

СОГЛАСОВАНО

Заведующий _____

« _____ » _____ 2025 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

_____ Я.П. Фадеев

« _____ » _____ 2025 г



Меню приготовляемых 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

| № рецеп | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | |
|-----------------------|---|------------------------|------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | 1-3 лет | 3-7 лет | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | 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 | 3,4 | 3,9 | 4,1 | 4,8 | 21 | 24,5 | 138,8 | 161,5 |
| | | 180/4,5 | 200/5 | 0,18 | 0,22 | 0,06 | 0,07 | 7,5 | 10,5 | 31,2 | 43,7 |
| | | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,87 | 1,16 | 15,42 | 20,56 | 79,5 | 106 |
| | | 10 | 20 | 0,04 | 0,08 | 0 | 0 | 6,5 | 13 | 25 | 50 |
| Итого: | | 360,5 | 422,2 | 5,87 | 7,2 | 5,03 | 6,03 | 50,42 | 68,56 | 274,5 | 361,2 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 420 | 1 Кисломолочный напиток (кефир) | 100 | 100 | 2,9 | 2,9 | 3,2 | 3,2 | 3,7 | 3,7 | 55 | 55 |
| | | 1 шт. Не более 20 г. | 1-2 шт. Не более 50 г. | 1,14 | 2,85 | 0,55 | 1,39 | 15,34 | 38,36 | 70,2 | 175,5 |
| Итого: | | 120 | 150 | 4,04 | 5,75 | 3,75 | 4,59 | 19,04 | 42,06 | 125,2 | 230,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| ТТК | 1 Суп крестьянский с крупой | 150 | 180 | 2,97 | 3,47 | 7,5 | 8,77 | 9,22 | 11,06 | 116,65 | 137,56 |
| | 2 Тефтели мясные | 50 | 70 | 5,58 | 7,92 | 12,63 | 17,78 | 6,15 | 8,8 | 160,93 | 227,31 |
| | 3 Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 130 | 6,42 | 7,56 | 5,32 | 6,27 | 34,68 | 40,8 | 206,8 | 244,1 |
| | 4 Соус томатный | 20 | 20 | 0,21 | 0,21 | 0,96 | 0,96 | 0,37 | 0,37 | 11,05 | 11,05 |
| | 5 Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,27 | 0,32 | 0 | 0 | 21,61 | 25,74 | 83,49 | 99,39 |
| | 6 Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,22 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 |
| Итого: | | 500 | 610 | 16,77 | 21,46 | 26,63 | 34,11 | 80,23 | 99,07 | 618,92 | 779,41 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 412 | 1 Кондитерские изделия "Печенье заглазное" | 1-2 шт. не более 50 гр | 1-2 шт. Не более 50 г. | 4,3 | 4,3 | 5,65 | 5,65 | 34,85 | 34,85 | 207 | 207 |
| | | 180/7/3,5 | 200/8,4/4,2 | 0,19 | 0,24 | 0,04 | 0,06 | 7,14 | 8,57 | 30,42 | 36,56 |
| Итого: | | 240,5 | 262,6 | 4,49 | 4,54 | 5,69 | 5,71 | 41,99 | 43,42 | 237,42 | 243,56 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 Макароны отварные с овощами | 180 | 200 | 7,2 | 8 | 7,92 | 8,8 | 38,16 | 42,4 | 258 | 286,7 |
| | | 20 | 30 | 0,08 | 0,12 | 0 | 0 | 13 | 19,5 | 50 | 75 |
| 2 | 2 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| | | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 |
| Итого: | | 427 | 480 | 10,44 | 11,32 | 9,12 | 10,01 | 78,74 | 92,48 | 443,06 | 509,01 |
| Итого за день: | | 1648 | 1924,8 | 41,61 | 50,27 | 50,22 | 60,45 | 270,42 | 345,59 | 1699,1 | 2123,7 |

2 день

| № реп | 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 182 | 1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,61 | 4,27 | 4 | 4,7 | 17,4 | 20,9 | 124,56 | 147,85 |
| 410/ 411 | 2 Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 |
| 1/6 | 3 Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 30/10 | 2,33 | 2,33 | 8,12 | 8,12 | 15,55 | 15,55 | 144,7 | 144,7 |
| | Итого: | 363 | 407,2 | 6,1 | 6,8 | 12,16 | 12,87 | 39,97 | 46,47 | 298,32 | 333,86 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Фрукты свежие (яблоко) | 1/2 или 1 шт | 1/2 или 1 шт | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44 | 44 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 394 | 6 Компот из кураги | 150 | 180 | 0,51 | 0,61 | 0 | 0 | 14,64 | 18,16 | 64,08 | 79,29 |
| | 7 Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,22 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 |
| | Итого: | 505 | 620 | 15,47 | 20,37 | 24,11 | 31,74 | 60,41 | 78,22 | 545,47 | 709,31 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия "Печенье" | 1 шт Не более 20 г. | 1-2 шт Не более 50 г. | 2,4 | 6 | 3,2 | 8 | 24 | 60 | 133,44 | 333,6 |
| ТТК | 2 Чай с яблоком | 180/4,5 | 200/5 | 0,18 | 0,22 | 0,06 | 0,07 | 7,5 | 10,5 | 31,2 | 43,7 |
| | Итого: | 204,5 | 255 | 2,58 | 6,22 | 3,26 | 8,07 | 31,5 | 70,5 | 164,64 | 377,3 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| | 1 Каша гречневая с овощами | 170 | 200 | 6,64 | 7,81 | 6,09 | 7,17 | 29,87 | 35,14 | 201,21 | 236,43 |
| 412 | 2 Чай с лимоном | 180/7/3,5 | 200/8,4/4,2 | 0,19 | 0,24 | 0,04 | 0,06 | 7,14 | 8,57 | 30,42 | 36,56 |
| 455 | 3 Булочка школьная | 50 | 50 | 4,18 | 4,18 | 1,6 | 1,6 | 27,98 | 27,98 | 143 | 143 |
| | Итого: | 410,5 | 462,6 | 11,01 | 12,23 | 7,73 | 8,83 | 64,99 | 71,69 | 374,63 | 415,99 |
| | Итого за день: | 1583 | 1844,8 | 35,56 | 46,02 | 47,66 | 61,91 | 206,67 | 276,68 | 1427,1 | 1880,46 |

3 день

| № п/п | 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 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 130,3 | 151,3 | |
| | 410/411 | 2 | Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 |
| | | 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,87 | 1,16 | 15,42 | 20,56 | 79,5 | 106 |
| | | 4 | Повидло/джем порционно | 10 | 20 | 0,04 | 0,08 | 0 | 0 | 6,5 | 13 | 25 | 50 |
| | | Итого: | 363 | 427,2 | 6,35 | 7,78 | 5,31 | 6,41 | 46,64 | 64,18 | 263,86 | 348,61 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 | Плоды свежие (банан) | 1/2 шт. | 1/2 шт. | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 21 | 21 | 95 | 95 | |
| | | | Обед | | | | | | | | | | |
| 63 | 1 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 180 | 2,79 | 3,25 | 7,43 | 8,69 | 6,08 | 7,28 | 102,86 | 120,89 | |
| | | 2 | Гуляш из птицы | 50 | 80 | 6,9 | 9,2 | 6,2 | 8,26 | 3,15 | 4,2 | 97 | 129,3 |
| | | 3 | Макаронные изделия отварные | 110 | 130 | 4,3 | 5,08 | 4,42 | 5,22 | 30,53 | 36,07 | 179,6 | 212,1 |
| | | 4 | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,27 | 0,32 | 0 | 0 | 21,61 | 25,74 | 83,49 | 99,39 |
| | | 5 | Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,22 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 |
| | | Итого: | 480 | 600 | 15,58 | 19,83 | 18,27 | 22,5 | 69,57 | 85,59 | 502,95 | 621,68 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | Кондитерские изделия "Пряник" | 1 шт. | 1-2 шт. | 1,14 | 2,85 | 0,55 | 1,39 | 15,34 | 38,36 | 70,2 | 175,5 | |
| | | | Не более 20 г. | Не более 50 г. | 5,6 | 5,6 | 5,6 | 6,4 | 22,4 | 162 | 158 | | |
| | | | 200 | 200 | | | | | | | | | |
| | 2 | Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК) | 200 | 200 | 5,6 | 5,6 | 6,4 | 7,79 | 37,74 | 57,76 | 232,2 | 333,5 | |
| | | 2 | Кисломолочный напиток (Лакт-Элит ДМК) | 220 | 250 | 6,74 | 8,45 | 6,15 | 7,79 | 37,74 | 57,76 | 232,2 | 333,5 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 252 | 1 | Запеканка из творога с морковью | 130 | 150 | 14,28 | 16,47 | 7,26 | 8,11 | 36,46 | 42,18 | 271,58 | 311,36 | |
| | | 2 | Соус ягодный | 60 | 60 | 0,0018 | 0,0018 | 0 | 0 | 8,6 | 8,6 | 34,43 | 34,43 |
| | | 3 | Чай с лимоном | 180/7/3,5 | 200/8,4/4,2 | 0,19 | 0,24 | 0,04 | 0,05 | 7,14 | 8,57 | 30,42 | 36,56 |
| | | 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| | | Итого: | 420,5 | 462,6 | 17,472 | 19,712 | 8,46 | 9,32 | 72,76 | 79,91 | 442,43 | 488,35 | |
| | | Итого за день: | 1593,5 | 1829,8 | 47,642 | 57,272 | 38,69 | 46,52 | 247,71 | 308,44 | 1536,4 | 1887,14 | |

4 день

| № рец | Наименование блюда | Вес блюда | | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетичность, ккал | | | |
|-----------------------|---|------------------------|--------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|--------|--|--|
| | | 1-3г | 3-7лет | 1-3г | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | 1-3г | 3-7лет | | |
| | | | | | 1-3г | 3-7лет | 1-3г | 3-7лет | 1-3г | 3-7лет | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша гречневая с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 5,3 | 6,09 | 8,5 | 9,89 | 23,2 | 26,8 | 194,7 | 224,7 | | | |
| 414 | 2 Кофейный напиток с молоком | 180/7 | 200/10 | 2,88 | 3,22 | 2,25 | 2,5 | 12,51 | 16,1 | 87,57 | 106,04 | | | |
| 1/6 | 3 Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 30/10 | 2,33 | 2,33 | 8,12 | 8,12 | 15,55 | 15,55 | 144,7 | 144,7 | | | |
| | <i>Итого:</i> | <i>363</i> | <i>407,2</i> | <i>10,51</i> | <i>11,64</i> | <i>18,87</i> | <i>20,51</i> | <i>51,26</i> | <i>58,45</i> | <i>426,97</i> | <i>475,44</i> | | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 420 | 1 Кисломолочный напиток (снежок) | 100 | 100 | 2,8 | 2,8 | 2,5 | 2,5 | 11 | 11 | 77 | 77 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | 1 Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 180 | 3,29 | 3,85 | 5,55 | 6,43 | 12,5 | 15 | 113,67 | 133,98 | | | |
| тпк | 2 Шарикки куриные "Детские" | 50 | 70 | 10,6 | 14,89 | 4,1 | 5,75 | 2,55 | 3,55 | 90,99 | 126,24 | | | |
| 332 | 3 Рис отварной | 110 | 130 | 2,8 | 3,3 | 4,39 | 5,18 | 29,6 | 34,93 | 169,2 | 199,61 | | | |
| 373 | 4 Соус томатный | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,48 | 0,48 | 0,18 | 0,18 | 5,52 | 5,52 | | | |
| 390 | 5 Компот из свежих плодов (яблоки) | 150 | 180 | 0,12 | 0,14 | 0,12 | 0,14 | 17,91 | 21,49 | 73,95 | 88,74 | | | |
| | 6 Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,22 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 | | | |
| | <i>Итого:</i> | <i>490</i> | <i>600</i> | <i>18,23</i> | <i>24,26</i> | <i>14,86</i> | <i>18,31</i> | <i>70,94</i> | <i>87,45</i> | <i>493,33</i> | <i>614,09</i> | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия "Печенье" | 1 шт Не более 20 г. | 1-2 шт Не более 50 г. | 2,4 | 6 | 3,2 | 8 | 24 | 60 | 133,44 | 333,6 | | | |
| 410/ 411 | 2 Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 | | | |
| | <i>Итого:</i> | <i>200</i> | <i>250</i> | <i>2,56</i> | <i>6,2</i> | <i>3,24</i> | <i>8,05</i> | <i>31,02</i> | <i>70,02</i> | <i>162,5</i> | <i>374,91</i> | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 148/ 366 | 1 Рагу из овощей с соусом томатным | 150/30 | 180/30 | 2,2 | 2,7 | 10,8 | 13 | 14,4 | 17,3 | 170,6 | 199 | | | |
| 412 | 2 Чай с лимоном | 180/7/3,5 | 200/8,4/4,2 | 0,19 | 0,24 | 0,04 | 0,06 | 7,14 | 8,57 | 30,42 | 36,56 | | | |
| 455 | 3 Булочка школьная | 50 | 50 | 4,18 | 4,18 | 1,6 | 1,6 | 27,98 | 27,98 | 143 | 143 | | | |
| | <i>Итого:</i> | <i>420,5</i> | <i>472,6</i> | <i>6,57</i> | <i>7,12</i> | <i>12,44</i> | <i>14,66</i> | <i>49,52</i> | <i>53,85</i> | <i>344,02</i> | <i>378,56</i> | | | |
| | <i>Итого за день:</i> | <i>1573,5</i> | <i>1829,8</i> | <i>40,67</i> | <i>52,02</i> | <i>51,91</i> | <i>64,03</i> | <i>213,74</i> | <i>280,77</i> | <i>1503,8</i> | <i>1920</i> | | | |

5 день

| № рецеп | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | |
|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|
| | | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 4,2 | 4,9 | 4,01 | 4,72 | 19,02 | 22,06 | 130,3 | 150,9 |
| ТТК №11 | 2 Чай с яблоком | 180/4,5 | 200/5 | 0,18 | 0,22 | 0,06 | 0,07 | 7,5 | 10,5 | 31,2 | 43,7 |
| | 3 Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,87 | 1,16 | 15,42 | 20,56 | 79,5 | 106 |
| 7 | 4 Сыр порционно | 10 | 10 | 2,72 | 2,72 | 2,08 | 2,08 | 0 | 0 | 29,6 | 29,6 |
| | Итого: | 360,5 | 412,2 | 9,35 | 10,84 | 7,02 | 8,03 | 41,94 | 53,12 | 270,6 | 330,2 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 420 | 1 Кисломолочный напиток (кефир) | 100 | 100 | 2,9 | 2,9 | 3,2 | 3,2 | 3,7 | 3,7 | 55 | 55 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 87 | 1 Суп картофельный с бобовыми | 150 | 180 | 6,25 | 7,39 | 7,19 | 8,41 | 13,93 | 16,69 | 144,78 | 171,19 |
| 299/366 | 2 Котлеты, биточки рубленные мясные с соусом томатным | 50/20 | 60/20 | 5,2 | 6,2 | 16 | 19,13 | 7,4 | 8,98 | 196 | 235 |
| 219 | 3 Макароны изделия отварные | 110 | 130 | 4,3 | 5,08 | 4,42 | 5,22 | 30,53 | 36,07 | 179,6 | 212,1 |
| 394 | 4 Компот из кураги | 150 | 180 | 0,51 | 0,61 | 0 | 0 | 14,64 | 18,16 | 64,08 | 79,29 |
| | 5 Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,22 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 |
| | Итого: | 500 | 600 | 17,58 | 21,26 | 27,83 | 33,09 | 74,7 | 92,2 | 624,46 | 757,58 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 412 | 1 Чай с лимоном | 180/7/3,5 | 200/8,4/4,2 | 0,19 | 0,24 | 0,04 | 0,06 | 7,14 | 8,57 | 30,42 | 36,56 |
| | 2 Кондитерские изделия "Печенье заглазное" | 1-2 шт не более 50 гр | 1-2 шт не более 50 г. | 4,3 | 4,3 | 5,65 | 5,65 | 34,85 | 34,85 | 207 | 207 |
| | Итого: | 240,5 | 262,6 | 4,49 | 4,54 | 5,69 | 5,71 | 41,99 | 43,42 | 237,42 | 243,56 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 26 | 1 Пирог "Манник" | 70 | 70 | 5,58 | 5,58 | 4,7 | 4,7 | 36,8 | 36,8 | 234,4 | 234,4 |
| 182 | 2 Каша ячневая с молоком и маслом | 150/3,6/3,6 | 180/4,3/4,3 | 4,27 | 5,12 | 4,73 | 5,66 | 20,92 | 24,39 | 147,85 | 173,61 |
| 410/411 | 3 Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 |
| | Итого: | 414,2 | 468,8 | 10,01 | 10,9 | 9,47 | 10,41 | 64,74 | 71,21 | 411,31 | 449,32 |
| | Итого за день: | 1615,2 | 1843,6 | 44,33 | 50,44 | 53,21 | 60,44 | 227,07 | 263,65 | 1598,8 | 1835,66 |

6 день

| № рецеп | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,6 | 4,2 | 4,7 | 5,5 | 14,4 | 16,7 | 118,9 | 138,4 |
| 410/411 | 2 Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 |
| 1/6 | 3 Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 30/10 | 2,33 | 2,33 | 8,12 | 8,12 | 15,55 | 15,55 | 144,7 | 144,7 |
| | Итого: | 363 | 407,2 | 6,09 | 6,73 | 12,86 | 13,67 | 36,97 | 42,27 | 292,66 | 324,41 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Фрукты свежие (яблоко) | 1/2 или 1 шт | 1/2 или 1 шт | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44 | 44 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 73 | 1 Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 180 | 2,74 | 3,2 | 7,44 | 8,71 | 5,2 | 6,26 | 99,34 | 116,85 |
| 322 | 2 Котлеты рубленые из птицы | 50 | 70 | 8,11 | 11,53 | 9 | 12,69 | 8,47 | 12,07 | 147,97 | 209,52 |
| 373 | 3 Соус томатный | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,48 | 0,48 | 0,18 | 0,18 | 5,52 | 5,52 |
| 179 | 4 Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 130 | 6,42 | 7,56 | 5,32 | 6,27 | 34,68 | 40,8 | 206,8 | 244,1 |
| 394 | 5 Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,27 | 0,32 | 0 | 0 | 21,61 | 25,74 | 83,49 | 99,39 |
| | 6 Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,22 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 |
| | Итого: | 490 | 600 | 18,96 | 24,69 | 22,46 | 28,48 | 78,34 | 97,35 | 583,12 | 735,38 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия "Печенье" | 1 шт Не более 20 г. | 1-2 шт Не более 50 г. | 2,4 | 6 | 3,2 | 8 | 24 | 60 | 133,44 | 333,6 |
| 417 | 2 Напиток из плодов шиповника | 180 | 200 | 0,61 | 0,68 | 0,25 | 0,28 | 16,68 | 18,44 | 83,04 | 91,91 |
| | Итого: | 200 | 250 | 3,01 | 6,68 | 3,45 | 8,28 | 40,68 | 78,44 | 216,48 | 425,51 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 100 | 1 Суп молочный с макаронными изделиями | 160 | 190 | 4,5 | 5,38 | 4,1 | 4,85 | 15,8 | 18,36 | 119 | 139,65 |
| 2 | 2 Повидло/Джем порционно | 20 | 20 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0 | 13 | 13 | 50 | 50 |
| 3 | 3 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| ТТК №11 | 4 Чай с яблоком | 180/4,5 | 200/5 | 0,18 | 0,22 | 0,06 | 0,07 | 7,5 | 10,5 | 31,2 | 43,7 |
| | Итого: | 404,5 | 455 | 7,76 | 8,68 | 5,32 | 6,08 | 56,86 | 62,42 | 306,2 | 339,35 |
| | Итого за день: | 1557,5 | 1812,2 | 36,22 | 47,18 | 44,49 | 56,91 | 222,65 | 290,3 | 1442,5 | 1868,7 |

7 день

| № рец | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Эн. ценность, ккал | |
|-----------------------|---|-------------------------|---------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|----------------|
| | | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 4,2 | 4,9 | 4,01 | 4,72 | 19,02 | 22,06 | 130,3 | 150,9 |
| 410/ 411 | 2 Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 |
| | 3 Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,87 | 1,16 | 15,42 | 20,56 | 79,5 | 106 |
| | 4 Повидло/джем порционно | 10 | 20 | 0,04 | 0,08 | 0 | 0 | 6,5 | 13 | 25 | 50 |
| | Итого: | 363 | 427,2 | 6,65 | 8,18 | 4,92 | 5,93 | 47,96 | 65,64 | 263,86 | 348,21 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 420 | 1 Кисломолочный напиток (снежок) | 100 | 100 | 2,8 | 2,8 | 2,5 | 2,5 | 11 | 11 | 77 | 77 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 87 | 1 Суп картофельный с бобовыми | 150 | 180 | 6,25 | 7,39 | 7,19 | 8,41 | 13,93 | 16,69 | 144,78 | 171,19 |
| 387 | 2 Печень по-строгановски | 50 | 70 | 8,38 | 11,22 | 8,04 | 10,56 | 6,2 | 8,55 | 127,84 | 173,51 |
| 219 | 3 Макароны изделия отварные | 110 | 130 | 4,3 | 5,08 | 4,42 | 5,22 | 30,53 | 36,07 | 179,6 | 212,1 |
| 394 | 4 Компот из кураги | 150 | 180 | 0,51 | 0,61 | 0 | 0 | 14,64 | 18,16 | 64,08 | 79,29 |
| | 5 Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,22 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 |
| | Итого: | 480 | 600 | 20,76 | 26,28 | 19,87 | 24,52 | 73,5 | 91,77 | 556,3 | 696,09 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия "Тряник" | 1 шт. Не более 20 г. | 1-2 шт. Не более 50 г. | 1,14 | 2,85 | 0,55 | 1,39 | 15,34 | 38,36 | 70,2 | 175,5 |
| 394 | 2 Компот из сухофруктов | 180 | 200 | 0,32 | 0,36 | 0 | 0 | 25,74 | 28,15 | 99,39 | 108,66 |
| | Итого: | 200 | 250 | 1,46 | 3,21 | 0,55 | 1,39 | 41,08 | 66,51 | 169,59 | 284,16 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 46 | 1 Винегрет овощной | 180 | 210 | 3,46 | 4,01 | 12,32 | 14,81 | 15,47 | 17,9 | 178 | 211 |
| 417 | 2 Напиток из плодов шиповника | 180 | 200 | 0,61 | 0,68 | 0,25 | 0,28 | 16,68 | 18,44 | 83,04 | 91,91 |
| 455 | 3 Булочка школьная | 50 | 50 | 4,18 | 4,18 | 1,6 | 1,6 | 27,98 | 27,98 | 143 | 143 |
| | Итого: | 410 | 460 | 8,25 | 8,87 | 14,17 | 16,69 | 60,13 | 64,32 | 404,04 | 445,91 |
| | Итого за день: | 1553 | 1837,2 | 39,92 | 49,34 | 42,01 | 51,03 | 233,67 | 299,24 | 1470,8 | 1851,37 |

8 день

| № реп | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша манная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,4 | 3,9 | 4,02 | 4,74 | 15,5 | 18 | 116,1 | 134,9 |
| 416 | 2 Какао с молоком | 180/7 | 200/10 | 3,68 | 4,02 | 3,05 | 3,35 | 12,47 | 16,04 | 124,02 | 137,8 |
| | 3 Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,87 | 1,16 | 15,42 | 20,56 | 79,5 | 106 |
| 7 | 4 Сыр порционнo | 10 | 10 | 2,72 | 2,72 | 2,08 | 2,08 | 0 | 0 | 29,6 | 29,6 |
| | <i>Итого:</i> | <i>363</i> | <i>417,2</i> | <i>12,05</i> | <i>13,64</i> | <i>10,02</i> | <i>11,33</i> | <i>43,39</i> | <i>54,6</i> | <i>349,22</i> | <i>408,3</i> |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Плоды свежие (яблоко) | 1/2 или 1 шт | 1/2 или 1 шт | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44 | 44 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 88 | 1 Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 180 | 3,29 | 3,85 | 5,55 | 6,43 | 12,5 | 15 | 113,67 | 133,98 |
| ТТК | 2 Коллеты или биточки рыбные "Золотая рыбка" | 50 | 70 | 6,72 | 9,4 | 1,64 | 2,29 | 4,96 | 6,94 | 62 | 86,8 |
| 372 | 3 Соус сметанный | 10 | 10 | 0,07 | 0,07 | 0,45 | 0,45 | 0,13 | 0,13 | 4,88 | 4,88 |
| 332 | 4 Рис отварной | 110 | 130 | 2,8 | 3,3 | 4,39 | 5,18 | 29,6 | 34,93 | 169,2 | 199,61 |
| 394 | 5 Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,27 | 0,32 | 0 | 0 | 21,61 | 25,74 | 83,49 | 99,39 |
| | 6 Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,22 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 |
| | <i>Итого:</i> | <i>490</i> | <i>600</i> | <i>14,47</i> | <i>18,92</i> | <i>12,25</i> | <i>14,68</i> | <i>77</i> | <i>95,04</i> | <i>473,24</i> | <i>584,66</i> |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия "Печенье затяжное" | 1-2 шт не более 50 гр | 1-2 шт не более 50 г. | 4,3 | 4,3 | 5,65 | 5,65 | 34,85 | 34,85 | 207 | 207 |
| 417 | 2 Напиток из плодов шиповника | 180 | 200 | 0,61 | 0,68 | 0,25 | 0,28 | 16,68 | 18,44 | 83,04 | 91,91 |
| | <i>Итого:</i> | <i>230</i> | <i>250</i> | <i>4,91</i> | <i>4,98</i> | <i>5,9</i> | <i>5,93</i> | <i>51,53</i> | <i>53,29</i> | <i>290,04</i> | <i>298,91</i> |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 177 | 1 Картофель запеченный в сметанном соусе | 130/50 | 150/60 | 6,04 | 6,89 | 6,35 | 7,95 | 46,48 | 52,88 | 267,89 | 311,41 |
| 372 | 2 Чай с лимоном | 180/7/3,5 | 200/8,4/4,2 | 0,19 | 0,24 | 0,04 | 0,05 | 7,14 | 8,57 | 30,42 | 36,56 |
| 412 | 3 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| | <i>Итого:</i> | <i>410,5</i> | <i>462,6</i> | <i>9,23</i> | <i>10,13</i> | <i>7,55</i> | <i>9,16</i> | <i>74,18</i> | <i>82,01</i> | <i>404,31</i> | <i>453,97</i> |
| | <i>Итого за день:</i> | <i>1593,5</i> | <i>1829,8</i> | <i>41,06</i> | <i>48,07</i> | <i>36,12</i> | <i>41,5</i> | <i>255,9</i> | <i>294,74</i> | <i>1560,8</i> | <i>1789,8</i> |

9 день

| № рец | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша пшенная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,9 | 4,5 | 4,4 | 5,2 | 17,7 | 20,6 | 130,3 | 151,3 |
| ТТК №11 | 2 Чай с яблоком | 180/4,5 | 200/5 | 0,18 | 0,22 | 0,06 | 0,07 | 7,5 | 10,5 | 31,2 | 43,7 |
| | 3 Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,87 | 1,16 | 15,42 | 20,56 | 79,5 | 106 |
| | 4 Повидло/джем порционно | 10 | 20 | 0,04 | 0,08 | 0 | 0 | 6,5 | 13 | 25 | 50 |
| | Итого: | 360,5 | 422,2 | 6,37 | 7,8 | 5,33 | 6,43 | 47,12 | 64,66 | 266 | 351 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 420 | 1 Кисломолочный напиток (кефир) | 100 | 100 | 2,9 | 2,9 | 3,2 | 3,2 | 3,7 | 3,7 | 55 | 55 |
| | 1 Кондитерские изделия "Пряник" | 1 шт. Не более 20 г. | 1-2 шт. Не более 50 г. | 1,14 | 2,85 | 0,55 | 1,39 | 15,34 | 38,36 | 70,2 | 175,5 |
| | Итого: | 120 | 150 | 4,04 | 5,75 | 3,75 | 4,59 | 19,04 | 42,06 | 125,2 | 230,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| ТТК | 1 Суп крестьянский с крупой | 150 | 180 | 2,97 | 3,47 | 7,5 | 8,77 | 9,22 | 11,06 | 116,65 | 137,56 |
| ТТК | 2 Тефтели мясные | 50 | 70 | 5,58 | 7,92 | 12,63 | 17,78 | 6,15 | 8,8 | 160,93 | 227,31 |
| 373 | 3 Соус сметанный с томатом | 10 | 10 | 0,24 | 0,24 | 0,52 | 0,52 | 0,85 | 0,85 | 9,17 | 9,17 |
| 179 | 4 Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 130 | 6,42 | 7,56 | 5,32 | 6,27 | 34,68 | 40,8 | 206,8 | 244,1 |
| 394 | 5 Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,27 | 0,32 | 0 | 0 | 21,61 | 25,74 | 83,49 | 99,39 |
| | 6 Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,22 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 |
| | Итого: | 490 | 600 | 16,8 | 21,49 | 26,19 | 33,67 | 80,71 | 99,55 | 617,04 | 777,53 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия "Печенье" | 1 шт Не более 20 г. | 1-2 шт Не более 50 г. | 2,4 | 6 | 3,2 | 8 | 24 | 60 | 133,44 | 333,6 |
| 412 | 2 Чай с лимоном | 180/7/3,5 | 200/8,4/4,2 | 0,19 | 0,24 | 0,04 | 0,06 | 7,14 | 8,57 | 30,42 | 36,56 |
| | Итого: | 210,5 | 262,6 | 2,59 | 6,24 | 3,24 | 8,06 | 31,14 | 68,57 | 163,86 | 370,16 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 220 | 1 Макароны отварные с сыром | 160/20 | 200/25 | 11,69 | 14,61 | 8,78 | 10,97 | 44,4 | 55,5 | 304,04 | 380,07 |
| | 2 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| 410/411 | 3 Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 |
| | Итого: | 407 | 475 | 14,85 | 17,81 | 9,98 | 12,18 | 71,98 | 86,08 | 439,1 | 527,38 |
| | Итого за день: | 1588 | 1909,8 | 44,65 | 59,09 | 48,49 | 64,93 | 249,99 | 360,92 | 1611,2 | 2256,6 |

10 день

| № рец | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергичность, ккал | |
|-----------------------|--|---------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|----------------|
| | | | | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | 1-3г | |
| | | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,6 | 4,2 | 4,7 | 5,5 | 14,4 | 16,7 | 118,9 | 138,4 |
| 410/411 | 2 Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 |
| 1/6 | 3 Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 30/10 | 2,33 | 2,33 | 8,12 | 8,12 | 15,55 | 15,55 | 144,7 | 144,7 |
| | <i>Итого:</i> | <i>363</i> | <i>407,2</i> | <i>6,09</i> | <i>6,73</i> | <i>12,86</i> | <i>13,67</i> | <i>36,97</i> | <i>42,27</i> | <i>292,66</i> | <i>324,41</i> |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Фрукты свежие (яблоко) | 1/2 или 1 шт | 1/2 или 1 шт | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44 | 44 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 63 | 1 Борщ с капустой и картофелем | 150 | 180 | 2,79 | 3,25 | 7,43 | 8,69 | 6,08 | 7,28 | 102,86 | 120,89 |
| 322 | 2 Котлеты рубленые из птицы | 50 | 70 | 8,11 | 11,53 | 9 | 12,69 | 8,47 | 12,07 | 147,97 | 209,52 |
| 219 | 3 Макароны изделия отварные | 110 | 130 | 4,3 | 5,08 | 4,42 | 5,22 | 30,53 | 36,07 | 179,6 | 212,1 |
| 373 | 4 Соус томатный | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,48 | 0,48 | 0,18 | 0,18 | 5,52 | 5,52 |
| 394 | 5 Компот из кураги | 150 | 180 | 0,51 | 0,61 | 0 | 0 | 14,64 | 18,16 | 64,08 | 79,29 |
| | 6 Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,22 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 |
| | <i>Итого:</i> | <i>490</i> | <i>600</i> | <i>17,13</i> | <i>22,55</i> | <i>21,55</i> | <i>27,41</i> | <i>68,1</i> | <i>86,06</i> | <i>540,03</i> | <i>687,32</i> |
| Подник | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия "Печенье" | 1 шт Не более 20 г. | 1-2 шт Не более 50 г. | 2,4 | 6 | 3,2 | 8 | 24 | 60 | 133,44 | 333,6 |
| 394 | 2 Компот из сухофруктов | 180 | 200 | 0,32 | 0,36 | 0 | 0 | 25,74 | 28,15 | 99,39 | 108,66 |
| | <i>Итого:</i> | <i>200</i> | <i>250</i> | <i>2,72</i> | <i>6,36</i> | <i>3,2</i> | <i>8</i> | <i>49,74</i> | <i>88,15</i> | <i>232,83</i> | <i>442,26</i> |
| 26 | 1 Пирог "Манник" | 70 | 70 | 5,58 | 5,58 | 4,7 | 4,7 | 36,8 | 36,8 | 234,4 | 234,4 |
| 182 | 2 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным | 150/3,6/3,6 | 180/4,3/4,3 | 4,9 | 5,84 | 4,72 | 5,64 | 22,06 | 26,45 | 150,9 | 180,08 |
| 417 | 3 Напиток из плодов шиповника | 180 | 200 | 0,61 | 0,68 | 0,25 | 0,28 | 16,68 | 18,44 | 83,04 | 91,91 |
| | <i>Итого:</i> | <i>407,2</i> | <i>458,6</i> | <i>11,09</i> | <i>12,1</i> | <i>9,67</i> | <i>10,62</i> | <i>75,54</i> | <i>81,69</i> | <i>468,34</i> | <i>506,39</i> |
| | <i>Итого за день:</i> | <i>1560,2</i> | <i>1815,8</i> | <i>37,43</i> | <i>48,14</i> | <i>47,68</i> | <i>60,1</i> | <i>240,15</i> | <i>307,97</i> | <i>1577,86</i> | <i>2004,38</i> |