

СОГЛАСОВАНО

заведующий МНД «Детский сад»

О.А. Чегодаева  
24» января 2025



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ «Центр социального питания»  
для  
документов И.И. Мутовкина  
« 24 » января 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

№	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				
<b>Завтрак</b>													
9	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	
К	1	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
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>			<b>360,5</b>	<b>402,2</b>	<b>5,91</b>	<b>6,45</b>	<b>12,28</b>	<b>12,99</b>	<b>44,05</b>	<b>50,55</b>	<b>314,7</b>	<b>349,9</b>	
<b>Второй завтрак</b>													
0	1	Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55	
<b>Обед</b>													
К	1	Суп крестьянский с крупой	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56	
К	2	Тефтели мясные	50	70	5,58	7,92	12,65	17,78	6,18	8,8	160,93	227,31	
9	3	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1	
3	4	Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05	
4	5	Компот из сухофруктов	180	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>			<b>500</b>	<b>610</b>	<b>16,27</b>	<b>21,46</b>	<b>26,63</b>	<b>34,11</b>	<b>80,23</b>	<b>99,07</b>	<b>618,92</b>	<b>779,41</b>	
<b>Полдник</b>													
	1	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1 шт. не более 20 гр.	1-2 шт. не более 50 гр.	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207	
2	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>			<b>210,5</b>	<b>262,6</b>	<b>1,89</b>	<b>4,54</b>	<b>2,3</b>	<b>5,71</b>	<b>21,08</b>	<b>43,42</b>	<b>113,22</b>	<b>243,56</b>	
<b>Ужин</b>													
	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	
0/1	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>			<b>407</b>	<b>450</b>	<b>10,36</b>	<b>11,2</b>	<b>9,12</b>	<b>10,01</b>	<b>65,74</b>	<b>72,98</b>	<b>393,06</b>	<b>434,01</b>	
<i>Итого за день:</i>			<b>1578</b>	<b>1824,8</b>	<b>37,83</b>	<b>46,55</b>	<b>53,53</b>	<b>66,02</b>	<b>214,8</b>	<b>269,72</b>	<b>1494,9</b>	<b>1861,9</b>	

## 2 день

№	п/ц	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
<b>Завтрак</b>												
12	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
0/1	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
		<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>6,06</b>	<b>6,76</b>	<b>4,91</b>	<b>5,62</b>	<b>46,34</b>	<b>52,84</b>	<b>258,12</b>	<b>293,66</b>
<b>Второй завтрак</b>												
6	1	Фрукты свежие (яблоко)	1/2 шт или 1 шт	1/2 шт или 1 шт	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
<b>Обед</b>												
8	1	Бульон куриный с вермишелью	150	180	3,11	3,63	3,37	3,94	7,29	8,89	72,66	86,33
3	2	Гренки из пшеничного хлеба	3	10	0,37	0,75	0,14	0,29	2,57	5,14	13,25	26,5
К	3	Фрикадельки мясные	50	70	6,35	8,89	13,02	21,02	4,54	6,36	179,05	250,64
3	4	Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05
К	5	Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,6	4,3	4,4	5,2	22,8	27	165,4	195,5
4	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
		<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>620</b>	<b>15,47</b>	<b>20,37</b>	<b>24,11</b>	<b>31,74</b>	<b>60,41</b>	<b>78,22</b>	<b>545,47</b>	<b>709,31</b>
<b>Полдник</b>												
	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	130,44	333,6
К	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
		<b>Итого:</b>	<b>204,5</b>	<b>255</b>	<b>2,58</b>	<b>6,22</b>	<b>3,26</b>	<b>8,07</b>	<b>31,5</b>	<b>70,5</b>	<b>164,64</b>	<b>377,3</b>
<b>Ужин</b>												
	1	Каша гречневая с овощами	170	200	6,64	7,81	6,09	7,17	29,87	35,14	201,21	236,43
2	2	Чай с лимоном	180/3,5	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
		<b>Итого:</b>	<b>400,5</b>	<b>452,6</b>	<b>9,83</b>	<b>11,05</b>	<b>7,29</b>	<b>8,39</b>	<b>57,57</b>	<b>64,27</b>	<b>337,63</b>	<b>378,99</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1573</b>	<b>1834,8</b>	<b>34,34</b>	<b>44,8</b>	<b>39,97</b>	<b>64,22</b>	<b>205,62</b>	<b>275,63</b>	<b>1349,9</b>	<b>1803,26</b>

## 3 день

№	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич. 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	
<b>Завтрак</b>												
9	1	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3,3	150/3,6/3,6	3,9	4,5	1,4	5,2	17,7	20,6	130,3	151,3
1	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	Сыр порционнo	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
		<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>9,03</b>	<b>9,67</b>	<b>3,39</b>	<b>8,2</b>	<b>40,14</b>	<b>46,04</b>	<b>268,46</b>	<b>301,71</b>
<b>Второй завтрак</b>												
0	1	Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
<b>Обед</b>												
	1	Борщ с капустой и картофелем	130	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
К	2	Запеканка из печени	30	70	5,35	7,5	4,95	6,94	6,03	8,45	90,2	126,27
3	3	Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
2	4	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
1	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
		<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>14,27</b>	<b>18,37</b>	<b>17,59</b>	<b>21,7</b>	<b>75,3</b>	<b>90,69</b>	<b>505,24</b>	<b>627,82</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия "Пряник"	1 шт. Не более 20 г.	1-2 шт. Не более 50 г.	0,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5
	2	Компот из кураги	180	200	0,61	0,68	0	0	18,16	20,18	79,39	88,1
		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>1,75</b>	<b>3,53</b>	<b>0,55</b>	<b>1,39</b>	<b>33,5</b>	<b>58,54</b>	<b>149,49</b>	<b>263,6</b>
<b>Ужин</b>												
	1	Запеканка из творога с морковью	130	150	14,28	16,47	7,26	8,11	36,46	42,18	271,58	311,36
	2	Соус ягодный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43
	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
		<b>Итого:</b>	<b>420,5</b>	<b>462,6</b>	<b>17,472</b>	<b>19,7118</b>	<b>8,46</b>	<b>9,32</b>	<b>72,76</b>	<b>79,91</b>	<b>442,43</b>	<b>488,35</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1573,5</b>	<b>1819,8</b>	<b>45,522</b>	<b>54,0818</b>	<b>36,44</b>	<b>43,11</b>	<b>230,7</b>	<b>286,18</b>	<b>1442,6</b>	<b>1758,48</b>

## 4 день

п/ц	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., 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
<b>Завтрак</b>												
9	1	Каша манная с молоком и маслом сливочным	130/3,3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	1,02	4,74	15,5	18	116,1	134,9
7/1	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
		<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>5,85</b>	<b>6,39</b>	<b>1,93</b>	<b>5,66</b>	<b>44,44</b>	<b>49,94</b>	<b>249,66</b>	<b>280,71</b>
<b>Второй завтрак</b>												
6	1	Фрукты свежие (мандарин)	1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
<b>Обед</b>												
1	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,20	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
к	2	Шарики куриные "Детские"	50	70	10,6	14,89	4,1	5,75	2,58	3,55	90,99	126,24
2	3	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61
3	4	Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
4	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
		<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>18,38</b>	<b>24,44</b>	<b>14,74</b>	<b>18,17</b>	<b>74,64</b>	<b>91,7</b>	<b>502,87</b>	<b>624,74</b>
<b>Полдник</b>												
	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
7	2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,23	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
		<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>250</b>	<b>3,01</b>	<b>6,68</b>	<b>3,45</b>	<b>8,28</b>	<b>40,68</b>	<b>78,44</b>	<b>216,48</b>	<b>425,51</b>
<b>Ужин</b>												
3/6	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
2	2	Чай с лимоном	180/1/3,5	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
		<b>Итого:</b>	<b>410,5</b>	<b>462,6</b>	<b>5,39</b>	<b>5,94</b>	<b>12</b>	<b>14,22</b>	<b>42,1</b>	<b>46,43</b>	<b>307,02</b>	<b>341,56</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1563,5</b>	<b>1819,8</b>	<b>33,43</b>	<b>44,25</b>	<b>35,32</b>	<b>46,53</b>	<b>209,36</b>	<b>274,01</b>	<b>1314</b>	<b>1710,52</b>

## 5 день

№ репс	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	
<b>Завтрак</b>												
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
ТГК №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
<b>Итого:</b>			<b>360,5</b>	<b>402,2</b>	<b>6,71</b>	<b>7,45</b>	<b>12,19</b>	<b>12,91</b>	<b>42,07</b>	<b>48,11</b>	<b>306,2</b>	<b>339,3</b>
<b>Второй завтрак</b>												
420	1	Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
<b>Обед</b>												
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 рубленые 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	30,33	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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>600</b>	<b>17,58</b>	<b>21,26</b>	<b>27,83</b>	<b>33,09</b>	<b>74,7</b>	<b>92,2</b>	<b>624,46</b>	<b>757,58</b>
<b>Полдник</b>												
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 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
<b>Итого:</b>			<b>210,5</b>	<b>262,6</b>	<b>1,89</b>	<b>4,54</b>	<b>2,30</b>	<b>5,71</b>	<b>21,08</b>	<b>43,42</b>	<b>113,22</b>	<b>243,56</b>
<b>Ужин</b>												
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	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
<b>Итого:</b>			<b>414,2</b>	<b>468,8</b>	<b>10,01</b>	<b>10,9</b>	<b>9,47</b>	<b>10,41</b>	<b>64,74</b>	<b>71,21</b>	<b>411,31</b>	<b>449,32</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1585,2</b>	<b>1833,6</b>	<b>39,09</b>	<b>47,05</b>	<b>54,99</b>	<b>65,32</b>	<b>206,39</b>	<b>258,64</b>	<b>1510,2</b>	<b>1844,76</b>

## 6 день

№	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	
<b>Завтрак</b>												
9	1	Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным	150/3,3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	118,9	138,4
0/	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	2,02	10,02	39,06	41,31
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
	4	Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
		<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>8,73</b>	<b>9,37</b>	<b>7,69</b>	<b>8,5</b>	<b>36,84</b>	<b>42,14</b>	<b>257,06</b>	<b>288,81</b>
<b>Второй завтрак</b>												
6	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	44	44
<b>Обед</b>												
	1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	2,74	3,2	7,44	8,71	5,7	6,26	99,34	116,85
2	2	Котлеты рубленные из птицы	30	70	8,11	11,53	9	12,69	8,17	12,07	147,97	209,52
3	3	Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
К	5	Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,9	4,3	4,3	5,2	22,8	27	165,4	195,5
4	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
		<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>16,14</b>	<b>21,43</b>	<b>21,54</b>	<b>27,41</b>	<b>66,46</b>	<b>81,55</b>	<b>541,72</b>	<b>686,78</b>
<b>Полдник</b>												
	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
	2	Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7
		<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>2,72</b>	<b>6,36</b>	<b>3,2</b>	<b>8</b>	<b>45,74</b>	<b>84,16</b>	<b>216,87</b>	<b>426,3</b>
<b>Ужин</b>												
	1	Суп молочный с макаронными изделиями	160	190	4,3	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
	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
		<b>Итого:</b>	<b>400,5</b>	<b>455</b>	<b>7,76</b>	<b>8,68</b>	<b>5,32</b>	<b>6,08</b>	<b>56,86</b>	<b>62,42</b>	<b>306,2</b>	<b>339,35</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1257,5</b>	<b>1812,2</b>	<b>35,75</b>	<b>46,24</b>	<b>38,15</b>	<b>50,59</b>	<b>215,7</b>	<b>282,1</b>	<b>1366</b>	<b>1785,2</b>

## 7 день

№ п/п	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	
<b>Завтрак</b>												
09	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
0/1	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
16	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
<b>Итого:</b>			<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>6,69</b>	<b>7,43</b>	<b>12,17</b>	<b>12,89</b>	<b>41,59</b>	<b>47,63</b>	<b>304,06</b>	<b>336,91</b>
<b>Второй завтрак</b>												
10	1	Кисломолочный напиток (снежок)	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11	11	77	77
<b>Обед</b>												
7	1	Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19
Ж	2	Запеканка из пшеницы	50	70	3,35	7,5	4,05	6,94	6,03	8,45	90,12	126,27
13	3	Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
9	4	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,12	5,22	30,55	36,07	179,6	212,1
14	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
<b>Итого:</b>			<b>490</b>	<b>600</b>	<b>17,97</b>	<b>22,8</b>	<b>17,3</b>	<b>21,42</b>	<b>74,18</b>	<b>92,52</b>	<b>527,75</b>	<b>658,02</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия "Пряник"	1 шт. Не более 20 г	1-2 шт. Не более 50 г	3,14	2,85	0,55	1,39	15,34	38,36	70,2	175,5
2	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
<b>Итого:</b>			<b>210,5</b>	<b>262,6</b>	<b>3,33</b>	<b>3,09</b>	<b>0,59</b>	<b>1,45</b>	<b>22,48</b>	<b>46,93</b>	<b>100,62</b>	<b>212,06</b>
<b>Ужин</b>												
5	1	Винегрет овощной	180	210	3,46	4,01	12,32	14,81	15,47	17,9	178	211
7	2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	85,04	91,91
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>450</b>	<b>7,07</b>	<b>7,69</b>	<b>13,73</b>	<b>16,25</b>	<b>52,71</b>	<b>56,9</b>	<b>367,04</b>	<b>408,91</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1563,5</b>	<b>1819,8</b>	<b>35,86</b>	<b>43,81</b>	<b>46,29</b>	<b>54,51</b>	<b>201,96</b>	<b>254,98</b>	<b>1376,5</b>	<b>1692,9</b>



№	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			
<b>Завтрак</b>												
99	1	Каша манная с молоком и маслом сливочным	150/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,02	4,74	15,5	18	116,1	134,9
0/4	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
		<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>249,06</i>	<i>280,71</i>
<b>Второй завтрак</b>												
16	1	Фрукты свежие (яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,4	9,8	9,8	44	44
<b>Обед</b>												
8	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
Ж	2	Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка"	50	70	6,72	9,4	1,64	2,29	4,96	6,94	62	86,8
2	3	Соус сметанный	10	10	0,07	0,07	0,45	0,45	0,13	0,13	4,88	4,88
2	4	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61
14	5	Компот из сухофруктов	150	180	0,37	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	8,7	12,3	40	60
		<i>Итого:</i>	<i>480</i>	<i>600</i>	<i>14,47</i>	<i>18,92</i>	<i>12,25</i>	<i>14,68</i>	<i>77</i>	<i>95,04</i>	<i>475,24</i>	<i>584,66</i>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	1 шт. не более 20 гр.	1-2 шт. не более 30 г.	1,7	4,3	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
7	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>2,31</i>	<i>4,98</i>	<i>2,51</i>	<i>5,93</i>	<i>30,62</i>	<i>53,29</i>	<i>165,84</i>	<i>298,91</i>
<b>Ужин</b>												
7/2	1	Картофель запеченный в сметанном соусе	130/30	150/60	6,04	6,89	6,35	7,95	46,48	52,88	267,89	311,41
2	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>	<i>410,5</i>	<i>462,6</i>	<i>9,23</i>	<i>10,13</i>	<i>7,55</i>	<i>9,16</i>	<i>74,18</i>	<i>82,01</i>	<i>404,31</i>	<i>453,97</i>
		<i>Итого за день:</i>	<i>1563,5</i>	<i>1819,8</i>	<i>32,26</i>	<i>40,82</i>	<i>27,64</i>	<i>35,83</i>	<i>236,04</i>	<i>290,08</i>	<i>1337,1</i>	<i>1662,3</i>

## 9 день

№	Ш	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		
<b>Завтрак</b>												
19	1	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3,3	150/3,6/3,6	3,9	4,5	4,3	5,2	17,7	20,6	130,3	151,3
К	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
11	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
		<b>Итого:</b>	<b>360,5</b>	<b>402,2</b>	<b>6,37</b>	<b>7,01</b>	<b>5,33</b>	<b>6,14</b>	<b>47,12</b>	<b>53,02</b>	<b>266</b>	<b>299,5</b>
<b>Второй завтрак</b>												
0	1	Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
<b>Обед</b>												
К	1	Суп крестьянский с крупой	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56
К	2	Тефтели мясные	50	70	5,58	7,92	12,63	17,78	6,15	8,8	160,93	227,31
3	3	Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
9	4	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
4	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
		<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>16,8</b>	<b>21,49</b>	<b>26,19</b>	<b>33,67</b>	<b>80,71</b>	<b>99,58</b>	<b>617,04</b>	<b>777,53</b>
<b>Полдник</b>												
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	1 шт Не более 20	1-2 шт Не более 50	2,4	6	3,2	8	24	60	153,44	333,6
7	2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
		<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,01</b>	<b>6,68</b>	<b>3,45</b>	<b>8,28</b>	<b>40,68</b>	<b>78,44</b>	<b>216,48</b>	<b>425,51</b>
<b>Ужин</b>												
9	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
11	3	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
		<b>Итого</b>	<b>407</b>	<b>475</b>	<b>14,85</b>	<b>17,81</b>	<b>9,98</b>	<b>12,18</b>	<b>71,98</b>	<b>86,08</b>	<b>439,1</b>	<b>527,38</b>
		<b>Итого за день :</b>	<b>1557,5</b>	<b>1827,2</b>	<b>43,93</b>	<b>55,89</b>	<b>48,15</b>	<b>63,47</b>	<b>244,19</b>	<b>320,79</b>	<b>1593,6</b>	<b>2084,9</b>

## 10 день

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
<b>Завтрак</b>											
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
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	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>6,09</b>	<b>6,73</b>	<b>12,86</b>	<b>13,67</b>	<b>36,97</b>	<b>42,27</b>	<b>292,66</b>	<b>324,41</b>
<b>Второй завтрак</b>											
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	44	44
<b>Обед</b>											
1	Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,79	3,25	7,45	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
2	Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52
3	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61
4	Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
5	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,60	18,16	64,08	79,29
6	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,33	0,33	8,2	12,3	40	60
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>15,63</b>	<b>20,77</b>	<b>21,52</b>	<b>27,37</b>	<b>67,17</b>	<b>84,92</b>	<b>529,63</b>	<b>674,83</b>
<b>Полдник</b>											
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
2	Компот из сухофруктов	180	200	0,32	0,36	0	0	25,74	28,15	99,39	108,66
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>2,72</b>	<b>6,36</b>	<b>3,2</b>	<b>8</b>	<b>49,74</b>	<b>88,15</b>	<b>232,83</b>	<b>442,26</b>
<b>Ужин</b>											
1	Картофель отварной	150	160	3,18	3,39	3,38	3,71	25,72	27,44	146,4	157,12
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
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
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>7,21</b>	<b>7,78</b>	<b>6,31</b>	<b>7,69</b>	<b>65,46</b>	<b>70,62</b>	<b>360,89</b>	<b>397,45</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1553</b>	<b>1807,2</b>	<b>32,05</b>	<b>42,04</b>	<b>44,29</b>	<b>57,13</b>	<b>229,14</b>	<b>295,76</b>	<b>1460,01</b>	<b>1882,95</b>