

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

«10» августа 2026 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

Я.Н.Фадеев

«10» августа 2026 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						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	3,38	3,9	4,16	4,8	21,2	24,5	139,9	161,5
410/ 411	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,17	0,2	0,04	0,05	8,92	10,02	36,78	41,31
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	30/10	1,74	2,33	6,09	8,12	11,66	15,55	108,52	144,7
		Итого:	353	407,2	5,29	6,43	10,29	12,97	41,78	50,07	285,2	347,51
	Второй завтрак											
420	1	Кисломолочный напиток (Снежок)	120	130	3,6	3,9	3	3,25	13,2	14,3	97,74	105,89
	Обед											
82	1	Рассольник "Ленинградский"	150	180	2,95	3,55	7,37	8,85	10,32	12,39	119,91	143,89
	2	Гуляш из птицы	50	70	6,57	9,2	5,9	8,26	3	4,2	92,35	129,3
179	3	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4,59	5,43	5,19	6,14	20,9	24,7	148,66	175,7
394	4	Компот из сухофруктов	150	180	0,26	0,32	0	0	21,45	25,74	82,82	99,39
	5	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	490	600	16,35	21,14	18,79	23,69	67,97	83,43	503,74	628,28
	Полдник											
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	Не более 50 г. 1-2 шт	Не более 50 г. 1-2 шт	4,25	4,25	5,15	5,15	35,3	35,3	202,5	202,5
418	2	Сок овощной, фруктовый	180	200	0	0	0	0	18	20	81	90
		Итого:	230	250	4,25	4,25	5,15	5,15	53,3	55,3	283,5	292,5
	Ужин											
220	1	Макароны отварные с сыром	160/20	200/25	11,68	14,61	8,77	10,97	44,4	55,5	304,05	380,07
417	2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,59	18,44	82,71	91,91
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
		Итого:	400	465	15,29	18,29	10,18	12,41	81,55	94,5	492,76	577,98
		Итого за день:	1593	1852,2	44,78	54,01	47,41	57,47	257,8	297,6	1662,9	1952,2

№ рек	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	3,69	4,27	4,07	4,7	18,1	20,89	128,07	147,85
414	2	Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,86	3,22	2,22	2,5	14,33	16,1	94,42	106,04
	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	2,8	2,8	2,2	2,2	0	0	30,6	30,6
		Итого:	363	417,2	11,6	13,29	9,36	10,56	47,85	57,55	332,59	390,49
Второй завтрак												
386	1	Плоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт. не более 100 гр	1/2 или 1 шт. не более 120 гр	0,53	0,64	0,53	0,64	13,33	16	60,4	72,48
Обед												
118	1	Бульон куриный с вермишелью	150	180	3,02	3,63	3,28	3,94	7,4	8,89	71,94	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
ГТК	3	Фрикадельки мясные	50	70	6,35	8,89	15,02	21,02	4,54	6,36	179,02	250,64
373	4	Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05
ГТК	5	Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,63	4,3	4,4	5,2	22,84	27	165,42	195,5
	6	Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,32	0,54	0,06	0,1	1,42	2,36	9	15
ГТК	7	Напиток апельсиновый	150	180	0,15	0,18	0	0	19,57	23,5	79,57	95,5
	8	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	545	680	16,03	21,14	24,19	31,95	71,01	90,02	589,25	760,52
Полдник												
	1	Кондитерские изделия " Вафля "	Не более 20 г. 1 шт.	Не более 50 г. 1-2 шт.	1,3	3,25	4,4	11	13,4	33,5	98	245
420	2	Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	8	90	100
		Итого:	200	250	6,7	9,25	8,9	16	20,6	41,5	188	345
Ужин												
ГТК	1	Омлет натуральный с зеленым горошком	170	190	15,09	17,75	18,78	22	5,39	6,34	250,52	294,73
ГТК №49	2	Чай с молоком	180	200	2,4	2,67	2,1	2,34	10,34	11,5	78,75	87,5
7	3	Повидло/джем, порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
		Итого:	400	450	20,53	23,5	22,04	25,3	42,79	51,4	460,27	538,23
Итого за день:			1608	1917,2	55,39	67,82	65,02	84,65	195,58	256,47	1630,5	2106,7

№ реп	Наименование блюд		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
Завтрак												
199	1	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,89	4,5	4,5	5,2	17,84	20,6	131,06	151,3
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,58	4,02	2,98	3,35	14,28	16,04	99,34	111,56
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	30/10	1,74	2,33	6,09	8,12	11,66	15,55	108,52	144,7
Итого:			353	407,2	9,21	10,85	13,57	16,67	43,78	52,19	338,92	407,56
Второй завтрак												
386	1	Плоды свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 или 1 шт. не более 100г	1/2 или 1 шт. не более 120г	0,6	0,72	0,43	0,52	15,33	18,4	67,71	81,26
88	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,2	3,85	5,35	6,43	12,5	15	111,65	133,98
ТТК	2	Котлеты или биточки рыбные "Морячок"	50	70	6,79	9,51	1,12	1,57	7,17	10,05	66,61	93,26
339	3	Пюре картофельное	110	130	3,03	3,59	3,19	3,78	20,42	24,14	123,12	145,51
	4	Овощи свежие (огурцы) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
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 изюма	150	180	0,26	0,32	0	0	18,11	21,74	69,52	83,43
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
Итого:			530	660	15,74	20,53	10,54	12,79	71,35	88,18	444,27	552,35
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. 1 шт.	Не менее 50 г. 2 шт.	0,9	2,25	0,6	1,5	14,6	36,5	68	170
Итого			220	250	6,5	7,85	6,2	7,9	37	55,9	230	328
Ужин												
251	1	Запеканка из творога с яблоком	130	150	17,69	20,42	13,87	16,01	19,02	21,95	306,36	353,5
379	2	Соус ягодный	50	50	0,001	0,001	0	0	7,16	7,16	28,69	28,69
410/ 411	3	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,17	0,2	0,04	0,05	8,92	10,02	36,78	41,31
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
Итого:			407	450	20,861	23,621	15,07	17,22	55,66	59,69	477,83	529,5
Итого за день:			1610	1887,2	52,911	63,591	45,81	55,1	223,12	274,36	1558,7	1898,67

№ 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	3,37	3,9	4,1	4,74	15,59	18	116,85	134,9
410/ 411	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,17	0,2	0,04	0,05	8,92	10,02	36,78	41,31
	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	2,8	2,8	2,2	2,2	0	0	30,6	30,6
		Итого:	363	417,2	8,59	9,9	7,21	8,15	39,93	48,58	263,73	312,81
Второй завтрак												
419	1	Молоко кипяченое	120	130	3,6	3,9	3	3,25	5,64	6,11	63,96	69,29
Обед												
63	1	Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,7	3,25	7,24	8,69	6,06	7,28	100,74	120,89
326	2	Котлеты мясо-картофельные по - "Хлыновски"	50	70	7,2	10,08	16,12	22,57	4,87	6,82	192,62	269,67
373	3	Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
219	4	Макаронные изделия отварные	110	130	4,29	5,08	4,41	5,22	30,52	36,07	179,46	212,1
394	5	Компот из чернослива	150	180	0,34	0,41	0	0	16,24	19,49	66,22	79,47
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	500	610	16,61	21,56	28,58	37,4	70,17	86,24	604,56	767,65
Полдник												
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	Не более 50 г. 1-2 шт.	Не более 50 г. 1-2 шт.	4,25	4,25	5,15	5,15	35,3	35,3	202,5	202,5
417	2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,59	18,44	82,71	91,91
		Итого:	230	250	4,86	4,93	5,4	5,43	51,89	53,74	285,21	294,41
Ужин												
ТТК	1	Голубцы "ленивые"	130	150	7,88	9,1	16,72	19,3	12,13	14	234,9	271
372	2	Соус сметанный	10	10	0,16	0,16	0,47	0,47	0,29	0,29	7,7	7,7
	3	Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,32	0,54	0,06	0,1	1,42	2,36	9	15
412	4	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,21	0,23	0,05	0,06	7,68	8,57	32,78	36,56
	5	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
		Итого:	400,5	462,6	11,57	13,03	18,46	21,09	42,08	45,78	390,38	436,26
Итого за день:			1613,5	1869,8	45,23	53,32	62,65	75,32	209,71	240,45	1607,8	1880,42

№ 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	4,24	4,9	4,08	4,72	19,1	22,06	130,71	150,9
414	2	Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,86	3,22	2,22	2,5	14,33	16,1	94,42	106,04
	3	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
7	4	Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
		Итого:	367,5	427,2	9,39	11,2	7,17	8,38	55,35	71,72	329,63	412,94
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1/2 или 1 шт. не более 100 г	1/2 или 1 шт. не более 120 г	1,25	1,5	0,3	0,37	11,76	14,12	55,08	66,1
Обед												
87	1	Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,15	7,39	7	8,41	13,9	16,69	142,65	171,19
299	2	Котлеты, биточки рубленые мясные	50	70	5,64	7,9	14,54	20,36	7,26	10,17	182,97	256,16
373	3	Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05
332	4	Рис отварной	110	130	2,79	3,3	4,38	5,18	29,55	34,93	168,9	199,61
	5	Овощи свежие (огурцы) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
394	6	Компот из кураги	150	180	0,5	0,61	0	0	15,13	18,16	62,56	75,08
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	510	620	17,51	22,45	27,24	35,4	78,51	96,72	632,33	800,09
Полдник												
	1	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	Не более 20 г. 1 шт	Не более 50 г. 1-2 шт.	1,85	4,62	1,65	4,12	14,8	37	82,2	205,5
418	2	Сок овощной, фруктовый	180	200	0	0	0	0	18	20	81	90
		Итого	200	250	1,85	4,62	1,65	4,12	32,8	57	163,2	295,5
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	5,14	4,7	5,66	20,89	25,14	147,85	177,98
ТТК №11	3	Чай с яблоком	180/4,5/7	200/5/10	0,19	0,22	0,06	0,07	9,37	10,49	39,02	43,7
		Итого	418,7	473,6	10,04	10,94	9,46	10,43	67,06	72,43	421,27	456,08
Итого за день:			1596,2	1890,8	40,04	50,71	45,82	58,7	245,48	311,99	1601,5	2030,71

№ 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	3,63	4,2	4,76	5,5	14,46	16,7	119,88	138,4
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,58	4,02	2,98	3,35	14,28	16,04	99,34	111,56
	3	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
7	4	Сыр порционнo	10	10	2,8	2,8	2,2	2,2	0	0	30,6	30,6
		Итого:	363	417,2	12,26	14,02	10,81	12,21	44,16	53,3	329,32	386,56
Второй завтрак												
386	1	Плоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт. не более 100 гр	1/2 или 1 шт. не более 120 гр	0,53	0,64	0,53	0,64	13,33	16	60,4	72,48
Обед												
73	1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	2,66	3,2	7,25	8,71	5,21	6,26	97,37	116,85
322	2	Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,23	11,53	9,06	12,69	8,62	12,09	149,65	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	4,59	5,43	5,19	6,14	20,9	24,7	148,66	175,7
394	5	Компот из сухофруктов	150	180	0,26	0,32	0	0	21,45	25,74	82,82	99,39
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	500	610	17,82	23,22	22,31	28,46	68,66	85,37	544,02	686,98
Полдник												
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	Не более 50 г. 1-2 шт.	Не более 50 г. 1-2 шт.	4,25	4,25	5,15	5,15	35,3	35,3	202,5	202,5
420	2	Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	8	90	100
		Итого	230	250	9,65	10,25	9,65	10,15	42,5	43,3	292,5	302,5
Ужин												
100	1	Суп молочный с макаронными изделиями	160	190	4,53	5,38	4,08	4,85	15,46	18,36	117,6	139,65
455	2	Булочка школьная	50	50	4,18	4,18	1,6	1,6	27,98	27,98	143	143
412	3	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,21	0,23	0,05	0,06	7,68	8,57	32,78	36,56
		Итого:	400,5	452,6	8,92	9,79	5,73	6,51	51,12	54,91	293,38	319,21
		Итого за день:	1593,5	1849,8	49,18	57,92	49,03	57,97	219,77	252,9	1519,6	1767,7

№ 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	4,24	4,9	4,08	4,72	19,1	22,06	130,71	150,9
414	2	Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,86	3,22	2,22	2,5	14,33	16,1	94,42	106,04
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	30/10	1,74	2,33	6,09	8,12	11,66	15,55	108,52	144,7
		Итого:	353	407,2	8,84	10,45	12,39	15,34	45,09	53,71	333,65	401,64
	Второй завтрак											
420	1	Кисломолочный напиток (Снежок-)	120	130	3,6	3,9	3	3,25	13,2	14,3	97,74	105,89
	Обед											
82	1	Рассольник "ленинградский"	150	180	2,95	3,55	7,37	8,85	10,32	12,39	119,9	143,89
387	2	Печень по-строгановски	50	70	7,5	10,5	6,42	9	4,28	6	104,28	146
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,29	5,08	4,41	5,22	30,52	36,07	179,46	212,1
	4	Овощи свежие (огурцы) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
394	5	Компот из изюма	150	180	0,26	0,32	0	0	18,11	21,74	69,52	83,43
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	520	650	17,22	22,49	18,56	23,56	75,53	92,6	537,36	672,42
	Полдник											
	1	Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 20 г. 1 шт	Не менее 50 г. 2 шт.	0,9	2,25	0,6	1,5	14,6	36,5	68	170
410/ 411	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,17	0,2	0,04	0,05	8,92	10,02	36,78	41,31
		Итого:	207	260	1,07	2,45	0,64	1,55	23,52	46,52	104,78	211,31
	Ужин											
46	1	Винегрет овощной	150	160	2,86	3,06	10,57	11,28	12,78	13,64	150,53	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	16,59	18,44	82,71	91,91
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
		Итого:	420	450	12,82	13,09	17,73	18,47	50,28	52,99	417,74	436,98
		Итого за день:	1620	1897,2	43,55	52,38	52,32	62,17	207,62	260,12	1491,3	1828,24

№ 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												
ТТК №2/1	1	Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,37	3,9	4,15	4,8	18,71	21,6	129,83	149,88
410/4 11	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,17	0,2	0,04	0,05	8,92	10,02	36,78	41,31
	3	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
7	4	Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
		Итого:	363	427,2	5,83	7,18	5,06	6,01	49,55	65,18	271,11	347,19
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 или 1 шт. не более 100 гр	1/2 или 1 шт. не более 120 гр	1,73	2,08	0,57	0,69	23,16	27,8	105	126
Обед												
63	1	Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,7	3,25	7,24	8,69	6,06	7,28	100,74	120,89
ТТК	2	Котлеты рыбные	50	70	6,42	9	3,85	5,4	8,4	11,76	94	131,6
373	3	Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
332	4	Рис отварной	110	130	2,79	3,3	4,38	5,18	29,55	34,93	168,9	199,61
394	5	Компот из сухофруктов	150	180	0,26	0,32	0	0	21,45	25,74	82,82	99,39
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	500	610	14,25	18,61	16,28	20,19	77,94	96,29	511,98	637,01
Полдник												
	1	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	Не более 20 г. 1 шт.	Не более 50 г. 1-2 шт.	1,85	4,62	1,65	4,12	14,8	37	82,2	205,5
418	2	Сок овощной, фруктовый	180	200	0	0	0	0	18	20	81	90
		Итого:	200	250	1,85	4,62	1,65	4,12	32,8	57	163,2	295,5
Ужин												
252	1	Запеканка из творога с морковью	130	150	14,27	16,47	7,02	8,11	36,55	42,18	269,84	311,36
379	2	Соус ягодный	50	60	0,001	0,002	0	0	7,16	8,59	28,69	34,42
	3	Напиток лимонный	180	200	0,09	0,1	0	0	22,05	24,5	91,08	101,2
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
		Итого:	400	450	17,361	19,572	8,18	9,27	86,32	95,83	495,61	552,98
		Итого за день:	456,3	1857,2	41,021	52,062	31,74	40,28	269,77	342,1	1546,9	1958,7

№ 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	3,89	4,5	4,5	5,2	17,84	20,6	131,06	151,3
ТТК №11	2	Чай с яблоком	180/4,5/7	200/5/10	0,19	0,22	0,06	0,07	9,37	10,49	39,02	43,7
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	30/10	1,74	2,33	6,09	8,12	11,66	15,55	108,52	144,7
Итого:			357,5	412,2	5,82	7,05	10,65	13,39	38,87	46,64	278,6	339,7
Второй завтрак												
420	1	Кисломолочный напиток (Снежок)	120	130	3,6	3,9	3	3,25	13,2	14,3	97,74	105,89
Обед												
ТТК	1	Суп крестьянский с крупой	150	180	2,89	3,47	7,3	8,77	9,21	11,06	114,63	137,56
ТТК	2	Шарики куриные с овощами	50	70	7,8	10,92	8,27	11,58	8,55	11,98	137,85	193
373	3	Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
118	4	Капуста тушеная	110	130	2,89	3,42	4,26	5,39	11,81	14,17	99,11	121,15
	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	0,11	0,14	0,11	0,14	17,9	21,49	75,95	88,74
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
Итого:			500	610	16,15	21,23	20,82	26,89	60,62	75,95	500,91	636,62
Полдник												
	1	Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 20 г. 1 шт	Не менее 50 г. 2 шт.	0,9	2,25	0,6	1,5	14,6	36,5	68	170
394	2	Компот из чернослива	180	200	0,41	0,46	0	0	19,49	21,66	79,47	88,3
Итого			200	250	1,31	2,71	0,6	1,5	34,09	58,16	147,47	258,3
30	1	Каша гречневая с молоком и маслом сливочным	170/4,3/4,3	200/5/5	7,27	9,09	10,39	12,99	28,14	38,18	236	295
	2	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
410/4 11	3	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,17	0,2	0,04	0,05	8,92	10,02	36,78	41,31
Итого			405,6	460	10,44	12,29	11,59	14,2	57,62	68,76	378,78	442,31
Итого за день:			1583,1	1862,2	37,32	47,18	46,66	59,23	204,4	263,81	1403,5	1782,82

№ рецеп		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	3,63	4,2	4,76	5,5	14,46	16,7	119,88	138,4
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,58	4,02	2,98	3,35	14,28	16,04	99,34	111,56
	3	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
7	4	Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50
		Итого:	363	427,2	9,5	11,3	8,61	10,01	50,66	66,3	323,72	405,96
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 шт. не более 100 гр	1/2 шт. не более 120 гр	1,73	2,08	0,57	0,69	23,16	27,8	105	126
Обед												
87	1	Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,15	7,39	7	8,41	13,9	16,69	142,65	171,19
207/1	2	Азу	150	170	9,84	11,15	16,03	18,16	28,4	32,19	291,8	330,75
	3	Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,32	0,54	0,06	0,1	1,42	2,36	9	15
394	4	Компот из кураги	150	180	0,5	0,61	0	0	15,13	18,16	62,56	75,08
	5	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	510	620	18,79	22,33	23,42	27,11	71,15	85,8	566,01	672,02
Полдник												
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	Не более 50 г. 1-2 шт	Не более 50 г. 1-2 шт	4,25	4,25	5,15	5,15	35,3	35,3	202,5	202,5
419	2	Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	95,94	106,6
		Итого	230	250	9,65	10,25	9,65	10,15	43,76	44,7	298,44	309,1
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	Макаронные изделия отварные с соусом "Польским"	150/30	150/30	7	7	14,4	14,4	31,8	31,8	264	264
412	3	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,21	0,23	0,05	0,06	7,68	8,57	32,78	36,56
		Итого:	440,5	462,6	12,79	12,81	19,15	19,16	76,28	77,17	531,18	534,96
Итого за день:			1643,5	1879,8	52,46	58,77	61,4	67,12	265,01	301,77	1824,35	2048,04