

СОГЛАСОВАНО

Заведующий _____

« _____ » _____ 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МКУ «Центр социального питания»



« _____ » _____ 2023 г

Докладчик И.И. Карулина

Менюготавливаемых 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

№ рещ	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		
Завтрак											
199	1 Каша рисовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	1,82	2,05	1,88	2,1	21,27	24,45	108,7	125,5
413	2 Чай с молоком	180/7	200/10	2,65	2,67	2,33	2,34	10,31	11,5	77,9	87,5
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
	Итого:	363	407,2	6,92	7,17	11,76	11,99	46,2	50,57	322,6	349
Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	3	3	2,5	2,5	11	11	79	79
Обед											
ТТК №1	1 Солынка из птицы	150	180	2	2,3	3,85	4,6	6,2	7,5	67,2	80,6
ТТК №26	2 Тефтели мясные с рисом в соусе сметанном с томатом	50/10	70/10	5,78	8	13,5	19	7	10	181,7	242,2
219	3 Макароны из твердых сортов пшеницы	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	174,9	206,7
	4 Салат из свежей моркови	30	50	0,37	0,62	1,53	2,5	3,48	5,8	29,2	48,6
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,8	97
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
	Итого:	530	660	14,15	18,18	23,488	31,24	79,58	99,9	589,7	749,6
Ужин											
386	1 Фрукты свежие (мандинны, банан, груша, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
418	2 Сок овощной, фруктовый	150	150	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	75,9	75,9
394	2 Компот из изюма	100	100	0,2	0,2	0,04	0,04	14,2	14,2	58,3	58,3
	Итого:	200	250	1	1,7	0,24	0,2	21,7	25,68	96,3	113,9
Итого за день:											
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
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	78,9	87,7
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	Итого:	400	450	6,85	7,42	12,75	14,98	49,52	53	379,8	417
	Итого за день:	1593	1867,2	31,92	37,47	50,738	60,91	208	240,15	1467,4	1708,5

2 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал	
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет
				1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
Завтрак											
182	1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,12	3,6	5	5,7	12,8	14,8	102,8	118,7
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	35,6	40
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
	4 Сыр порпионно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
	Итого:	363	407,2	8,38	8,88	9,16	9,87	42,19	47,19	272,1	292,4
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	3,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед											
118	1 Бульон куриный с вермишелью	150	180	3,4	4,14	0,5	0,63	11,4	13,7	62,7	75,3
123	2 Гренки из пшеничного хлеба	5	10	0,62	1,24	0,08	0,16	3,64	7,28	18,4	36,8
299/ 366	3 Котлеты, биточки рубленные мясные с соусом томатным	50/20	60/20	5,2	6,26	16	19,13	7,4	8,97	196	224
339/ 143	4 Шюре картофельное /салат из свежей капусты	80/30	90/40	3,3	3,9	4,2	4,8	22,7	26	139,3	162,8
390	5 Компот из свежих плодов (яблоко)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	18	21,6	73,2	87,8
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
	Итого:	515	620	14,04	17,48	21,12	25,15	74,84	93,15	545,5	661,2
Полдник											
	1 Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряник)	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271
420	2 Кисломолочный напиток (Биокефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	6,6	7,4	93,6	104
	Итого:	200	250	6,18	7,9	10,62	20	19,1	38,4	202	375
Ужин											
251/1	1 Пудинг из творога с рисом	130	150	18,9	21,8	11,4	13,1	24,5	28,2	295,5	341
379	2 Соус клеквенный	60	60	0,032	0,032	0,012	0,012	7,6	7,6	30,7	30,7
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	32,3	36
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	Итого:	420,5	462,2	22,954	25,869	13,076	14,779	70,1	74,7	488,8	538
	Итого за день:	1598,5	1839,4	54,954	60,529	54,376	70,199	216,03	263,24	1552,4	1910,6

3 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал	
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
Завтрак											
199	1 Каша пшениная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3	3,5	2,4	2,7	19,5	22,4	112,1	129,45
410/ 411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	35,6	40
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
	Итого:	363	407,2	5,49	6,01	9,96	10,27	41,11	47,01	283,7	305,45
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (груша, яблоко, мандарины, 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
Обед											
63	1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,6	3	5	6	7,6	9	86,3	103,6
271	2 Котлета рыбная запеченная	50	70	6	8,5	4,8	6,3	7,3	10,2	65,7	92
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	174,9	206,7
	4 Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,33	1,8	3	0,7	1,2	20,2	33,6
363	5 Соус сметанный с томатом	10	10	0,18	0,18	0,5	0,5	0,7	0,7	8	8
394	6 Компот из чернослива	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	17,7	21,2	87,5	105
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
	Итого:	530	660	14,98	19,27	16,75	20,99	76,2	93,9	498,5	623,4
Полдник											
	1 Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)	200		5,6		5,6		22,4		162	
	2 Кисломолочный напиток (Лакт-Элит ДМК)		200		5,6		6,4		19,4		158
	2 Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1
	Итого	220	250	6,7	8,3	6,5	8,7	36,6	55	231,6	332,1
Ужин											
150	1 Котлеты картофельные	140	150	4,4	4,7	5,04	5,4	28,4	30,5	177,1	189,7
368	2 Соус молочный	40	60	0,82	1,24	2,1	3,16	2,84	4,26	33,3	50
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
417	4 Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	38,1	42,2
	Итого:	404,5	455	9,22	9,95	8,8	10,23	70,44	75,06	378,8	412,2
	Итого за день:	1597,5	1852,2	36,79	43,93	42,31	50,49	234,65	281,27	1439,6	1720,15

4 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	
Завтрак											
199	1 Каша манная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,2	3,6	4	4,5	17,4	20	118,3	136,6
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	105,8	118,8
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
	4 Повидло/джем порционно	10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4
	Итого:	363	407,2	9,77	10,5	8,7	8,89	61,72	66	346,2	377,5
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
Обед											
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	150	180	3	3,6	3,9	4,6	10,4	12,5	96,4	115,7
336	2 Капуста тушеная с птицей	160	160	15,2	15,2	12,5	12,5	10,3	10,3	218,4	218,4
	3 Салат из свежих помидоров и огурцов	30	50	0,2	0,3	1,8	3	0,8	1,4	19,9	33,1
394	4 Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,8	97
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
	Итого:	520	610	20,1	21,26	18,438	20,41	53,9	64,8	471,4	538,7
Полдник											
	1 Кондитерские изделия (печенье, вафля, пряник)	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	5,04	5,6	4,5	5	8,4	9,3	93,6	104
	Итого:	200	250	6,54	9,6	6,5	10,5	23,4	50,3	177	312,5
Ужин											
	1 Омлет натуральный	150	160	14,3	15,2	28,6	30,5	2,7	2,88	326	347,7
	2 Овощи свежие (огурец) порционно дольками	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,7	1,25	7,2	12
	3 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	78,9	87,7
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	Итого:	400	450	19,19	20,32	30,58	32,53	38,52	39,83	542,4	577,7
	Итого за день:	1583	1817,2	57,1	63,18	64,718	72,83	198,54	241,93	1632	1901,4

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал			
		1-3г		3-7лет		1-3г		3-7лет		1-3г		3-7лет	
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.ценность, ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.ценность, ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.ценность, ккал
Завтрак													
199	1	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	1,9	2,2	0,78	0,9	14,4	16,6	81	93,5	
ТТК №11	2	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	38,1	42,2	
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	
		Итого:	360,5	402,2	4,4	4,71	8,34	8,47	38,32	41,62	255,1	271,7	
Второй завтрак													
386	1	Фрукты свежие (мандарин, банан, груша, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38	
Обед													
87	1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	5,8	7,1	5,4	6,44	12,3	14,6	127,8	153,4	
438	2	Азу	160	160	10,5	10,5	17,1	17,1	30,3	30,3	311,3	311,3	
	3	Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	
394	4	Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	70,8	85	
	5	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5	
		Итого:	520	610	18,93	21,03	22,78	23,93	87,84	101,4	573	636,2	
Полдник													
420	1	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,4	6	4,5	5	20	22	142,2	158	
	2	Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник)	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271	
		Итого	200	250	6,18	7,9	10,62	20	32,5	53	250,6	429	
Ужин													
	1	Голубцы ленивые с птицей	130	150	10,8	12,4	8	9,2	13	15	163,4	188,5	
	2	Соус сметанный	60	60	0,98	0,98	2,82	2,82	1,74	1,74	46,2	46,2	
	3	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3	
417	4	Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	32,3	36	
		Итого	410,5	462,6	15,802	17,417	12,484	13,687	52,74	55,64	372,2	401	
		Итого за день:	1591	1824,8	46,112	51,857	54,424	66,287	218,9	259,16	1488,9	1775,9	

6 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., 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 геркулесовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,15	5,2	6	13,26	15,3	118,7	137
414	2 Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,8	3	2,4	2,6	14,3	15,8	89,9	101
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
7	4 Сыр порционнo	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
	Итого:	363	407,2	8,72	9,47	10,55	11,55	27,56	31,1	342,3	371,7
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	3,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед											
73	1 Ши из свежей капусты с картофелем (на курином или мясном бульоне)	150	180	2,5	3,1	5,6	6,5	5,1	6,1	81,3	97,6
322	2 Котлеты рубленые из птицы	50	70	7,5	10,5	8,7	11,7	7,7	10,8	137,1	192
373	3 Соус сметанный с томатом	20	30	0,36	0,54	1	1,5	1,4	2,1	16	24
339/143	4 Пюре картофельное /салат из свежей капусты	80/30	90/40	3,3	3,9	4,2	4,8	22,7	26	139,3	162,8
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,8	97
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
	Итого:	510	630	15,36	20,2	19,738	24,81	69,3	85,6	510,4	647,9
Полдник											
	1 Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряник)	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
420	2 Кисломолочный напиток (Биокефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	6,6	7,4	93,6	104
	Итого	200	250	6,9	10	6,5	10,5	21,6	48,4	177	312,5
Ужин											
	1 Запеканка рисовая	130	150	4,7	5,53	4,5	5,2	36,8	42,56	207,8	239,8
369	2 Соус молочный сладкий	60	60	1,16	1,16	2,72	2,72	7,96	7,96	60,9	60,9
394	3 Компот из изюма	180	200	0,36	0,4	0,07	0,077	25,2	28,3	105	116,7
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	Итого:	410	450	10,17	11,04	8,94	9,647	99,86	108,72	504	547,7
	Итого за день:	1583	1837,2	44,55	51,11	46,128	56,907	228,12	283,6	1577,7	1923,8

7 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	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
		Завтрак											
100	1 Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	4,6	5	4	4,7	15	17	116,1	130,6		
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	105,8	118,8		
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочными	30/10	30/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136		
	Итого:	387	430	10,72	11,45	15,05	15,44	45,44	49,12	357,9	385,4		
		Второй завтрак											
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		
		Обед											
63	1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,6	3	5	6	7,6	9	86,3	103,6		
387	2 Печень по - строгановски	60	80	7,9	10,5	7	9	4,5	6	109,5	146		
179	4 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,5	7,65	5,57	6,25	29,6	35	190,4	225		
	5 Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,33	1,8	3	0,7	1,2	20,2	33,6		
394	6 Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	70,8	85		
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5		
	Итого:	530	660	19,5	24,36	19,59	24,54	86,5	105,8	533,1	667,7		
		Полдник											
	1 Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1		
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,04	5,6	4,5	5	8,4	9,3	93,6	104		
	Итого:	200	250	6,14	8,3	5,4	7,3	22,6	44,9	163,2	278,1		
		Ужин											
ТТК № 30	1 Запеканка овощная	130	150	4,6	5,38	10,9	12,6	22,2	25,6	205,4	237		
	2 Соус сметанный	60	60	0,98	0,98	2,82	2,82	1,74	1,74	46,2	46,2		
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	32,3	36		
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
	Итого:	420,5	462,6	9,602	10,397	15,384	17,087	61,94	66,24	414,2	449,5		
	Итого за день:	1637,5	1902,6	47,462	56,007	55,924	64,867	237,48	287,06	1563,4	1875,7		

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Эн. ценность, ккал	
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
Завтрак											
ТТК №2/1	Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	4,78	5,45	5,65	6,55	7,75	8,9	129,8	149,9
410/4	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	35,6	40
11	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
	Хлеб пшеничный	10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4
	Повидло/джем порционно										
	Итого:	363	407,2	7,72	8,41	6,86	7,77	43,24	47,39	287,5	312
Второй завтрак											
386	Плоды свежие (груша, яблоко, мандарины, 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
Обед											
82	Рассолыник ленинградский (на мясном или курином бульоне) со сметаной	150	180	2,75	3,3	5,7	6,6	10,3	12,3	103,5	124,2
277/3	Тедфегли рыбные тушенные в сметанном соусе	50/10	70/10	6	8,16	2,17	3	6,5	8,7	73,3	97,7
72											
219	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	174,9	206,7
390	Салат из свежей моркови	30	50	0,37	0,62	1,53	2,5	3,48	5,8	29,2	48,6
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	9	0,14	0,12	0,14	18	21,6	73,2	87,8
	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
	Итого:	530	660	23,82	19,12	14,11	17,36	80,48	100	510	639,5
Полдник											
	Кондитерские изделия (вафля, печенье, пряник)	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271
418	Сок овощной, фруктовый		200		1,2		0	5,22	24,24	78,9	101,2
417	Напиток из плодов шиповника	180		0,7		0,3					
	Итого:	200	250	1,48	3,1	6,42	15	17,72	55,24	187,3	372,2
Ужин											
46	Винегрет овощной	150	160	20,35	21,8	10	11	12,7	12,3	153,3	163,5
213	Дйцо отварное	1 шт (50 гр)	1 шт (50 гр)	6,35	6,35	5,7	5,7	0,35	0,35	75	75
417	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,05	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	38,1	42,2
	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	Итого:	424,5	455	30,7	32,16	17,36	18,37	52,25	52,95	396,7	411
	Итого за день:	1617,5	1872,2	64,12	63,19	45,05	58,8	203,99	265,88	1428,5	1781,7

10 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал			
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г		3-7 лет	
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
Завтрак													
199	1 Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,15	5,2	6	13,26	15,3	118,7	137		
410/411	2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	35,6	40		
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7		
	4 Сыр порционно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36		
7	Итого:	363	407,2	8,86	9,43	9,36	10,17	42,65	47,69	288	310,7		
Второй завтрак													
386	1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, 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		
Обед													
81	1 Рассольник домашний со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,75	3,3	5,5	6,7	7,7	9,2	100	120		
401	2 Гуляш из отварного мяса	60	80	6,98	8,75	17,14	21,73	3,2	4,42	186,2	248,3		
332	3 Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,37	7,23	29,6	35	166,2	196,4		
394	4 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
	5 Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	70,8	85		
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5		
	Итого:	530	660	15,16	18,78	27,29	36,05	85,74	105,12	586,3	736,2		
Полдник													
	1 Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1		
420	2 Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,4	6	4,5	5	20	22	142,2	158		
	Итого	200	250	6,5	8,7	5,4	7,3	34,2	57,6	211,8	332,1		
Ужин													
26	1 Салат из картофеля с зеленым горошком и свежим огурцом	170	200	3,4	4	8,9	10,5	16,5	19,5	159,9	188,2		
412	2 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	32,3	36		
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
	Итого:	400,5	452,6	7,422	8,037	10,564	12,167	54,5	58,4	322,5	354,5		
	Итого за день:	1593,5	1831,4	38,342	45,347	52,914	65,987	227,39	279,11	1455,6	1780,5		