

СОГЛАСОВАНО

Заведующий \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ «Центр социального питания»

И.И. Мутовкина

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 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 |              |              |              |               |              | 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>        |   |               |               |                  |              |              |              |               |              |                  |               |
| 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         | 134,8            | 157,5         |
| 413                   | 2 Чай с молоком                                   | 180/7         | 200/10        | 2,83             | 3,16         | 2,34         | 2,6          | 11,43         | 14,93        | 78,74            | 96,49         |
| 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>363</b>    | <b>407,2</b>  | <b>8,56</b>      | <b>9,39</b>  | <b>14,56</b> | <b>15,52</b> | <b>47,98</b>  | <b>54,98</b> | <b>358,24</b>    | <b>398,69</b> |
| <b>Второй завтрак</b> |   |               |               |                  |              |              |              |               |              |                  |               |
| 420                   | 1 Кисломолочный напиток (Снежок)                  | 100           | 100           | 2,9              | 2,9          | 2,5          | 2,5          | 4             | 4            | 50               | 50            |
| <b>Обед</b>           |   |               |               |                  |              |              |              |               |              |                  |               |
| ТТК                   | 1 Уха "Рыбачок"                                   | 150           | 180           | 5,62             | 6,96         | 7,45         | 9,16         | 9,95          | 11,94        | 113,52           | 138,19        |
| 401                   | 2 Гуляш из отварного мяса                         | 60            | 80            | 6,95             | 8,77         | 16,86        | 21,27        | 3,47          | 4,8          | 194,04           | 246,67        |
| 219                   | 3 Макароны изделия отварные                       | 110           | 130           | 4,3              | 5,08         | 4,42         | 5,22         | 30,53         | 36,07        | 179,6            | 212,1         |
| 232/1                 | 4 Овощи натуральные соленые (огурец)              | 30            | 50            | 0,3              | 0,5          | 0            | 0            | 0,45          | 0,75         | 3,5              | 5,8           |
| 394                   | 5 Компот из сухофруктов                           | 150           | 180           | 0,27             | 0,32         | 0            | 0            | 21,61         | 25,74        | 83,49            | 99,39         |
|                       | 6 Хлеб ржаной                                     | 30            | 40            | 1,98             | 2,64         | 0,33         | 0,44         | 12,3          | 16,4         | 60               | 80            |
|                       | <b>Итого:</b>                                     | <b>530</b>    | <b>660</b>    | <b>19,42</b>     | <b>24,27</b> | <b>29,06</b> | <b>36,09</b> | <b>78,31</b>  | <b>95,7</b>  | <b>634,15</b>    | <b>782,15</b> |
| <b>Полдник</b>        |   |               |               |                  |              |              |              |               |              |                  |               |
| 386                   | 1 Фрукты свежие (банан, груша, мандарины, яблоко) | 1/2 или 1 шт. | 1/2 или 1 шт. | 1,5              | 1,5          | 0,5          | 0,5          | 21            | 21           | 95               | 95            |
| 418                   | 2 Сок овощной, фруктовый                          |               | 180           |                  | 0            |              | 0            |               | 18           |                  | 81            |
| 394                   | 3 Компот из изюма                                 | 150           |               | 0,27             |              | 0            |              | 17,62         |              | 67,53            |               |
|                       | <b>Итого:</b>                                     | <b>250</b>    | <b>280</b>    | <b>1,77</b>      | <b>1,5</b>   | <b>0,5</b>   | <b>0,5</b>   | <b>38,62</b>  | <b>39</b>    | <b>162,53</b>    | <b>176</b>    |
| <b>Ужин</b>           |   |               |               |                  |              |              |              |               |              |                  |               |
| 125                   | 1 Картофель отварной                              | 150           | 160           | 3,18             | 3,39         | 3,38         | 3,71         | 25,72         | 27,44        | 146,4            | 157,12        |
| 34                    | 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         |
| 417                   | 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>1643</b>   | <b>1897,2</b> | <b>39,86</b>     | <b>45,84</b> | <b>52,93</b> | <b>62,3</b>  | <b>234,37</b> | <b>264,3</b> | <b>1565,8</b>    | <b>1804,3</b> |



## 2 день

| № рец                 | 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       |                      |               |
| <b>Завтрак</b>        |  |                      |               |                  |              |              |              |               |               |                      |               |
| 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          | 120,56               | 143,85        |
| 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        |
|                       | 3 Хлеб пшеничный                                 | 30                   | 30            | 2,25             | 2,25         | 0,87         | 0,87         | 15,42         | 15,42         | 79,5                 | 79,5          |
| 7                     | 4 Сыр порционнно                                 | 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>11,46</b>     | <b>12,46</b> | <b>9,2</b>   | <b>10,15</b> | <b>45,33</b>  | <b>52,42</b>  | <b>317,23</b>        | <b>358,99</b> |
| <b>Второй завтрак</b> |  |                      |               |                  |              |              |              |               |               |                      |               |
| 386                   | 1 Плоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины) | <i>1/2 или 1 шт.</i> |               | 0,4              | 0,4          | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 9,8           | 44                   | 44            |
| <b>Обед</b>           |  |                      |               |                  |              |              |              |               |               |                      |               |
| 118                   | 1 Бульон куриный 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         |
|                       | 6 Овощи свежие (огурцы) порционнно               | 30                   | 50            | 0,24             | 0,4          | 0,03         | 0,05         | 0             | 0             | 4,2                  | 7             |
| 390                   | 7 Компот из свежих плодов (яблоко)               | 150                  | 180           | 0,12             | 0,14         | 0,12         | 0,14         | 17,91         | 21,49         | 73,95                | 88,74         |
|                       | 8 Хлеб ржаной                                    | 30                   | 40            | 1,98             | 2,64         | 0,33         | 0,44         | 12,3          | 16,4          | 60                   | 80            |
|                       | <b>Итого:</b>                                    | <b>545</b>           | <b>680</b>    | <b>15,98</b>     | <b>20,96</b> | <b>24,37</b> | <b>32,04</b> | <b>67,78</b>  | <b>85,65</b>  | <b>579,54</b>        | <b>745,76</b> |
| <b>Полдник</b>        |  |                      |               |                  |              |              |              |               |               |                      |               |
|                       | 1 Кондитерские изделия " Вафля "                 | Не менее 20 г.       |               | 0,78             | 1,9          | 6,12         | 15           | 12,5          | 31            | 108,4                | 271           |
| 420                   | 2 Кисломолочный напиток (Кефир )                 | 180                  | 200           | 5,4              | 6            | 4,5          | 5            | 7,2           | 8             | 90                   | 100           |
|                       | <b>Итого:</b>                                    | <b>200</b>           | <b>250</b>    | <b>6,18</b>      | <b>7,9</b>   | <b>10,62</b> | <b>20</b>    | <b>19,7</b>   | <b>39</b>     | <b>198,4</b>         | <b>371</b>    |
| <b>Ужин</b>           |  |                      |               |                  |              |              |              |               |               |                      |               |
|                       | 1 Каша гречневая с овощами                       | 140                  | 150           | 5,47             | 5,86         | 5,02         | 5,38         | 24,6          | 26,36         | 165,7                | 177,32        |
|                       | 2 Овощи свежие (помидоры) порционнно             | 30                   | 50            | 0,33             | 0,55         | 0,06         | 0,1          | 1,14          | 1,9           | 7,2                  | 12            |
| 412                   | 3 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         |
|                       | 4 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>8,99</b>      | <b>9,65</b>  | <b>6,28</b>  | <b>6,7</b>   | <b>53,44</b>  | <b>57,39</b>  | <b>309,32</b>        | <b>331,88</b> |
|                       | <b>Итого за день:</b>                            | <b>1608,5</b>        | <b>1889,8</b> | <b>43,01</b>     | <b>51,37</b> | <b>50,87</b> | <b>69,29</b> | <b>196,05</b> | <b>244,26</b> | <b>1448,5</b>        | <b>1851,6</b> |



### 3 день

| № рец                 | 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       |                               |               |
| <b>Завтрак</b>        |  |                |                |                  |               |              |              |               |               |                               |               |
| 199                   | 1 Каша пшеничная 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          | 126,3                         | 147,3         |
| 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         |
| 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>363</b>     | <b>407,2</b>   | <b>6,39</b>      | <b>7,03</b>   | <b>12,56</b> | <b>13,37</b> | <b>40,27</b>  | <b>46,17</b>  | <b>300,1</b>                  | <b>333,31</b> |
| <b>Второй завтрак</b> |  |                |                |                  |               |              |              |               |               |                               |               |
| 386                   | 1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарин, банан)                     | 1/2 или 1 шт.  | 1/2 или 1 шт.  | 0,4              | 0,4           | 0,3          | 0,3          | 10,3          | 10,3          | 47                            | 47            |
| <b>Обед</b>           |  |                |                |                  |               |              |              |               |               |                               |               |
| 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        |
| ТТК                   | 2 Котлеты или биточки рыбные "Морячок"                               | 50             | 70             | 6,79             | 9,51          | 1,12         | 1,57         | 7,18          | 10,05         | 66,62                         | 93,26         |
| 339                   | 3 Пюре картофельное  | 110            | 130            | 3,04             | 3,59          | 3,2          | 3,78         | 20,44         | 24,14         | 123,1                         | 145,51        |
| 10                    | 4 Салат из горошка зеленого консервированного                        | 30             | 50             | 0,88             | 1,47          | 1,55         | 2,59         | 1,85          | 3,08          | 29,16                         | 48,6          |
| 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 чернослива   | 150            | 180            | 0,35             | 0,41          | 0            | 0            | 15,75         | 19,49         | 64,23                         | 79,47         |
|                       | 7 Хлеб ржаной  | 30             | 40             | 1,98             | 2,64          | 0,33         | 0,44         | 12,3          | 16,4          | 60                            | 80            |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>530</b>     | <b>660</b>     | <b>16,07</b>     | <b>21,11</b>  | <b>14,15</b> | <b>17,59</b> | <b>64,45</b>  | <b>81,29</b>  | <b>455,1</b>                  | <b>576,9</b>  |
| <b>Полдник</b>        |  |                |                |                  |               |              |              |               |               |                               |               |
|                       | 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 "Трафик"                                      | Не менее 20 г. | Не менее 50 г. | 1,18             | 2,95          | 0,94         | 2,35         | 15            | 37,5          | 73,2                          | 183           |
|                       | <b>Итого</b>   | <b>220</b>     | <b>250</b>     | <b>6,78</b>      | <b>8,55</b>   | <b>6,54</b>  | <b>8,75</b>  | <b>37,4</b>   | <b>56,9</b>   | <b>235,2</b>                  | <b>341</b>    |
| <b>Ужин</b>           |  |                |                |                  |               |              |              |               |               |                               |               |
| 251                   | 1 Запеканка из творога   | 130            | 150            | 22,4             | 25,83         | 8,71         | 10,03        | 38,49         | 44,27         | 326,05                        | 375,38        |
| 379                   | 2 Соус ягодный   | 60             | 60             | 0,0018           | 0,0018        | 0            | 0            | 8,6           | 8,6           | 34,43                         | 34,43         |
| 394                   | 3 Компот из изюма  | 180            | 200            | 0,32             | 0,36          | 0            | 0            | 21,74         | 24,16         | 83,43                         | 92,7          |
|                       | 4 Хлеб пшеничный   | 40             | 40             | 3                | 3             | 1,16         | 1,16         | 20,56         | 20,56         | 106                           | 106           |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>410</b>     | <b>450</b>     | <b>25,722</b>    | <b>29,192</b> | <b>9,87</b>  | <b>11,19</b> | <b>89,39</b>  | <b>97,59</b>  | <b>549,9</b>                  | <b>608,51</b> |
|                       | <b>Итого за день:</b>  | <b>1623</b>    | <b>1867,2</b>  | <b>55,362</b>    | <b>66,282</b> | <b>43,42</b> | <b>51,2</b>  | <b>241,81</b> | <b>292,25</b> | <b>1587</b>                   | <b>1906,7</b> |



4 день

| №<br>реп              | Наименование блюда                               | Вес блюда           |                      | Пищевые вещества |              |              |              |               |              | Энергетичность, ккал |               |
|-----------------------|--|---------------------|----------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|
|                       |  | 1-3г                | 3-7лет               | Белки (г)        |              | Жиры (г)     |              | Углеводы (г)  |              | 1-3г                 | 3-7лет        |
|                       |  |                     |                      | 1-3г             | 3-7лет       | 1-3г         | 3-7лет       | 1-3г          | 3-7лет       |                      |               |
| <b>Завтрак</b>        |  |                     |                      |                  |              |              |              |               |              |                      |               |
| 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           | 112,1                | 130,9         |
| 416                   | 2 Какао с молоком                                | 180/7               | 200/10               | 3,68             | 4,02         | 3,05         | 3,35         | 12,47         | 16,04        | 93,11                | 111,56        |
|                       | 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>9,37</i>      | <i>10,21</i> | <i>7,94</i>  | <i>8,96</i>  | <i>49,89</i>  | <i>55,96</i> | <i>309,71</i>        | <i>346,96</i> |
| <b>Второй завтрак</b> |  |                     |                      |                  |              |              |              |               |              |                      |               |
| 386                   | 1 Плоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины) | <i>1/2 шт 1 шт.</i> | <i>1/2 или 1 шт.</i> | 0,4              | 0,4          | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 9,8          | 44                   | 44            |
| <b>Обед</b>           |  |                     |                      |                  |              |              |              |               |              |                      |               |
| 88                    | 1 Суп картофельный с макаронными изделиями       | 150                 | 180                  | 3,29             | 3,85         | 5,55         | 6,43         | 12,5          | 15           | 113,67               | 133,98        |
| тпк                   | 2 Шарик 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          |
| 34                    | 5 Салат из свежлы (с растительным маслом)        | 30                  | 50                   | 0,42             | 0,71         | 1,52         | 2,54         | 2,5           | 4,18         | 25,45                | 42,42         |
| 394                   | 6 Компот из сухофруктов                          | 150                 | 180                  | 0,27             | 0,32         | 0            | 0            | 21,61         | 25,74        | 83,49                | 99,39         |
|                       | 7 Хлеб ржаной                                    | 30                  | 40                   | 1,98             | 2,64         | 0,33         | 0,44         | 12,3          | 16,4         | 60                   | 80            |
|                       | <i>Итого:</i>                                    | <i>530</i>          | <i>660</i>           | <i>19,46</i>     | <i>25,81</i> | <i>16,37</i> | <i>20,82</i> | <i>81,24</i>  | <i>99,98</i> | <i>548,32</i>        | <i>687,16</i> |
| <b>Полдник</b>        |  |                     |                      |                  |              |              |              |               |              |                      |               |
|                       | 1 Кондитерские изделия "Печенье"                 | Не менее 20 г.      | Не менее 50 г.       | 1,5              | 4            | 2            | 5,5          | 15            | 41           | 83,4                 | 208,5         |
| 419                   | 2 Молоко кипяченое                               | 180                 | 200                  | 5,4              | 6            | 4,5          | 5            | 8,46          | 9,4          | 95,94                | 106,6         |
|                       | <i>Итого:</i>                                    | <i>200</i>          | <i>250</i>           | <i>6,9</i>       | <i>10</i>    | <i>6,5</i>   | <i>10,5</i>  | <i>23,46</i>  | <i>50,4</i>  | <i>179,34</i>        | <i>315,1</i>  |
| <b>Ужин</b>           |  |                     |                      |                  |              |              |              |               |              |                      |               |
| 229                   | 1 Омлет натуральный                              | 150                 | 160                  | 13,65            | 14,56        | 16,43        | 17,54        | 3,34          | 3,57         | 215,72               | 230,28        |
|                       | 2 Овоши свежие (огурцы) порционно                | 30                  | 50                   | 0,24             | 0,4          | 0,03         | 0,05         | 0             | 0            | 4,2                  | 7             |
|                       | 3 Напиток лимонный                               | 180                 | 200                  | 0,13             | 0,14         | 0,01         | 0,02         | 21,99         | 24,43        | 91,08                | 101,2         |
|                       | 4 Хлеб пшеничный                                 | 40                  | 40                   | 3                | 3            | 1,16         | 1,16         | 20,56         | 20,56        | 106                  | 106           |
|                       | <i>Итого:</i>                                    | <i>400</i>          | <i>450</i>           | <i>17,02</i>     | <i>18,1</i>  | <i>17,63</i> | <i>18,77</i> | <i>45,89</i>  | <i>48,56</i> | <i>417</i>           | <i>444,48</i> |
|                       | <i>Итого за день:</i>                            | <i>1593</i>         | <i>1867,2</i>        | <i>53,15</i>     | <i>64,52</i> | <i>48,84</i> | <i>59,45</i> | <i>210,28</i> | <i>264,7</i> | <i>1498,4</i>        | <i>1837,7</i> |



5 день

| № рец                 | Наименование блюда                                | Вес блюда            |                      | Пищевые вещества |              |              |              |               |               | Энергетичность, ккал |                |
|-----------------------|---|----------------------|----------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|----------------|
|                       |   | 1-3г                 | 3-7лет               | Белки (г)        |              | Жиры (г)     |              | Углеводы (г)  |               | 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         | 126,3                | 146,9          |
| 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           |
| 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          |
|                       | <i>Итого:</i>                                     | <i>360,5</i>         | <i>402,2</i>         | <i>6,71</i>      | <i>7,45</i>  | <i>12,19</i> | <i>12,91</i> | <i>42,07</i>  | <i>48,11</i>  | <i>302,2</i>         | <i>335,3</i>   |
| <b>Второй завтрак</b> |   |                      |                      |                  |              |              |              |               |               |                      |                |
| 386                   | 1 Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко) | <i>1/2 или 1 шт.</i> | <i>1/2 или 1 шт.</i> | 0,8              | 0,8          | 0,2          | 0,2          | 7,5           | 7,5           | 38                   | 38             |
| <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         |
| 292                   | 2 Жаркое по-домашнему                             | 160                  | 160                  | 9,5              | 9,5          | 20,09        | 20,09        | 24,5          | 24,5          | 317,61               | 317,61         |
|                       | 3 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой       | 30                   | 50                   | 0,33             | 0,55         | 0,06         | 0,1          | 1,14          | 1,9           | 7,2                  | 12             |
| 394                   | 4 Компот из кураги                                | 150                  | 180                  | 0,51             | 0,61         | 0            | 0            | 14,64         | 18,16         | 64,08                | 79,29          |
|                       | 5 Хлеб ржаной                                     | 30                   | 40                   | 1,98             | 2,64         | 0,33         | 0,44         | 12,3          | 16,4          | 60                   | 80             |
|                       | <i>Итого:</i>                                     | <i>520</i>           | <i>610</i>           | <i>18,57</i>     | <i>20,69</i> | <i>27,67</i> | <i>29,04</i> | <i>66,51</i>  | <i>77,65</i>  | <i>593,67</i>        | <i>660,09</i>  |
| <b>Полдник</b>        |   |                      |                      |                  |              |              |              |               |               |                      |                |
| 420                   | 1 Кисломолочный напиток (Снежок)                  | 180                  | 200                  | 5,22             | 5,8          | 4,5          | 5            | 7,2           | 8             | 90                   | 100            |
|                       | 2 Кондитерские изделия "Печенье заглазное"        | Не менее 20 г.       | Не менее 50 г.       | 1,7              | 4,25         | 2,26         | 5,65         | 13,94         | 34,85         | 82,8                 | 207            |
|                       | <i>Итого</i>                                      | <i>200</i>           | <i>250</i>           | <i>6,92</i>      | <i>10,05</i> | <i>6,76</i>  | <i>10,65</i> | <i>21,14</i>  | <i>42,85</i>  | <i>172,8</i>         | <i>307</i>     |
| <b>Ужин</b>           |   |                      |                      |                  |              |              |              |               |               |                      |                |
| 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            |
| ТТК                   | 3 Напиток "Витаминка"                             | 180                  | 200                  | 0,37             | 0,42         | 0,1          | 0,11         | 18,99         | 21,11         | 89,73                | 99,7           |
|                       | <i>Итого</i>                                      | <i>400</i>           | <i>460</i>           | <i>15,06</i>     | <i>18,03</i> | <i>10,04</i> | <i>12,24</i> | <i>83,95</i>  | <i>97,17</i>  | <i>499,77</i>        | <i>585,77</i>  |
|                       | <i>Итого за день:</i>                             | <i>1580,5</i>        | <i>1822,2</i>        | <i>48,06</i>     | <i>57,02</i> | <i>56,86</i> | <i>65,04</i> | <i>221,17</i> | <i>273,28</i> | <i>1606,4</i>        | <i>1926,16</i> |



**6 день**

| № рец                 | Наименование блюда                                     | Вес блюда      |                | Пищевые вещества |              |              |              |               |               | Эн. ценность, ккал |               |
|-----------------------|--|----------------|----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
|                       |  | 1-3г           | 3-7лет         | Белки (г)        |              | Жиры (г)     |              | Углеводы (г)  |               | 1-3г               | 3-7лет        |
|                       |  |                |                | 1-3г             | 3-7лет       | 1-3г         | 3-7лет       | 1-3г          | 3-7лет        |                    |               |
| <b>Завтрак</b>        |  |                |                |                  |              |              |              |               |               |                    |               |
| 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          | 114,9              | 134,2         |
| 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        |
|                       | 3 Хлеб пшеничный                                       | 30             | 30             | 2,25             | 2,25         | 0,87         | 0,87         | 15,42         | 15,42         | 79,5               | 79,5          |
| 7                     | 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>11,45</b>     | <b>12,39</b> | <b>9,9</b>   | <b>10,95</b> | <b>42,33</b>  | <b>48,22</b>  | <b>311,57</b>      | <b>349,34</b> |
| <b>Второй завтрак</b> |  |                |                |                  |              |              |              |               |               |                    |               |
| 386                   | 1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)      | 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>           |  |                |                |                  |              |              |              |               |               |                    |               |
| 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         |
| 34                    | 5 Салат из свежкы (с растительным маслом)              | 30             | 50             | 0,42             | 0,71         | 1,52         | 2,54         | 2,5           | 4,18          | 25,45              | 42,42         |
| 394                   | 6 Компот из сухофруктов                                | 150            | 180            | 0,27             | 0,32         | 0            | 0            | 21,61         | 25,74         | 83,49              | 99,39         |
|                       | 7 Хлеб ржаной  | 30             | 40             | 1,98             | 2,64         | 0,33         | 0,44         | 12,3          | 16,4          | 60                 | 80            |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>530</b>     | <b>660</b>     | <b>20,04</b>     | <b>26,06</b> | <b>24,09</b> | <b>31,13</b> | <b>84,94</b>  | <b>105,63</b> | <b>628,57</b>      | <b>797,8</b>  |
| <b>Полдник</b>        |  |                |                |                  |              |              |              |               |               |                    |               |
|                       | 1 Кондитерские изделия "Печенье"                       | Не менее 20 г. | Не менее 50 г. | 1,5              | 4            | 2            | 5,5          | 15            | 41            | 83,4               | 208,5         |
| 420                   | 2 Кисломолочный напиток (Кефир)                        | 180            | 200            | 5,4              | 6            | 4,5          | 5            | 7,2           | 8             | 90                 | 100           |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>200</b>     | <b>250</b>     | <b>6,9</b>       | <b>10</b>    | <b>6,5</b>   | <b>10,5</b>  | <b>22,2</b>   | <b>49</b>     | <b>173,4</b>       | <b>308,5</b>  |
| <b>Ужин</b>           |  |                |                |                  |              |              |              |               |               |                    |               |
| 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 порционнo                               | 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           |
| 410/411               | 4 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>460</b>     | <b>7,74</b>      | <b>8,66</b>  | <b>5,3</b>   | <b>6,06</b>  | <b>56,38</b>  | <b>61,94</b>  | <b>304,06</b>      | <b>336,96</b> |
|                       | <b>Итого за день:</b>                                  | <b>1600</b>    | <b>1877,2</b>  | <b>46,53</b>     | <b>57,51</b> | <b>46,19</b> | <b>59,04</b> | <b>215,65</b> | <b>274,6</b>  | <b>1462</b>        | <b>1836,6</b> |



7 день

| № рел                 | 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>        |   |                  |                  |                  |              |              |              |              |               |                    |                |
| 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         | 126,3              | 146,9          |
| 416                   | 2 Какао с молоком                                 | 180/7            | 200/10           | 3,68             | 4,02         | 3,05         | 3,35         | 12,47        | 16,04         | 93,11              | 111,56         |
| 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>363</b>       | <b>407,2</b>     | <b>10,21</b>     | <b>11,25</b> | <b>15,18</b> | <b>16,19</b> | <b>47,04</b> | <b>53,65</b>  | <b>364,11</b>      | <b>403,16</b>  |
| <b>Второй завтрак</b> |   |                  |                  |                  |              |              |              |              |               |                    |                |
| 386                   | 1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан) | 1/2 шт или 1 шт. | 1/2 шт или 1 шт. | 0,4              | 0,4          | 0,3          | 0,3          | 10,3         | 10,3          | 47                 | 47             |
| <b>Обед</b>           |   |                  |                  |                  |              |              |              |              |               |                    |                |
| 82                    | 1 Рассольник "Ленинградский"                      | 150              | 180              | 3,04             | 3,55         | 7,56         | 8,85         | 10,33        | 12,39         | 121,93             | 143,89         |
| ГТК                   | 2 Запеканка из печени с рисом                     | 50               | 70               | 5,35             | 7,5          | 4,95         | 6,94         | 6,03         | 8,45          | 90,12              | 126,27         |
| 373                   | 3 Соус сметанный с томатом                        | 10               | 10               | 0,24             | 0,24         | 0,52         | 0,52         | 0,85         | 0,85          | 9,17               | 9,17           |
| 219                   | 4 Макароны изделия отварные                       | 110              | 130              | 4,3              | 5,08         | 4,42         | 5,22         | 30,53        | 36,07         | 179,6              | 212,1          |
|                       | 5 Овощи свежие (помидоры) порционно               | 30               | 50               | 0,33             | 0,55         | 0,06         | 0,1          | 1,14         | 1,9           | 7,2                | 12             |
| 394                   | 6 Компот из кураги                                | 150              | 180              | 0,51             | 0,61         | 0            | 0            | 14,64        | 18,16         | 64,08              | 79,29          |
|                       | 7 Хлеб ржаной                                     | 30               | 40               | 1,98             | 2,64         | 0,33         | 0,44         | 12,3         | 16,4          | 60                 | 80             |
|                       | <b>Итого:</b>                                     | <b>530</b>       | <b>660</b>       | <b>15,75</b>     | <b>20,17</b> | <b>17,84</b> | <b>22,07</b> | <b>75,82</b> | <b>94,22</b>  | <b>532,1</b>       | <b>662,72</b>  |
| <b>Полдник</b>        |   |                  |                  |                  |              |              |              |              |               |                    |                |
|                       | 1 Кондитерские изделия "Пряник"                   | Не менее 20 г.   | Не менее 50 г.   | 1,18             | 2,95         | 0,94         | 2,35         | 15           | 37,5          | 73,2               | 183            |
| 419                   | 2 Молоко кипяченое                                | 180              | 200              | 5,4              | 6            | 4,5          | 5            | 8,46         | 9,4           | 95,94              | 106,6          |
|                       | <b>Итого:</b>                                     | <b>200</b>       | <b>250</b>       | <b>6,58</b>      | <b>8,95</b>  | <b>5,44</b>  | <b>7,35</b>  | <b>23,46</b> | <b>46,9</b>   | <b>169,14</b>      | <b>289,6</b>   |
| <b>Ужин</b>           |   |                  |                  |                  |              |              |              |              |               |                    |                |
| 46                    | 1 Винегрет овощной                                | 150              | 160              | 2,88             | 3,06         | 10,27        | 11,28        | 12,89        | 13,64         | 148,23             | 160,57         |
| 213                   | 2 Дйцо 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         | 16,68        | 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>400,5</b>     | <b>452,6</b>     | <b>12,84</b>     | <b>13,09</b> | <b>17,43</b> | <b>18,47</b> | <b>50,48</b> | <b>52,99</b>  | <b>415,77</b>      | <b>436,98</b>  |
|                       | <b>Итого за день:</b>                             | <b>1603,5</b>    | <b>1879,8</b>    | <b>45,78</b>     | <b>53,86</b> | <b>56,19</b> | <b>64,38</b> | <b>207,1</b> | <b>258,06</b> | <b>1528,1</b>      | <b>1839,46</b> |



## 8 день

| № рец                 | 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 |                               |         |        |
| <b>Завтрак</b>        |  |                |                |                  |         |          |         |              |         |                               |         |        |
| ТТК №2/1              | Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным   | 130/3/3        | 150/3,6/3,6    | 3,4              | 3,9     | 4,1      | 4,8     | 18,6         | 21,6    | 125,04                        | 145,88  |        |
| 410/4                 |  | 180/7          | 200/10         | 0,16             | 0,2     | 0,04     | 0,05    | 7,02         | 10,02   | 29,06                         | 41,31   |        |
| 1/6                   |  | 30/10          | 30/10          | 2,33             | 2,33    | 8,12     | 8,12    | 15,55        | 15,55   | 144,7                         | 144,7   |        |
| 7                     |  | 10             | 10             | 2,72             | 2,72    | 2,08     | 2,08    | 0            | 0       | 29,6                          | 29,6    |        |
|                       | <i>Итого:</i>                                  | 373            | 417,2          | 8,61             | 9,15    | 14,34    | 15,05   | 41,17        | 47,17   | 328,4                         | 361,49  |        |
| <b>Второй завтрак</b> |  |                |                |                  |         |          |         |              |         |                               |         |        |
| 386                   | Плоды свежие (банан, груша, мандарины, яблоко) | 1/2 или 1 шт.  | 1/2 или 1 шт.  | 1,5              | 1,5     | 0,5      | 0,5     | 21           | 21      | 95                            | 95      |        |
| 63                    |  | 1              | 150            | 180              | 2,79    | 3,25     | 7,43    | 8,69         | 6,08    | 7,28                          | 102,86  | 120,89 |
| ТТК                   | 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              | 10             | 10               | 0,07    | 0,07     | 0,45    | 0,45         | 0,13    | 0,13                          | 4,88    | 4,88   |
| 332                   |  | 4              | 110            | 130              | 2,8     | 3,3      | 4,39    | 5,18         | 29,6    | 34,93                         | 169,2   | 199,61 |
| 10                    |  | 5              | 30             | 50               | 0,24    | 0,4      | 0,03    | 0,05         | 0       | 0                             | 4,2     | 7      |
| 394                   |  | 6              | 150            | 180              | 0,27    | 0,32     | 0       | 0            | 21,61   | 25,74                         | 83,49   | 99,39  |
|                       |  | 7              | 30             | 40               | 1,98    | 2,64     | 0,33    | 0,44         | 12,3    | 16,4                          | 60      | 80     |
|                       |  | <i>Итого:</i>  | 530            | 660              | 14,87   | 19,38    | 14,27   | 17,1         | 74,68   | 91,42                         | 486,63  | 598,57 |
| <b>Полдник</b>        |  |                |                |                  |         |          |         |              |         |                               |         |        |
|                       | 1 Кондитерские изделия "Печенье заглазное"     | Не менее 20 г. | Не менее 50 г. | 1,7              | 4,25    | 2,26     | 5,65    | 13,94        | 34,85   | 82,8                          | 207     |        |
| 418                   |  | 2              | 200            | 200              | 0       | 0        | 0       | 0            |         | 20                            |         | 90     |
| 394                   | 2  | 180            |                | 0,32             |         | 0        |         | 21,74        |         | 83,43                         |         |        |
|                       | <i>Итого:</i>                                  | 200            | 250            | 2,02             | 4,25    | 2,26     | 5,65    | 35,68        | 54,85   | 166,23                        | 297     |        |
| <b>Ужин</b>           |  |                |                |                  |         |          |         |              |         |                               |         |        |
| 157/372               | 1  | 130/50         | 150/60         | 6,04             | 6,89    | 6,35     | 7,95    | 46,48        | 52,88   | 267,89                        | 311,41  |        |
| 412                   | 2  | 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  | 40             | 40             | 3                | 3       | 1,16     | 1,16    | 20,56        | 20,56   | 106                           | 106     |        |
|                       | <i>Итого:</i>                                  | 410,5          | 462,6          | 9,23             | 10,13   | 7,55     | 9,16    | 74,18        | 82,01   | 404,31                        | 453,97  |        |
|                       | <i>Итого за день:</i>                          | 1613,5         | 1889,8         | 36,23            | 44,41   | 38,92    | 47,46   | 246,71       | 296,45  | 1480,6                        | 1806    |        |



## 9 день

| №<br>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 |                      |         |        |        |        |
| <b>Завтрак</b>         |   |  |                        |                  |         |          |         |              |         |                      |         |        |        |        |
| 199                    | 1 Каша пшеничная 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    | 126,3                | 147,3   |        |        |        |
|                        |   | 416  | 2                      | Какао с молоком  | 180/7   | 200/10   | 3,68    | 4,02         | 3,05    | 3,35                 | 12,47   | 16,04  | 93,11  | 111,56 |
|                        |   |  | 3                      | Хлеб пшеничный   | 30      | 30       | 2,25    | 2,25         | 0,87    | 0,87                 | 15,42   | 15,42  | 79,5   | 79,5   |
|                        |   | 7  | 4                      | Сыр порционнно   | 10      | 10       | 2,72    | 2,72         | 2,08    | 2,08                 | 0       | 0      | 29,6   | 29,6   |
|                        |   | <b>Итого:</b>                                  | 363                    | 407,2            | 9,83    | 10,77    | 8,32    | 9,42         | 45,59   | 52,06                | 298,91  | 338,36 |        |        |
| <b>Второй завтрак</b>  |   |  |                        |                  |         |          |         |              |         |                      |         |        |        |        |
| 420                    | 1   | Кисломолочный напиток (Кефир)                  | 100                    | 100              | 3       | 3        | 2,5     | 2,5          | 4       | 4                    | 50      | 50     |        |        |
| <b>Обед</b>            |   |  |                        |                  |         |          |         |              |         |                      |         |        |        |        |
| 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 с рисом | 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   |        |        |
| 219                    | 4   | Макаронные изделия отварные                    | 110                    | 130              | 4,3     | 5,08     | 4,42    | 5,22         | 30,53   | 36,07                | 179,6   | 212,1  |        |        |
| 10                     | 5   | Салат из горошка зеленого консервированного    | 30                     | 50               | 0,88    | 1,47     | 1,55    | 2,59         | 1,85    | 3,08                 | 29,16   | 48,6   |        |        |
| 390                    | 6   | Компот из свежих плодов (яблок)                | 150                    | 180              | 0,12    | 0,14     | 0,12    | 0,14         | 17,91   | 21,49                | 73,95   | 88,74  |        |        |
|                        | 7   | Хлеб ржаной                                    | 30                     | 40               | 1,98    | 2,64     | 0,33    | 0,44         | 12,3    | 16,4                 | 60      | 80     |        |        |
|                        |   | <b>Итого:</b>                                  | 530                    | 660              | 16,07   | 20,96    | 27,07   | 35,46        | 78,81   | 97,75                | 629,46  | 803,48 |        |        |
| <b>Полдник</b>         |   |  |                        |                  |         |          |         |              |         |                      |         |        |        |        |
| 386                    | 1   | Плоды свежие (груша, яблоко, мандарины, банан) | 1/2 шт. I              | 1/2 шт. I        | 0,4     | 0,4      | 0,3     | 0,3          | 10,3    | 10,3                 | 47      | 47     |        |        |
|                        | 394   | 2  | Компот из чернослива   | 150              | 180     | 0,35     | 0,41    | 0            | 0       | 15,75                | 19,49   | 64,23  | 79,47  |        |
|                        |   | <b>Итого:</b>                                  | 250                    | 280              | 0,75    | 0,81     | 0,3     | 0,3          | 26,05   | 29,79                | 111,23  | 126,47 |        |        |
| <b>Ужин</b>            |   |  |                        |                  |         |          |         |              |         |                      |         |        |        |        |
| 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  |        |        |
|                        | 3   | Хлеб пшеничный                                 | 40                     | 40               | 3       | 3        | 1,16    | 1,16         | 20,56   | 20,56                | 106     | 106    |        |        |
| 410/4                  | 4   | Чай с сахаром                                  | 180/7                  | 200/10           | 0,16    | 0,2      | 0,04    | 0,05         | 7,02    | 10,02                | 29,06   | 41,31  |        |        |
| 11                     |   |  | 417                    | 460              | 17,442  | 19,672   | 8,46    | 9,32         | 72,64   | 81,36                | 441,07  | 493,1  |        |        |
|                        |   | <b>Итого:</b>                                  | 1660                   | 1907,2           | 47,092  | 55,212   | 46,65   | 57           | 227,09  | 264,96               | 1530,7  | 1811,4 |        |        |
| <b>Итого за день :</b> |   |  |                        |                  |         |          |         |              |         |                      |         |        |        |        |



# 10 день

| № рецеп               | Наименование блюда                                     | Вес блюда      |                | Пищевые вещества |              |              |              |               |               | Энергетичность, ккал |                |
|-----------------------|--|----------------|----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|----------------|
|                       |  | 1-3г           |                | 3-7 лет          |              | 1-3г         |              | 3-7 лет       |               | 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              |                |
| <b>Завтрак</b>        |  |                |                |                  |              |              |              |               |               |                      |                |
| 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          | 114,9                | 134,2          |
| 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          |
|                       | <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>288,66</b>        | <b>320,21</b>  |
| <b>Второй завтрак</b> |  |                |                |                  |              |              |              |               |               |                      |                |
| 386                   | 1 Фрукты свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)      | 1/2 или 1 шт.  | 1/2 или 1 шт.  | 1,5              | 1,5          | 0,5          | 0,5          | 21            | 21            | 95                   | 95             |
| <b>Обед</b>           |  |                |                |                  |              |              |              |               |               |                      |                |
| 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 Мясо в соусе "Альфредо"                              | 60             | 80             | 8,18             | 10,9         | 15,75        | 21           | 4,35          | 5,8           | 193,73               | 258,3          |
| 179                   | 3 Каша гречневая рассыпчатая                           | 110            | 130            | 6,42             | 7,56         | 5,32         | 6,27         | 34,68         | 40,8          | 206,8                | 244,1          |
|                       | 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            | 0,51             | 0,61         | 0            | 0            | 14,64         | 18,16         | 64,08                | 79,29          |
|                       | 6 Хлеб ржаной  | 30             | 40             | 1,98             | 2,64         | 0,33         | 0,44         | 12,3          | 16,4          | 60                   | 80             |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>530</b>     | <b>660</b>     | <b>20,71</b>     | <b>26,11</b> | <b>27,01</b> | <b>34,24</b> | <b>79,61</b>  | <b>98,06</b>  | <b>645,48</b>        | <b>807,67</b>  |
| <b>Полдник</b>        |  |                |                |                  |              |              |              |               |               |                      |                |
|                       | 1 Кондитерские изделия "Пряник"                        | Не менее 20 г. | Не менее 50 г. | 1,18             | 2,95         | 0,94         | 2,35         | 15            | 37,5          | 73,2                 | 183            |
| 420                   | 2 Кисломолочный напиток (Снежок)                       | 180            | 200            | 5,22             | 5,8          | 4,5          | 5            | 7,2           | 8             | 90                   | 100            |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>200</b>     | <b>250</b>     | <b>6,4</b>       | <b>8,75</b>  | <b>5,44</b>  | <b>7,35</b>  | <b>22,2</b>   | <b>45,5</b>   | <b>163,2</b>         | <b>283</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         | 2,92          | 24,39         | 143,85               | 169,61         |
| 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          |
|                       | <b>Итого:</b>  | <b>417,7</b>   | <b>471,2</b>   | <b>10,04</b>     | <b>10,94</b> | <b>9,47</b>  | <b>10,41</b> | <b>46,86</b>  | <b>69,76</b>  | <b>408,67</b>        | <b>440,57</b>  |
|                       | <b>Итого за день:</b>                                  | <b>1610,7</b>  | <b>1888,4</b>  | <b>44,74</b>     | <b>54,03</b> | <b>55,28</b> | <b>66,17</b> | <b>206,64</b> | <b>276,59</b> | <b>1601,01</b>       | <b>1946,45</b> |