23	263,96	1383,8	1683,6

9 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, 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	
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	426,3	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
		Итого:	363	407,2	9,91	10,85	15,57	16,67	45,72	52,19	364,11	403,56
Второй завтрак												
420	1	Кисломолочный напиток (Кефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	4	4	50	50
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	Тефтели 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	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
232/1	5	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
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	15,96	20,55	23,45	30,39	84,39	103,61	610,36	767,75
Полдник												
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
		Итого	200	250	1,73	1,85	0,5	0,5	31,43	36,75	137,55	159,23
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 11	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	417	460	17,442	19,672	8,46	9,32	72,64	81,36	441,07	493,1
		Итого за день :	1610	1877,2	48,042	55,922	50,48	59,38	238,18	277,91	1603,1	1873,6

10 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				
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
	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
		Итого:		363	407,2	8,73	9,37	7,69	8,5	36,84	42,14	253,06	284,61
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													
ТТК	1	Суп крестьянский с крупой		150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56
321	2	Плов из пшеницы		160	160	10,24	10,24	9,16	9,16	27,04	27,04	236,2	236,2
10	3	Салат из горошка зеленого 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
		Итого:		520	610	16,58	18,43	18,54	20,96	65,05	75,74	506,09	581,65
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													
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	4,27	5,12	4,73	5,66	2,92	24,39	143,85	169,61
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
		Итого:		417,7	471,2	10,04	10,94	9,47	10,41	46,86	69,76	408,67	440,57
		Итого за день:		1600,7	1838,4	42,15	47,89	41,44	47,52	181,25	243,44	1378,02	1636,83