

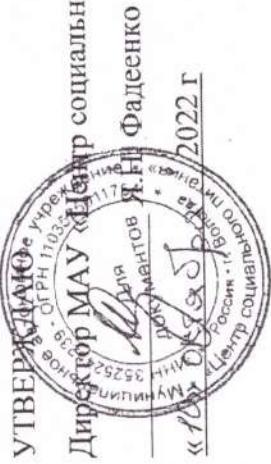
СОГЛАСОВАНО

Заведующий

М.Ю.У. № 4 "Еюка"

В.А. Лушмина

2022 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

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал			
		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3 лет		3-7 лет	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	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	4,5	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		
ТТК №26	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 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	177,4	206,7		
	4 Салат из свежей моркови	30	50	0,37	0,62	1,53	2,5	3,48	5,8	29,2	48,6		
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:	530	660	14,15	18,18	23,488	31,24	79,58	99,9	583,5	750,2		
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	31,92	34,2	50,738	60,97	208	243,27	1457,6	1720,65		

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	1-3г	3-7 лет
Завтрак											
182	1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	2,7	3,1	4,9	5,6	10,2	11,6	90,2	103
ТТК №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 порционнo	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
	Итого:	360,5	402,2	7,97	8,38	9,06	9,77	41,9	44,4	261,8	278,9
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											
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 рубленные 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 /салат из свежей капусты	80/30	90/40	2,42	2,86	3,9	4,7	17,2	20	116,02	136
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	13,36	16,64	21,62	25,85	70,74	88,55	539,13	662,22
Полдник											
418	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
	2 Сок овощной, фруктовый	180	200	1,08	1,2	0	0	22	24,24	91	101,2
	Итого:	200	250	1,86	3,1	6,12	15	34,5	55,24	199,4	372,2
Ужин											
251	1 Запеканка из творога	130	150	21,6	24,9	8,08	9,3	34,4	39,6	304,3	351
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	25,654	28,969	9,756	10,979	80	86,1	495,32	548,02
	Итого за день:	1596	1834,4	49,244	57,489	46,856	61,899	237,44	284,59	1542,7	1908,34

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал			
		1-3г		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность, ккал	
		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	1-3г	3-7 лет
		Завтрак											
199	1 Каша пшенная 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 (яблоко, банан, груша, мандарины)	1 шт.	1 шт.	3,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
		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 Макароны 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	200	5,6	5,6	5,6	5,6	22,4	22,4	162	162		
	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	200	230	6,7	8,3	6,5	7,9	36,6	58	231,6	336,1		
		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:	1597,5	1852,2	39,79	43,93	42,41	49,79	234,15	283,77	1435,5	1721,15		

4 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал	
		3-7лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетичность, ккал	
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет
Завтрак											
199	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
416	Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	107	118,8
	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
	Повидло/джем порционно	10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4
	Итого:	363	407,2	10,17	11,05	9,9	10,39	57,58	61,3	347,83	377,9
Второй завтрак											
386	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	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	Плов из птицы	160	160	10,3	10,3	8,2	8,2	27	27	227	227
34	Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,6	1,8	3	2,5	4	28,5	46,6
394	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97
	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	520	610	15,42	16,66	14,138	16,11	72,3	84,1	489,2	560,8
Полдник											
419	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
	Молоко кипяченое	180	200	5,04	5,6	4,5	5	8,4	9,3	93,61	104
	Итого:	200	250	6,54	9,6	6,5	10,5	23,4	50,3	177,01	312,5
Ужин											
	Омлет с овощами	150	160	10	10,6	21,2	22,6	3,6	3,8	240	256
	Овощи свежие (огурец) порционно дольками	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,7	1,25	7,2	12
	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7
	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	Итого:	400	450	14,89	15,72	23,18	24,63	39,42	40,75	456,5	486
	Итого за день:	1587,5	1807,2	48,52	54,53	54,218	62,13	213,7	257,45	1565,54	1832,2

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал	
		3-7лет		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	1-3г	3-7лет
		Завтрак									
199	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	1,36	1,5	0,7	0,8	11	12,5	64,8	73,8
ТТК №11	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	Бутерброд с маслом сливочным	30 10	30 10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
	Итого:	360,5	402,2	3,86	4,01	8,26	8,37	34,92	37,52	238,7	252
		Второй завтрак									
386	Плоды 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	Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	4,75	5,9	5,4	6,35	10	12	115	137,2
292	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
	Итого:	520	610	15,14	17,09	25,88	26,94	79,74	93	560,5	620
		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
	Итого:	200	250	6,18	7,9	10,62	20	19,1	38,4	202,4	375
		Ужин									
	1 Голубцы овощные с мясом	130	150	7,9	9,1	16,8	19,3	12,2	14	234,9	271
	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
	Итого:	410,5	462,6	12,902	14,117	21,284	23,787	51,94	54,64	441,4	483,5
	Итого за день:	1591	1824,8	38,882	43,917	66,244	79,297	193,2	231,06	1481	1768,5

6 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал	
		3-7лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		3-7лет	
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет
Завтрак											
199	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	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	Сыр порционнно	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 Плоды 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											
418	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
	2 Сок овощной, фруктовый	180	200	1,08	1,2	0	0	22	24,24	91	101,2
	Итого	200	250	2,58	5,2	2	5,5	37	65,24	174,4	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	36,53	45,51	40,728	50,747	238,52	294,96	1557,43	1893,7

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, 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	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											
419	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		
	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											
ТТК № 30	1 Колбаски овощные	130	150	4,8	5,5	6,9	8	22	25,3	170	196		
	2 Соус сметанный	60	60	0,98	0,98	2,82	2,82	1,74	1,74	46,2	46,2		
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		
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
	Итого:	420,5	462,6	9,802	10,517	11,384	12,487	61,74	65,94	376,5	408,5		
	Итого за день:	1637,5	1902,6	43,962	51,777	50,724	61,247	237,28	286,76	1509,31	1806,1		

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал			
		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3з		3-7 лет	
		1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет
Завтрак													
ТТК №2/1	1	130/3/3	150/3,6/3,6	4,78	5,45	6,55	7,75	8,9	130,26	149,85			
410/4	2	180/7	200/10	0,04	0,06	0,02	6,99	9,99	28	40			
11	3	30	30	2,9	2,9	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7			
	4	10	10	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4			
		363	407,2	7,72	8,41	7,77	43,24	47,39	280,36	311,95			
	Итого:												
Второй завтрак													
420	1	100	100	3	3	2,5	11	11	79	79			
Обед													
82	1	150	180	2,75	3,3	5,7	10,3	12,3	104,6	124,2			
277/3	2	50/10	70/10	6	8,16	2,17	6,5	8,7	72	97,7			
72		110	130	4,3	5,1	4,37	30,5	36	177,4	206,7			
219	3	30	50	0,37	0,62	1,53	3,48	5,8	29,2	48,6			
	4	150	180	9	0,14	0,12	18	21,6	73,2	87,8			
390	5	30	40	1,4	1,8	0,22	11,7	15,6	56	74,5			
	6												
	Итого:	530	660	23,82	19,12	14,11	80,48	100	512,4	639,5			
Полдник													
417	1	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		
	2	180	200	0,7	0,77	0,3	5,22	5,8	79	87,7			
		200	250	1,48	2,67	6,42	17,72	36,8	187,4	358,7			
	Итого:												
Ужин													
46	1	150	160	20,35	21,8	10	12,7	12,3	152	163,5			
213	2	1 шт (50 гр)	1 шт (50 гр)	6,35	6,35	5,7	0,35	0,35	75	75			
417	3	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	9,3	10,4	37,9	42,2			
	4	40	40	3,95	3,95	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3			
		424,5	455	30,7	32,16	17,36	52,25	52,95	395,2	411			
	Итого за день:	1617,5	1872,2	66,72	65,36	47,25	204,69	248,14	1454,4	1800,15			

№ 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	1-3г	3-7 лет
Завтрак											
199	1 Каша пшеница 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	4,75	5,9	5,4	6,35	10	12	115	137,2
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
	5 Салат из свежей капусты	30	50	0,37	0,7	1,5	2,5	2,7	4,5	26,2	43,7
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	21,18	27,45	22,408	28,61	83,8	105	626,9	793,4
Полдник											
386	1 Фрукты 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	420,5	462,6	7,442	7,982	6,112	6,739	93,38	101,2	422,32	457,92
	Итого за день :	1243	1477,2	37,85	45,05	40,448	46,66	188,94	220,62	1559,52	1819,02

10 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, 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	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	3,2	3,6	4	4,5	17,4	20	119,2	136,6				
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				
	4 Сыр порционно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36				
7	Итого:	363	407,2	8,46	8,88	8,16	8,67	46,79	52,39	280,9	310,3				
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				
	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															
26	1 Салат из картофеля с зеленым горошком и свежим огурцом	170	200	3,34	4	8,9	10,5	16,6	19,5	160	188,2				
412	2 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				
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3				
	Итого:	400,5	452,6	7,362	8,037	10,564	12,167	54,6	58,4	320,3	354,5				
	Итого за день:	1593,5	1831,4	37,882	44,797	51,714	64,487	231,63	283,81	1458,48	1780,05				