СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ детский сад №22 «Ласточка»

_____

«___» _____ 2025 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

_____ Я.Н.Фадеенко

«06» 06 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						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 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	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
	3	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
	4	Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
		Итого:	***360,5***	***422,2***	***5,87***	***7,2***	***5,03***	***6,03***	***50,42***	***68,56***	***274,5***	***361,2***
		Второй завтрак										
420	1	Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
	1	Кондитерские изделия "Пряник"	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более50 г.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5
		Итого:	***120***	***150***	***4,04***	***5,75***	***3,75***	***4,59***	***19,04***	***42,06***	***125,2***	***230,5***
		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	34,68	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
		Итого:	***500***	***610***	***16,77***	***21,46***	***26,63***	***34,11***	***80,23***	***99,07***	***618,92***	***779,41***
		Полдник										
	1	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1-2 шт не более 50 гр	1-2 шт Не более 50 г.	4,3	4,3	5,65	5,65	34,85	34,85	207	207
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
		Итого:	***240,5***	***262,6***	***4,49***	***4,54***	***5,69***	***5,71***	***41,99***	***43,42***	***237,42***	***243,56***
		Ужин										
	1	Макароны отварные с овощами	180	200	7,2	8	7,92	8,8	38,16	42,4	258	286,7
	2	Повидло/джем порционно	20	30	0,08	0,12	0	0	13	19,5	50	75
	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
		Итого	***427***	***480***	***10,44***	***11,32***	***9,12***	***10,01***	***78,74***	***92,48***	***443,06***	***509,01***
		Итого за день:	***1648***	***1924,8***	***41,61***	***50,27***	***50,22***	***60,45***	***270,42***	***345,59***	***1699,1***	***2123,7***

2 день

№ рец		*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	3,61	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
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***	***6,1***	***6,8***	***12,16***	***12,87***	***39,97***	***46,47***	***298,32***	***333,86***
		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										
118	1	Бульон куринный 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	6,64	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
455	3	Булочка школьная	50	50	4,18	4,18	1,6	1,6	27,98	27,98	143	143
		Итого:	***410,5***	***462,6***	***11,01***	***12,23***	***7,73***	***8,83***	***64,99***	***71,69***	***374,63***	***415,99***
		Итого за день:	***1583***	***1844,8***	***35,56***	***46,02***	***47,66***	***61,91***	***206,67***	***276,68***	***1427,1***	***1880,46***

3 день

№ рец		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 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
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	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
	4	Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
		Итого:	***363***	***427,2***	***6,35***	***7,78***	***5,31***	***6,41***	***46,64***	***64,18***	***263,86***	***348,61***
		Второй завтрак										
386	1	Плоды свежие (банан)	***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
	2	Гуляш из птицы	50	80	6,9	9,2	6,2	8,26	3,15	4,2	97	129,3
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
394	4	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	5	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
		Итого:	***480***	***600***	***15,58***	***19,83***	***18,27***	***22,5***	***69,57***	***85,59***	***502,95***	***621,68***
		Полдник										
	1	Кондитерские изделия "Пряник"	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более50 г.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5
	2	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
		Итого	***220***	***250***	***6,74***	***8,45***	***6,15***	***7,79***	***37,74***	***57,76***	***232,2***	***333,5***
		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
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:	***420,5***	***462,6***	***17,472***	***19,712***	***8,46***	***9,32***	***72,76***	***79,91***	***442,43***	***488,35***
		Итого за день:	***1593,5***	***1829,8***	***47,642***	***57,272***	***38,69***	***46,52***	***247,71***	***308,44***	***1536,4***	***1887,14***

4 день

№ рец		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 гречневая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	5,3	6,09	8,5	9,89	23,2	26,8	194,7	224,7
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
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***	***10,51***	***11,64***	***18,87***	***20,51***	***51,26***	***58,45***	***426,97***	***475,44***
		Второй завтрак										
420	1	Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
		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	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
390	5	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74
	6	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
		Итого:	***490***	***600***	***18,23***	***24,26***	***14,86***	***18,31***	***70,94***	***87,45***	***493,33***	***614,09***
		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
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
		Итого:	***200***	***250***	***2,56***	***6,2***	***3,24***	***8,05***	***31,02***	***70,02***	***162,5***	***374,91***
		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
455	3	Булочка школьная	50	50	4,18	4,18	1,6	1,6	27,98	27,98	143	143
		Итого:	***420,5***	***472,6***	***6,57***	***7,12***	***12,44***	***14,66***	***49,52***	***53,85***	***344,02***	***378,56***
		Итого за день:	***1573,5***	***1829,8***	***40,67***	***52,02***	***51,91***	***64,03***	***213,74***	***280,77***	***1503,8***	***1920***

5 день

№ рец		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	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
	3	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
7	4	Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
		Итого:	***360,5***	***412,2***	***9,35***	***10,84***	***7,02***	***8,03***	***41,94***	***53,12***	***270,6***	***330,2***
		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	Макаронные 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
		Итого:	***500***	***600***	***17,58***	***21,26***	***27,83***	***33,09***	***74,7***	***92,2***	***624,46***	***757,58***
		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 затяжное"	1-2 шт не более 50 гр	1-2 шт Не более 50 г.	4,3	4,3	5,65	5,65	34,85	34,85	207	207
		Итого	***240,5***	***262,6***	***4,49***	***4,54***	***5,69***	***5,71***	***41,99***	***43,42***	***237,42***	***243,56***
		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	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
		Итого:	***414,2***	***468,8***	***10,01***	***10,9***	***9,47***	***10,41***	***64,74***	***71,21***	***411,31***	***449,32***
		Итого за день:	***1615,2***	***1843,6***	***44,33***	***50,44***	***53,21***	***60,44***	***227,07***	***263,65***	***1598,8***	***1835,66***

6 день

№ рец		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	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
		Итого:	***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										
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
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
		Итого:	***490***	***600***	***18,96***	***24,69***	***22,46***	***28,48***	***78,34***	***97,35***	***583,12***	***735,38***
		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
		Итого	***200***	***250***	***3,01***	***6,68***	***3,45***	***8,28***	***40,68***	***78,44***	***216,48***	***425,51***
		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
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
		Итого:	***404,5***	***455***	***7,76***	***8,68***	***5,32***	***6,08***	***56,86***	***62,42***	***306,2***	***339,35***
		Итого за день:	***1557,5***	***1812,2***	***36,22***	***47,18***	***44,49***	***56,91***	***222,65***	***290,3***	***1442,5***	***1868,7***

7 день

№ рец		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	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
	3	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
	4	Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
		Итого:	***363***	***427,2***	***6,65***	***8,18***	***4,92***	***5,93***	***47,96***	***65,64***	***263,86***	***348,21***
		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
387	2	Печень по-строгановски	50	70	8,38	11,22	8,04	10,56	6,2	8,55	127,84	173,51
219	3	Макаронные 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
		Итого:	***480***	***600***	***20,76***	***26,28***	***19,87***	***24,52***	***73,5***	***91,77***	***556,3***	***696,09***
		Полдник										
	1	Кондитерские изделия "Пряник"	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более50 г.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5
394	2	Компот из сухофруктов	180	200	0,32	0,36	0	0	25,74	28,15	99,39	108,66
		Итого:	***200***	***250***	***1,46***	***3,21***	***0,55***	***1,39***	***41,08***	***66,51***	***169,59***	***284,16***
		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
455	3	Булочка школьная	50	50	4,18	4,18	1,6	1,6	27,98	27,98	143	143
		Итого:	***410***	***460***	***8,25***	***8,87***	***14,17***	***16,69***	***60,13***	***64,32***	***404,04***	***445,91***
		Итого за день:	***1553***	***1837,2***	***39,92***	***49,34***	***42,01***	***51,03***	***233,67***	***299,24***	***1470,8***	***1851,37***

8 день

№ рец		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 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
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	124,02	137,8
	3	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
7	4	Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
		Итого:	***363***	***417,2***	***12,05***	***13,64***	***10,02***	***11,33***	***43,39***	***54,6***	***349,22***	***408,3***
		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										
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
		Итого:	***490***	***600***	***14,47***	***18,92***	***12,25***	***14,68***	***77***	***95,04***	***473,24***	***584,66***
		Полдник										
	1	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1-2 шт не более 50 гр	1-2 шт Не более 50 г.	4,3	4,3	5,65	5,65	34,85	34,85	207	207
417	2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
		Итого:	***230***	***250***	***4,91***	***4,98***	***5,9***	***5,93***	***51,53***	***53,29***	***290,04***	***298,91***
		Ужин										
1577 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
		Итого:	***410,5***	***462,6***	***9,23***	***10,13***	***7,55***	***9,16***	***74,18***	***82,01***	***404,31***	***453,97***
		Итого за день:	***1593,5***	***1829,8***	***41,06***	***48,07***	***36,12***	***41,5***	***255,9***	***294,74***	***1560,8***	***1789,8***

9 день

№ рец		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 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
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
	3	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
	4	Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
		Итого:	***360,5***	***422,2***	***6,37***	***7,8***	***5,33***	***6,43***	***47,12***	***64,66***	***266***	***351***
		Второй завтрак										
420	1	Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
	1	Кондитерские изделия "Пряник"	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более50 г.	1,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5
		Итого:	***120***	***150***	***4,04***	***5,75***	***3,75***	***4,59***	***19,04***	***42,06***	***125,2***	***230,5***
		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
373	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
		Итого:	***490***	***600***	***16,8***	***21,49***	***26,19***	***33,67***	***80,71***	***99,55***	***617,04***	***777,53***
		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
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
		Итого	***210,5***	***262,6***	***2,59***	***6,24***	***3,24***	***8,06***	***31,14***	***68,57***	***163,86***	***370,16***
		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
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
		Итого	***407***	***475***	***14,85***	***17,81***	***9,98***	***12,18***	***71,98***	***86,08***	***439,1***	***527,38***
		Итого за день :	***1588***	***1909,8***	***44,65***	***59,09***	***48,49***	***64,93***	***249,99***	***360,92***	***1611,2***	***2256,6***

10 день

№ рец		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 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
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***	***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
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
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
		Итого:	***490***	***600***	***17,13***	***22,55***	***21,55***	***27,41***	***68,1***	***86,06***	***540,03***	***687,32***
		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
		Итого	***200***	***250***	***2,72***	***6,36***	***3,2***	***8***	***49,74***	***88,15***	***232,83***	***442,26***
		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 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	150,9	180,08
417	3	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
		Итого:	***407,2***	***458,6***	***11,09***	***12,1***	***9,67***	***10,62***	***75,54***	***81,69***	***468,34***	***506,39***
		Итого за день:	***1560,2***	***1815,8***	***37,43***	***48,14***	***47,68***	***60,1***	***240,15***	***307,97***	***1577,86***	***2004,38***