



муниципальное
бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 39 «Ленок»

Н. А. Сакова

« 01 » *марта* 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеенко

« 1 » *марта* 2023 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	
					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 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	109,71	125,5
413	2	Чай с молоком	180/7	200/10	2,65	2,67	2,33	2,34	10,31	11,5	78	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	323,71	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	81,2
	2	Тефтели мясные с рисом в соусе сметанном с томатом	50/10	70/10	5,78	8	13,5	19	7	10	173	242,2
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	177,4	206,7
	4	Салат из зеленого горошка	30	50	0,8	1,4	1,5	2,6	1,8	3,12	25	42
394	5	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		Итого:	530	660	14,58	18,96	23,458	31,34	77,9	97,22	579,3	743,6
Полдник												
386	1	Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1 шт.	1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
394	2	Компот из изюма	100	150	0,2	0,3	0,04	0,06	14,2	21,3	58,3	87,45
		Итого:	200	250	1	1,1	0,24	0,26	21,7	28,8	96,3	125,45
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	165,8	199
417	2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		Итого:	400	450	6,85	7,42	12,75	14,98	49,52	53	375,1	417
		Итого за день:	1593	1867,2	32,35	37,65	50,708	61,07	206,32	240,59	1453,4	1714,1

2 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												
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
ГТК №10	2	Чай с апельсином	180/4,5	200/5	0,05*	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	37,9	42,2
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
7	4	Сыр порционно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
		Итого:	360,5	402,2	8,39	8,88	9,16	9,87	44,5	47,6	274,4	294,6
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1 шт.	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	18,41	36,82
299/ 366	3	Котлеты, биточки рубленые мясные с соусом томатным	50/20	60/20	5,4	6,46	16,8	19,93	8,8	10,37	212,8	251,8
339/ 143	4	Пюре картофельное /капуста тушеная	80/30	90/40	2,6	3,1	3,4	3,74	17,2	20	113,5	132,6
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:	515	620	13,54	16,88	21,12	24,89	70,74	88,55	536,61	658,82
Полдник												
	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
418	2	Сок овощной, фруктовый		200		1,2		0		24,24		101,2
394	2	Компот из кураги	180		0,36		0,07		21,2		105	
		Итого:	200	250	1,14	3,1	6,19	15	33,7	55,24	213,4	372,2
Ужин												
251/1	1	Пудинг творожный с рисом	130	150	18,9	21,8	11,4	13,1	24,5	28,2	296	341
379	2	Соус клюквенный	60	60	0,032	0,032	0,012	0,012	7,6	7,6	30,72	30,72
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	30	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	487,02	538,02
		Итого за день:	1596	1834,4	49,424	55,129	49,946	64,939	228,84	275,89	1555,4	1907,6

3 день

№ реп	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 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	113	129,45
410/ 411	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	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	277	305,45
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1 шт.	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	87,5	103,6
271	2	Котлета рыбная запеченная	50	70	6	8,5	4,8	6,3	7,3	10,2	68	92
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	177,4	206,7
	4	Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,33	1,8	3	0,7	1,2	20,1	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	87,45	105
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
Итого:			530	660	14,98	19,27	16,75	20,99	76,2	93,9	504,45	623,4
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		193,4		158
	2	Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	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	229	231,6	332,1
Ужин												
150	1	Котлеты картофельные	140	150	4,4	4,7	5,04	5,4	28,4	30,5	177	189,7
368	2	Соус молочный	40	60	0,82	1,24	2,1	3,16	2,84	4,26	33,2	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	37,9	42,2
Итого:			404,5	455	9,22	9,95	8,8	10,23	70,44	75,06	378,4	412,2
Итого за день:			1617,5	1872,2	36,79	43,93	42,31	50,49	234,65	455,27	1438,5	1720,15

4 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 манная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,2	3,6	4	4,5	17,4	20	119,2	137
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	107	118,8
	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
		<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>9,77</i>	<i>10,5</i>	<i>8,7</i>	<i>8,89</i>	<i>61,72</i>	<i>66</i>	<i>348,3</i>	<i>377,9</i>
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 шт	1/2 шт	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
Обед												
88	1	Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	150	180	3	3,6	3,9	4,6	10,4	12,5	97	115,7
321	2	Плов из птицы	160	160	10,3	10,3	8,2	8,2	27	27	227	227
29	3	Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,6	1,8	3	2,5	4	28,5	46,6
394	4	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97
	5	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		<i>Итого:</i>	<i>520</i>	<i>610</i>	<i>15,42</i>	<i>16,66</i>	<i>14,138</i>	<i>16,11</i>	<i>72,3</i>	<i>84,1</i>	<i>489,2</i>	<i>560,8</i>
Полдник												
	1	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
419	2	Молоко кипяченое	180	200	5,04	5,6	4,5	5	8,4	9,3	93,61	104
		<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>6,54</i>	<i>9,6</i>	<i>6,5</i>	<i>10,5</i>	<i>23,4</i>	<i>50,3</i>	<i>177,01</i>	<i>312,5</i>
Ужин												
	1	Омлет натуральный	150	160	14,3	15,2	28,6	30,5	2,7	2,88	326	347,7
	2	Овощи свежие (огурец) порционно дольками	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,7	1,25	7,2	12
	3	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>450</i>	<i>19,19</i>	<i>20,32</i>	<i>30,58</i>	<i>32,53</i>	<i>38,52</i>	<i>39,83</i>	<i>542,5</i>	<i>577,7</i>
		<i>Итого за день:</i>	<i>1583</i>	<i>1817,2</i>	<i>52,42</i>	<i>58,58</i>	<i>60,418</i>	<i>68,53</i>	<i>216,94</i>	<i>261,23</i>	<i>1652,01</i>	<i>1923,9</i>

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	1,9	2,2	0,78	0,9	14,4	16,6	81	93,5
ТТК №11	2	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	37,9	42,2
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>			<i>360,5</i>	<i>402,2</i>	<i>4,4</i>	<i>4,71</i>	<i>8,34</i>	<i>8,47</i>	<i>38,32</i>	<i>41,62</i>	<i>254,9</i>	<i>271,7</i>
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1 шт.	1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
Обед												
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	129,1	153,4
292	2	Жаркое по - домашнему	160	160	7,76	7,76	20,2	20,2	24,5	24,5	311,3	311,3
	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	0,9	1,08	0	0	32,4	39	71	85
	5	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
<i>Итого:</i>			<i>520</i>	<i>610</i>	<i>16,19</i>	<i>18,29</i>	<i>25,88</i>	<i>27,03</i>	<i>82,04</i>	<i>95,6</i>	<i>574,6</i>	<i>636,2</i>
Полдник												
420	1	Кисломолочный напиток (Биокефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	6,6	7,4	94	104
	2	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
<i>Итого</i>			<i>200</i>	<i>250</i>	<i>6,18</i>	<i>7,9</i>	<i>10,62</i>	<i>20</i>	<i>19,1</i>	<i>38,4</i>	<i>202,4</i>	<i>375</i>
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	4	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36
<i>Итого</i>			<i>420,5</i>	<i>462,6</i>	<i>15,802</i>	<i>17,417</i>	<i>12,484</i>	<i>13,687</i>	<i>52,74</i>	<i>55,64</i>	<i>369,9</i>	<i>401</i>
<i>Итого за день:</i>			<i>1601</i>	<i>1824,8</i>	<i>43,372</i>	<i>49,117</i>	<i>57,524</i>	<i>69,387</i>	<i>199,7</i>	<i>238,76</i>	<i>1439,8</i>	<i>1721,9</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 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	118,73	137
414	2	Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,8	3	2,4	2,6	14,3	15,8	91	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
		Итого:	363	407,2	8,72	9,47	10,55	11,55	27,56	31,1	343,43	371,7
Второй завтрак												
386	1	Флоды свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
Обед												
73	1	Щи из свежей капусты с картофелем (на курином или мясном бульоне)	150	180	2,5	3,1	5,6	6,5	5,1	6,1	82,4	97,6
322	2	Котлеты рубленые из птицы	50	70	7,5	10,5	8,7	11,7	7,7	10,8	140	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 /капуста тушеная	80/30	90/40	2,6	3,1	3,4	3,74	17,2	20	113,5	132,6
394	5	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		Итого:	510	630	14,66	19,4	18,938	23,75	63,8	79,6	488,6	617,7
Полдник												
	1	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
418	2	Сок овощной, фруктовый		200		1,2		0		24,24		101,2
394	2	Компот из чернослива	180		0,36		0,07		21,2		105	
		Итого	200	250	1,86	5,2	2,07	5,5	36,2	65,24	188,4	309,7
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	116,6
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		Итого:	410	450	10,17	11,04	8,94	9,647	99,86	108,72	504	547,6
		Итого за день:	1583	1837,2	35,81	45,51	40,798	50,747	237,72	294,96	1571,4	1893,7

7 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												
100	1	Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	4,6	5	4	4,7	15	17	116	130,6
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	107	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	359	385,4
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 шт.	1/2 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	87,5	103,6
387	2	Печень по - строгановски	60	80	7,9	10,5	7	9	4,5	6	112	146
332	3	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,37	7,23	29,6	35	169	196,4
	4	Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,33	1,8	3	0,7	1,2	20,1	33,6
394	5	Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	71	85
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
Итого:			530	660	15,8	20,01	18,39	25,52	86,5	105,8	515,6	639,1
Полдник												
	1	Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	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	93,61	104
Итого:			200	250	6,14	8,3	5,4	7,3	22,6	44,9	163,21	278,1
Ужин												
218	1	Макаронные отварные с сыром	160/20	200/20	8,8	10,2	10	12,03	26	31,5	227,3	280
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	30	36
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
Итого:			410,5	472,6	12,822	14,237	11,664	13,697	64	70,4	387,6	446,3
Итого за день:			1627,5	1912,6	46,982	55,497	51,004	62,457	239,54	291,22	1520,4	1843,9

8 день

№ репс	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												
ТТК №2/1	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	130,26	149,85
410/4 11	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	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:	363	407,2	7,72	8,41	6,86	7,77	43,24	47,39	280,36	311,95
Второй завтрак												
420	1	Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	3	3	2,5	2,5	11	11	79	79
Обед												
82	1	Рассольник ленинградский (на мясном или курином бульоне) со сметаной	150	180	2,75	3,3	5,7	6,6	10,3	12,3	104,6	124,2
277/3 72	2	Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе	50/10	70/10	6	8,16	2,17	3	6,5	8,7	72	97,7
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	177,4	206,7
228	4	Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
390	5	Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	9	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	23,78	19,05	12,64	14,96	78,14	96,1	490,4	602,9
Полдник												
	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
417	2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7
		Итого:	200	250	1,48	2,67	6,42	15,33	17,72	36,8	187,4	358,7
Ужин												
46	1	Винегрет овощной	150	160	20,35	21,8	10	11	12,7	12,3	152	163,5
213	2	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	3	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	37,9	42,2
	4	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	395,2	411
		Итого за день:	1617,5	1872,2	66,68	65,29	45,78	58,93	202,35	244,24	1432,4	1763,6

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	3,5	2,4	2,7	19,5	22,4	113	129,45
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	107	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	356	384,25
Второй завтрак												
420	1	Кисломолочный напиток (Биокефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	3,7	3,7	52	52
Обед												
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	129,1	153,4
322	2	Котлеты рубленые из птицы	50	70	7,5	10,5	8,7	11,7	7,7	10,8	140	192
373	3	Соус сметанный с томатом	20	30	0,36	0,54	1	1,5	1,4	2,1	16	24
179	4	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,5	7,65	5,57	6,25	29,6	35	193	225
232/1	5	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3	5,75
394	6	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		Итого:	540	680	22,16	28,45	20,908	26,2	83,85	103,85	617,8	771,65
Полдник												
386	1	Плоды свежие (яблоко, груша, мандарины, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
394	2	Компот из чернослива	100	150	0,2	0,3	0,04	0,06	11,8	17,7	58,3	87,45
		Итого	200	250	0,6	0,7	0,44	0,46	21,6	27,5	102,3	131,45
Ужин												
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	30,72	30,72
394	3	Компот из изюма	180	200	0,36	0,4	0,07	0,077	25,2	28,3	105	116,6
	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	422,32	457,92
		Итого за день :	1613	1887,2	38,83	46,05	38,948	44,25	188,99	219,47	1550,4	1797,3

10 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												
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	118,73	137
410/ 411	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	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 порционно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
		Итого:	363	407,2	8,86	9,43	9,36	10,17	42,65	47,69	280,43	310,7
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1 шт.	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	100,3	120
401	2	Гуляш из отварного мяса	60	80	6,98	8,75	17,14	21,73	3,2	4,42	194,98	248,25
332	3	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,37	7,23	29,6	35	169	196,4
228	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	71	85
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		Итого:	530	660	15,16	18,78	27,29	36,05	85,74	105,12	598,48	736,15
Полдник												
	1	Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	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												
ТТК	1	Пирог "Манник"	70	70	5,8	5,8	4,7	4,7	42,1	42,1	241,4	241,4
407/1	2	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	2,2	2,6	0,9	1,08	16,6	20	93,5	112,2
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	30	36
		Итого:	417,7	471,2	8,072	8,487	5,614	5,797	66,8	71,1	364,9	389,6
		Итого за день:	1593,5	1888,4	38,992	45,797	47,964	59,617	239,69	291,81	1502,61	1815,55