

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

С.Ю. Павлова

«01» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеева

«12» марта 2023 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

№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда		Порции в граммах						Заготовка, грам	
		1-3л		Жарен (г)		Учитывая (г)		1-3л		3-7 лет	
		1-3л	3-7 лет	1-3л	3-7 лет	1-3л	3-7 лет	1-3л	3-7 лет	1-3л	3-7 лет
Завтрак											
199	1 Каши рисовая с молоком и маслом сливочным	130/173	1507,6/3,6	1,82	2,05	1,88	2,1	2,27	24,45	109,71	125,5
413	2 Чай с молоком	180/7	300/10	2,65	2,07	2,33	2,34	30,31	11,5	76	87,5
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,55	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	323,71	349
Второй завтрак											
420	1 Кошачье молоко (Сырок)	100	100	3	3	2,5	2,5	11	11	79	79
Обед											
ТТК №1	1 Солонка из птицы	150	180	2	3,3	1,85	4,8	6,2	7,5	107,2	81,2
219	2 Тефтели мясные с рисом в соусе сметанном с томатом	50/10	70/10	5,78	8	13,5	19	7	10	175	242,2
394	3 Макароны из твердых сортов пшеницы	30	130	0,3	5,1	0,37	4,83	30,3	36	177,4	206,7
	4 Салат из зеленого горошка	30	50	0,8	1,4	1,5	2,6	1,8	3,12	2,5	4,2
	5 Колбас из сухих фруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	40,7	97
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	13,7	15,6	56	74,5
	Итого:	510	660	14,58	18,95	23,68	31,34	77,9	97,22	579,1	743,6
Полдник											
386	1 Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши, абрикос)	1 шт.	1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	48	38
394	2 Колбас из фруктов	150	150	0,2	0,3	0,01	0,06	14,2	21,3	58,3	87,45
	Итого:	200	250	1,1	1,1	0,21	0,26	21,7	28,8	96,3	125,45
Ужин											
148/366	1 Рагу из овощей с соусом томатным	150/30	180/30	2,2	2,7	10,8	13	14,4	17,3	165,8	199
417	2 Нанитик из колбас шпиконки	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,24	5,8	79	87,7
	3 Хлеб пшеничный	40	40	1,95	1,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	Итого:	400	450	6,85	7,02	12,75	14,98	49,52	53	375,1	417
	Итого по дню:	1593	1867,2	33,35	37,65	50,708	61,07	296,52	240,59	1453,4	1714,1

№ реца	Наименование блюда	Вес блюда		Порции (шт)						Дополнит. вес
		1-3г		3-7 лет		1-3г		3-7 лет		
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	
Завтрак										
182	Каша ячменная с молоком и маслом сливочным	100/133	150/3,6/3,6	3,1	3,6	5	5,7	13,8	10,8	118,7
ТХЖ ж/б/В	Чай с апельсином	100/4,5	200/5	0,07	0,06	0,01	0,02	9,3	10,4	40,2
7	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7
7	Сыр портопекно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36
	Итого:	160,5	602,2	8,19	8,08	9,16	9,87	44,5	47,6	294,6
Второй завтрак										
186	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарин)	1 шт.	1 шт.	3,4	9,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44
Обед										
118	Бульон куриный с вермишелью	150	180	3,4	4,4	0,5	0,63	11,4	13,7	62,7
123	Гречка из апельсинового хлеба	5	10	0,62	1,24	0,08	0,16	7,64	7,28	36,82
290	Котлеты, биточки рубленые мясные с соусом томатным	40/20	60/20	5,4	6,46	16,8	19,93	8,8	10,37	312,8
330	Пюре картофельное/пюре из тушенки	80/40	90/40	2,6	3,1	5,4	3,74	17,2	20	113,5
147	Компот из фруктов (яблоко, банан)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	18	21,6	79,2
390	Хлеб ржовой	30	40	3,8	1,8	0,42	0,29	11,7	15,6	74,5
	Итого:	575	620	13,54	16,08	21,12	24,89	76,74	88,55	658,82
Полдник										
418	Компотерские напитки (яблочный, апельсиновый, вишневый)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (по меню 20 гр)	0,28	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4
394	Соус овощной, фруктовый	180	200	0,36	1,2	0,07	0	21,2	24,24	101,2
	Итого:	268	250	1,14	3,1	6,19	15	33,7	55,24	213,6
Ужин										
251/1	Пюре из овощей с рисом	130	150	18,0	21,8	11,4	13,1	24,3	28,2	99
379	Соус картофельный	60	60	0,032	0,032	0,012	0,012	7,6	7,6	30,72
412	Чай с лимоном	180/73,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	36
	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	20,9	20,9	130,3
	Итого:	420,5	462,2	22,954	25,809	13,076	14,779	79,1	74,7	467,02
	Итого за день:	1596	1834,4	69,424	85,129	68,906	74,809	328,84	328,80	1555,4

№ репс	Наименование блюда	Вес блюда						Видовые показатели						Энергетическая ценность				
		1-3г			2-7 лет			Взросл (г)			Жир (г)			Углевод (г)			Значения ккал	
		1-3г	2-7 лет	1-3г	2-7 лет	1-3г	2-7 лет	1-3г	2-7 лет	1-3г	2-7 лет	1-3г	2-7 лет	1-3г	2-7 лет	1-3г	2-7 лет	
199	Желе с лимонной и малиной и малиной сливочным	140,3	150,3	63,6	3,1	3,5	2,4	2,7	19,5	22,4	113	130,45						
410/411	Чай с сахаром	180,7	200,10		0,04	0,06	0,01	0,02	0,99	0,99	38	40						
1/0	Бутерброд с мясом свиным	10	10	10	2,55	2,43	7,55	7,55	1,52	14,62	136	136						
	Итого:	561	497,2		5,49	6,01	9,96	10,27	11,77	67,01	277	105,45						
		Второй завтрак																
385	Фрукты свежие (груша, яблоко, малина, банан)	1 шт	1 шт		0,1	0,4	0,1	0,1	10,7	10,3	47	47						
		Обед																
40	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (из мясным или куриным бульоном)	150	180		2,0	3	5	6	7,0	9	67,5	103,6						
271	Котлеты рыбные запеченные	50	70		6	8,5	5,8	6,3	7,3	10,2	68	92						
219	Макаронные изделия отварные	110	130		4,3	5,1	4,37	4,85	10,5	36	177,8	206,7						
	Салат из свежих овощей	40	50		0,7	0,31	1,8	3	5,7	1,2	10,1	33,6						
364	Суп с овощами с помидором	10	10		0,58	0,18	0,5	0,5	0,7	0,7	8	8						
394	Компот из черешни	150	180		4,3	0,56	0,06	0,09	11,7	21,2	87,7	105						
	Хлеб пшеничный	30	40		1,4	1,3	0,22	0,29	11,2	15,6	36	74,5						
	Итого:	570	660		14,98	19,27	16,75	20,99	56,3	93,9	504,45	623,8						
		Полдник																
1	Кефироплощадный напиток (Йогурт питьевой обогащенный питательная ДМК)	200			5,6				21,4		16							
1	Кипяток чайный напиток (Лист - Злат ДМК)	230			5,6		6,4		193,8		158							
2	Кондитерские изделия (пирожок, вафля, печенье)	1 шт (не менее 50 гр)	2 шт (не менее 50 гр)		1,1	2,7	0,9	2,3	1,7	35,6	174,1							
	Итого	230	250		6,2	8,3	6,5	8,7	50,6	229	332,1							
		Ужин																
150	Котлеты куриные	140	150		4,4	4,7	5,04	5,4	21,4	30,5	177	189,7						
368	Суп овощной	60	60		0,82	1,24	2,1	3,16	2,86	4,26	33	50						
	Хлеб пшеничный	40	40		3,95	3,95	1,65	1,65	19,9	29,9	130,3	130,3						
417	Чай с яблоком	180,5	200,5		0,05	0,08	0,01	0,02	0,3	10,4	17,9	47,2						
	Итого:	404,5	455		9,27	9,95	8,8	10,23	70,11	75,06	478,8	472,2						
	Итого за день:	1077,3	1172,2		36,79	43,93	47,51	59,49	214,55	455,27	1430,3	1730,15						

№ респ	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич. вал		
		Вес блюда		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетич. вал		
		1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	
Завтрак												
199	Каша манная с яблоком и маслом сливочным	130,13	150/163,6	3,2	3,6	4	4,5	17,4	20	119,2	137	
416	Каша с молоком	18,07	204/10	3,67	4	3,5	3,19	13,82	17,5	107	118,8	
3	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,7	1,2	27,4	27,4	97,7	97,7	
4	Повидло/джем тортильни	30	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4	
	<i>Итого:</i>	161	407,2	9,77	10,5	8,2	8,89	67,72	66	348,3	377,9	
Второй завтрак												
386	Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандаринка)	10 шт	10 шт	1,5	1,5	0,5	0,5		21	95	95	
Обед												
38	Суп картофельный с макаронами зелеными (на мясном или курином бульоне)	150	180	3	3,6	3,5	4,6	10,4	12,5	97	115,7	
321	Щи из капусты	160	160	10,3	10,3	8,2	8,2	27	27	227	227	
29	Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	1,6	0,6	1,8	3	2,5	4	28,5	46,6	
394	Компот из сухофруктов	150	180	6,3	6,3	0,18	0,02	20,7	25	80,7	97	
5	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	5,6	74,5	
	<i>Итого:</i>	520	670	25,6	26,6	14,13	16,11	72,3	84,1	489,3	560,8	
Полдник												
1	Коктейль/салат из фруктов (печенье, ананас, груша)	2 шт (вес б/поед 50 гр)	5 шт (вес б/поед 50 гр)	1,5	4	2	3,5	15	41	83,4	208,5	
419	Молоко кипяченое	180	200	5,91	5,6	1,52	5	8,4	9,3	97,61	104	
	<i>Итого:</i>	200	250	6,54	9,6	6,5	10,5	23,4	50,3	177,61	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	0,01	0,05	0,7	1,25	7,7	12	
3	Напиток из молока пшеничный	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	3,22	3,8	79	87,7	
4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,55	1,65	29,6	29,9	110,3	130,3	
	<i>Итого:</i>	400	450	19,19	20,32	30,58	32,53	36,32	39,83	542,5	577,7	
	<i>Итого за день:</i>	1581	1817,2	52,42	58,58	66,43	68,53	216,94	261,21	1652,01	1923,9	

5 день

№ поц	Выполняемые блюда	Вес блюда		Полдник						3-7 лет	
		1-3г	3-7лет	Молоко (г)		Жир (г)		Углеводы (г)		3-7лет	
				1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет
199	Каши пшеничные с молоком & маслом сливочным	130,5	1507,6/3,6	1,9	2,2	0,78	0,9	14,4	16,6	81	93,5
200	Чай с яблоком	180,5	200,5	0,05	0,06	0,01	0,02	3,5	10,4	37,0	42,2
166	Бульбурда с маслом сливочным	40-10	30-10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	171	136
	<i>Итого:</i>	<i>360,5</i>	<i>402,2</i>	<i>4,4</i>	<i>4,71</i>	<i>8,34</i>	<i>8,47</i>	<i>38,22</i>	<i>41,62</i>	<i>265,9</i>	<i>271,7</i>
Второй завтрак											
386	Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши, яблоко)	1 шт.	1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
Обед											
87	Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	5,8	7,1	5,4	6,44	19,3	14,6	179	153,4
292	Жаркое по-домашнему	160	160	7,76	7,76	29,2	20,2	24,5	24,5	311,3	311,3
391	Овощи свежие (помидоры) пароваркой	30	30	0,33	0,35	0,06	0,1	1,11	1,9	7,7	12
	Компот из фруктов	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	30	71	85
	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	<i>Итого:</i>	<i>520</i>	<i>610</i>	<i>16,19</i>	<i>18,29</i>	<i>25,88</i>	<i>27,03</i>	<i>82,04</i>	<i>95,6</i>	<i>574,4</i>	<i>616,2</i>
Полдник											
420	Кусломолочный пирог (Бюкефер)	180	200	5,4	6	4,5	5	6,6	7,4	46	104
	Компот фруктовый (яблоко, персик, вишня)	1 шт. (не мясной 20 гр)	2 шт. (не мясной 20 гр)	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271
	<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>6,18</i>	<i>7,9</i>	<i>10,62</i>	<i>20</i>	<i>19,1</i>	<i>38,4</i>	<i>202,4</i>	<i>375</i>
Ужин											
1	Голубцы мясные с грибами	130	150	10,8	12,4	8	9,2	13	15	161,4	188,5
2	Салат овощной	60	60	0,98	0,98	2,82	2,82	1,74	1,74	46,1	46,2
3	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	110,1	130,3
417	Чай с лимоном	180/75,5	200/8,4/4,2	0,073	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36
	<i>Итого:</i>	<i>420,5</i>	<i>462,6</i>	<i>15,802</i>	<i>17,417</i>	<i>13,494</i>	<i>13,687</i>	<i>53,24</i>	<i>55,64</i>	<i>369,9</i>	<i>491</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1601</i>	<i>1824,8</i>	<i>43,372</i>	<i>49,117</i>	<i>57,574</i>	<i>69,387</i>	<i>199,7</i>	<i>238,76</i>	<i>1439,8</i>	<i>1721,9</i>

№ рек.	Наименование блюда	Вес блюда		Порций в день						Зн. питательн. вкл.		
		1-3л		3-7лет		Жидк (г)		Углеводы (г)		1-3л		
		1-3л	3-7лет	1-3л	3-7лет	1-3л	3-7лет	1-3л	3-7лет	1-3л	3-7лет	3-7лет
Завтрак												
199	Каша гречневая с молоком и яблоком сливочным	130/375	150/3,6/3,6	3,6	4,15	3,7	6	17,26	15,3	(18,77)	137	
414	Кофейный напиток с молоком	180/77	200/10	22,3	3	2,4	2,5	14,7	15,8	5	101	
3	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7	
7	Сыр мерценово	10	10	1,32	2,32	2,95	2,95	0	0	5,5	36	
	<i>Итого:</i>	<i>16,1</i>	<i>407,2</i>	<i>6,72</i>	<i>9,47</i>	<i>10,55</i>	<i>11,55</i>	<i>27,56</i>	<i>31,1</i>	<i>117,1</i>	<i>371,7</i>	
Второй завтрак												
386	Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарин, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47	
Обед												
73	Щи из свеклы капуста с картофелем (из супником или мясным бульоном)	150	180	2,5	3,1	5,8	6,5	5,1	6,1	12,4	97,6	
322	Котлеты рубленные из печени	50	70	7,5	10,5	8,7	11,7	2,7	10,8	160	192	
375	Соус сметанный с томатом	20	30	0,36	0,54	1	1,5	1,4	2,1	1,1	24	
339/ 143	Пюре картофельное /бангуста тушаная	50/30	90/40	2,6	3,1	3,4	3,74	17,2	20	13,5	132,6	
394	Компот из сухофруктов	150	180	0,5	0,56	0,018	0,02	20,7	25	36,7	97	
6	Хлеб пшеничный	20	40	1,8	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5	
	<i>Итого:</i>	<i>570</i>	<i>630</i>	<i>14,66</i>	<i>19,4</i>	<i>18,938</i>	<i>21,75</i>	<i>63,8</i>	<i>79,6</i>	<i>483,7</i>	<i>617,7</i>	
Полдник												
418	Кефир/йогурт /детский (печенье, афлат, плавлен)	2 шт (по 100 гр)	3 шт (по 100 гр)	1,5	4	0	5,5	1,5	41	33,1	208,5	
394	Компот из черники	180	200	0,76	1,2	0,07	0	21,2	24,24	105	101,2	
	<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>1,86</i>	<i>5,2</i>	<i>2,07</i>	<i>5,5</i>	<i>16,2</i>	<i>65,24</i>	<i>188,1</i>	<i>309,7</i>	
Ужин												
269	Запеканка рисовая	130	150	4,7	5,53	4,3	5,2	36,8	42,56	203,8	239,8	
394	Соус мясной сливочный	60	60	1,16	1,16	2,72	2,72	7,96	7,96	60,9	60,9	
394	Компот из яблок	180	200	0,36	0,4	0,07	0,077	22,3	22,3	116,6	116,6	
4	Хлеб пшеничный	40	40	3,45	3,95	1,85	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3	
	<i>Итого:</i>	<i>410</i>	<i>450</i>	<i>10,27</i>	<i>11,04</i>	<i>8,94</i>	<i>9,647</i>	<i>99,86</i>	<i>108,72</i>	<i>504,7</i>	<i>547,6</i>	
	<i>Итого по дням:</i>	<i>1583</i>	<i>1837,2</i>	<i>35,81</i>	<i>45,51</i>	<i>40,798</i>	<i>50,747</i>	<i>277,87</i>	<i>294,96</i>	<i>1571,1</i>	<i>1897,7</i>	

№ реца	Наименование блюда	Вес овощей		Пшеничные изделия				Эквивалентная масса			
		1-3г		3-7 лет		Жарен (г)		Углеводы (г)			
		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	4,5	5	4	4,7	15	17	116	130,6
416	2 Каша с маком	180,7	200,10	3,07	4	3,5	3,19	13,32	17,5	107	118,8
106	3 Булгур с маслом сливочным	310	30	10	2,4	2,45	7,55	14,62	14,62	136	136
	Итого:	587	436	10,22	11,45	15,06	15,44	45,44	49,13	359	383,4
Второй завтрак:											
306	1 Школа сырная (банан, груша, малина, яблоко)	117	172 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	2,1	2,1	95	95
Обед:											
63	1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	80	180	2,9	3	5	6	17,5	9	37,5	105,6
387	2 Печень по - строгановски	60	80	7,9	10,5	7	9	4,8	6	11,2	146
332	3 Рыс отварной	110	130	2,4	3,3	4,37	7,23	29,6	35	169	196,4
	4 Салат из овощей отварных	30	50	0,7	0,33	1,3	3	0,7	1,2	20,1	33,6
194	5 Компот из фруктов	150	180	0,9	1,08	0	0	17,4	39	71	83
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,1	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
	Итого:	530	660	15,8	20,01	18,39	25,82	86,5	105,8	515,6	639,1
Полдник:											
	1 Кондитерские изделия (пирожки, пирог, печенье)	1 шт (вес менее 20 гр)	2 шт (вес менее 50 гр)	1,1	2,7	0,4	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,04	5,6	1,5	5	8,1	9,2	93,61	104
	Итого:	260	250	6,14	8,3	3,4	7,3	22,6	44,9	163,21	278,1
Ужин:											
218	1 Макароны отварные с сыром	190,73	200,70	8,8	10,2	10	12,03	26	31,5	227,3	280
412	3 Чай с лимоном	180,735	200,44,2	0,077	0,087	0,014	0,017	8,1	9	30	36
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	20,9	29,9	130,3	130,3
	Итого:	410,5	472,6	12,822	14,237	11,664	13,697	64	70,4	387,6	446,3
	Итого за день:	1627,5	1912,6	46,982	55,497	51,004	62,477	270,54	291,21	1520,4	1843,9

№ рпц	Итого/количество блюд	Вес блюда				Пищевые вещества						Энергетическая ценность
		1-3з		3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		
		1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	1-3з	3-7 лет	
Завтрак												
ТТК 162/1	1	130/153	350/3,6/3,6	4,78	5,45	5,65	6,55	7,75	8,9	130,26	149,85	
410/4 11	2	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	
	3	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7	
	4	10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	34,4	34,4	
		363	487,2	7,77	8,41	6,86	7,77	43,24	47,39	286,26	311,95	
Второй завтрак												
420	1	100	100	1	1	2,5	2,5	11	11	79	79	
Обед												
42	1	150	180	1,75	3,3	5,7	6,6	10,3	12,3	104,6	124,2	
277/3 72	2	30/10	70/10	6	8,16	2,17	3	6,5	8,7	72	97,7	
219	3	10	130	4,3	5,1	6,37	4,83	30,5	36	177,4	206,7	
228	4	10	50	0,13	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,1	12	
390	5	150	180	9	6,14	6,12	6,14	18	21,6	13,2	87,8	
	6	34	40	1,4	1,8	6,22	6,29	13,7	15,6	56	74,5	
		550	660	21,78	19,05	12,64	14,96	78,14	96,1	490,4	602,9	
Долгич												
417	1	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	0,78	1,9	6,12	15	12,5	31	108,4	271	
	2	160	200	0,7	0,77	0,5	0,33	5,22	5,8	79	87,7	
		200	250	1,48	2,67	6,43	15,33	17,72	36,8	187,4	358,7	
Ужин												
46	1	150	160	20,35	21,8	10	11	12,7	12,3	152	163,5	
213	2	1 шт (50 гр)	1 шт (50 гр)	6,33	6,35	5,7	5,7	6,33	6,35	75	75	
417	3	180/1,5	200/5	0,85	0,06	0,01	0,02	9,5	10,4	37,9	42,2	
	4	40	40	3,93	3,95	1,88	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3	
		424,3	455	30,7	32,16	17,76	18,77	52,25	52,95	395,2	411	
		1617,3	1872,1	66,68	63,39	45,76	58,93	202,45	244,24	1472,4	1763,6	

№ рейт	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		
		3-7 лет		Взросл (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		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	Каша пшеница с молоком и маслом сливочным	510,2/3	150/1,6/3,6	3	3,5	1,4	2,7	19,5	22,4	44,3	129,45	
416	Каша с молоком	18,0/7	200/10	3,0/7	4	3,3	3,19	11,82	17,5	10,7	110,8	
116	Бутерброд с маслом сливочным	30,10	30,10	3,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	13,6	17,6	
	Итого:	563	407,2	9,12	9,95	12,15	13,44	49,98	54,52	55,6	201,25	
		Второй завтрак										
420	Кисломолочный напиток (Баккефур)	100	100	1	3	2,5	2,5	3,7	3,7	5,2	5,2	
		Обед										
87	Суп варiegофелный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	5,8	7,1	3,7	6,44	12,3	14,6	129,1	153,4	
372	Котлеты рубленные из говядины	50	70	7,5	10,5	8,7	11,7	7,7	10,8	140	192	
373	Соус сметанный с томатом	20	30	0,76	0,54	1,5	1,5	1,5	2,1	16	24	
179	Каша гречневая рассыпчатая	110	120	5,5	7,65	3,77	6,25	20,1	3,5	19,3	25,5	
232/1	5 Овощи натуральные соленные (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,15	0,25	3	5,75	
394	Компот из сухофруктов	150	180	0,7	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,7	97	
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5	
	Итого:	540	680	22,16	28,45	20,918	26,2	83,85	103,85	617,8	771,65	
		Полдник										
386	Пюре свежее (яблоко, груша, мангарины, банан)	100	1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	49	44	
394	Компот из черники	100	150	0,2	0,3	0,01	0,06	11,8	17,7	58,3	87,45	
	Итого:	200	250	0,6	0,7	0,41	0,46	21,6	27,5	102,3	131,45	
		Ужин										
252	Зеленый из горога с морковью	150	150	3,1	3,6	4,38	5	30,68	35,4	156,3	180,3	
379	Соус сметанный	60	60	0,032	0,032	0,012	0,012	7,6	7,6	30,72	30,72	
394	Компот из яблок	180	200	0,36	0,4	0,07	0,077	25,2	28,3	105	116,6	
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3	
	Итого:	410	450	7,442	7,982	6,112	6,719	94,18	101,2	422,12	471,92	
	Итого за день:	1613	1887,2	58,63	66,05	58,948	64,25	188,99	219,47	1550,4	1797,3	

10 день

№ рсд	Наименование блюда	Всё блюдо		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		Блюда (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Калории (ккал)			
		1-3л	3-7 лет	1-3л	3-7 лет	1-3л	3-7 лет	1-3л	3-7 лет		
199	Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/7,6/3,6	3,6	4,15	6	13,26	15,3	113,54	137	
410	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,04	0,06	0,01	0,09	0,09	28	40	
7	Хлеб пшеничный	10	30	2,9	1,1	1,2	22,4	47,7	97,7	36	
	Сыр порционный	10	10	2,32	2,32	2,95	0	0	36	36	
	Итого:	363	407,3	6,36	9,43	10,17	47,69	280,42	310,7		
Второй завтрак											
386	Фрукты свежие (груша, яблоко, малина, банан)	1 шт.	1 шт.	0,4	0,4	0,3	10,3	10,3	47	47	
Обед											
81	Рассольник домашний со сметаной (из мясным или куриным бульоном)	150	180	2,75	3,3	5,5	6,7	9,2	100,3	120	
401	Гуляш из отварного мяса	60	80	6,92	8,75	17,14	21,73	4,42	191,98	248,25	
332	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,37	7,23	29,6	35	196,4	
228	Овощи свежие (помидоры) порционно долями	10	50	0,23	0,55	0,06	0,1	1,14	7,1	12	
394	Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	71	85	
	Хлеб ржаной	10/16	40	1,4	1,8	0,99	0,29	11,7	15,6	74,5	
	Итого:	530	660	15,16	18,78	23,29	36,03	103,17	596,48	736,15	
Полдник											
1	Кондитерские изделия (пирожки, вафли, печенье)	1 шт (из расчёта 2 шт (не менее 50 гр)	2 шт	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	69,6	174,1	
420	Квасомолочный напиток (Слезовк)	180	200	5,4	6	4,5	5	20	147,3	158	
	Итого:	260	250	6,5	8,7	5,4	7,3	34,2	211,8	332,1	
Ужин											
ТТК	Пирог "Манник"	10	70	5,8	5,8	4,07	4,7	43,1	221,1	241,4	
401/1	Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	150/5,6/3,6	180/4,3/4,3	3,2	2,6	0,9	1,08	16,6	93,5	112,2	
412	Чай с лимоном	180/7/5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	36	36	
	Итого:	417,7	471,2	8,972	8,487	5,619	5,797	56,8	364,9	389,6	
	Итого за день:	1593,5	1888,4	38,992	43,797	47,964	59,617	291,81	1502,61	1815,55	

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Ланч	Завтрак
Каша рисовая с маслом и маком злак. 130/23 150/3 67/6	Каша рисовая с маслом и маком злак. 130/23 150/3 67/6	Каша пшеница с маком и маком злак. 130/23 150/3 67/6	Каша пшеница с маком и маком злак. 130/23 150/3 67/6	Каша пшеница с маком и маком злак. 130/23 150/3 67/6
Чай с маком 180/4,5 200/10	Чай с апельсинами 180/4,5 200/5	Чай с лимоном 180/7 200/10	Чай с маком 180/7 200/10	Чай с маком 180/4,5 200/5
Бутерброд с маком сливочным 30/10	Хлеб пшеничный 30/10	Бутерброд с маком сливочным 30/10 30/10	Хлеб пшеничный 30/10	Бутерброд с маком сливочным 30/10
<i>Второй завтрак</i>	<i>Второй завтрак</i>	<i>Второй завтрак</i>	<i>Второй завтрак</i>	<i>Второй завтрак</i>
Салат 100	Плоды свежие (яблоко, груша, манго, банан) 1 шт.	Плоды свежие (груша, манго, банан) 1 шт.	Плоды свежие (яблоко, груша, банан) 1 шт.	Плоды свежие (манго, банан, груша, яблоко, банан) 1 шт.
<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>
Салатка из птицы 150/180	Борщ украинский с перемешанно 150/180	Борщ украинский с картошкой со заставкой (на заливке или куринном бульоне) 150/180	Суп картофельный с макаронными изделиями 150/180	Суп картофельный с бобовыми 150/180
Тертые макароны с рыбой по методу пометкам соусом 50/10, 70/10	Дрессинг из томатного хлеба 5/10	Жареная рыба с начинкой 50/70	Пюре из отиды 60/150	Вершок по-домашнему 160/160
Макаронные изделия отварные 110, 130	Желе, бисквит, бисквит, макарон с соусом томатным 50/20 60/20	Макаронные изделия отварные с маслом 110, 130	Салат из овощей (с растительным маслом) 30, 50	Пюре из овощей (пюре) (картофель, морковь, лук) 70/30
Салат из зеленого горошка 30/50	Пюре картофельное с луком 70/10	Салат из овощей с укропом 30/10	Компот из фруктов 150/180	Компот из фруктов 150/180
Компот из сушеных фруктов 150/180	Компот из яблок (яблоко, банан) 150, 180	Соус сметанный с овощами 10/10	Хлеб ржаной 30/40	Хлеб ржаной 30/40
Хлеб ржаной 30/40	Хлеб ржаной 30/40	Хлеб ржаной 30/40	Компот из черники 150/180	Хлеб ржаной 30/40
<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>
Плоды свежие (манго, банан, груша, яблоко, банан) 1 шт.	Борщ из (картофель, капуста, свекла, яблоко, банан) 1 шт.	Борщ из (картофель, капуста, свекла, яблоко, банан) 1 шт.	Компот из фруктов 150/180	Компот из фруктов 150/180
Компот из яблок 100/150	Сок апельсиновый, фруктовый 180/200 / компот из фруктов	Сок апельсиновый, фруктовый 180/200 / компот из фруктов	Молоко кипяченое 180/200	Бюджет 180/200
<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>
Пюре овощное 150/30 180/50	Пудинг картофельный с рисом 130/150	Каша картофельная 140/150	Омлет картофельный 130/160	Грибы жареные с пшеном 130/150
Хлеб пшеничный 40/40	Соус картофельный 60/60	Соус картофельный 40/60	Соус картофельный 40/60	Соус сметанный
Пудинг из яблок и манго 180/200	Хлеб пшеничный 40/40	Чай с яблоком 180/4,5 200/5	Хлеб пшеничный 40/40	Чай с лимоном 180/7/3,5 200/5 4/4,5
Чай с лимоном 180/7/3,5 200/5 4/4,5	Хлеб пшеничный 40/40	Хлеб пшеничный 40/40	Чай с лимоном 180/7/3,5 200/5 4/4,5	Хлеб пшеничный 40/40

6 день Завтрак	7 день Ланч	8 день Обед	9 день Завтрак	10 день Завтрак
Каши геркулесовая с молоком 1130/3/3 150/3,6/3,6	Суп мясной с макаронными под 160/7/80	Каши кукурузная с молоком и маслом слив. 130/3/3 140/7,6/3,6	Каши пшеница с молоком 130/3/3 150/3,6/3,6	Каши геркулесовая с молоком 1130/3/3 150/3,6/3,6
Кофейный напиток с молоком 180/7 200/10	Каша с молоком 180/7 200/10	Чай с сахаром 180/7 200/10	Каша с маслом 180/7 200/10	Чай с сахаром 180/7 200/10
Хлеб пшеничный 30/30	Бухерборд с маслом 30/10, 30/10	Хлеб пшеничный 30/30	Бухерборд с маслом 30/10, 30/10	Хлеб пшеничный 30/30
Сыр порезанный 10/10	Сыр порезанный 10/10	Поленице, ломки порезанные 10/10	Сыр порезанный 10/10	Сыр порезанный 10/10
Плоды свежие (груша, яблоко, маклюраты, банан) 1 шт.	Плоды свежие (банан, груша, яблоко, маклюраты) 1/2 шт.	Поленице, ломки порезанные 10/10	Плоды свежие (груша, яблоко, маклюраты, банан) 1 шт.	Плоды свежие (груша, яблоко, маклюраты, банан) 1 шт.
Ци из свежей капусты с картофелем (на масле или куринном бульоне) 150/180	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на масле или куринном бульоне) 150/180	Рассольник ленинградский (на масле или куринном бульоне) со сметаной 150/180	Виноград 100/100	Рассольник ленинградский (на масле или куринном бульоне) со сметаной 150/180
Котлеты рубленные из птицы 50/70	Печень по-строгановски 60, 80	Телятина рубленая тушеная в сметанном соусе 50/10, 70/10	Хлеб	Котлеты рубленные из птицы 50/80
Пюре картофельное' капуста тушеная 80/50 90/40	Рис отварной 110, 130	Телятина рубленая тушеная в сметанном соусе 50/10, 70/10	Хлеб	Рис отварной 110/130
Суп сметанный с томатам 20/30	Салат из свежих огурцов 30/50	Минералка негазированная 110/130	Хлеб	Суп сметанный с томатом 20/30
Компот из свежих фруктов 150, 180	Компот из фруктов 150, 180	Овощи отварные соевые (огурцы)	Хлеб	Компот из фруктов 150, 180
Хлеб ржаной 30, 40	Хлеб ржаной 30, 40	Компот из сырых плодов (яблок) 150, 180	Хлеб ржаной 30, 40	Хлеб ржаной 30, 40
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Каша из пшеницы, ячменя, артиха) 2/5 шт (на масле 20/30гр)	Каша из пшеницы, ячменя, артиха) 1/2 шт (на масле 20/30 гр)	Каша из пшеницы, ячменя, артиха) 1/2 шт (на масле 20/30 гр)	Плоды свежие (яблоко, груша, маклюраты, банан) 1 шт.	Каша из пшеницы, ячменя, артиха) 1/2 шт (на масле 20/30 гр)
Сок апельсиновый/компот из черешки 180/200	Молоко кипяченое 180/200	Напиток из коровьих сливок 180, 200	Компот из черешки 100/150	Сок апельсиновый/компот из черешки 180/200
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Запеканка рисовая 130/150	Макаронный отварной с сыром 160/20 200/20	Запеканка свиная 150/160	Запеканка из картофеля с морковью 130/150	Запеканка из картофеля с морковью 130/150
Суп молочный сладкий 60/60	Чай с лимоном 180/7/3,5 200/8,4/4,2	Яйца отварные 30,50	Суп картофельный 60/60	Суп картофельный с морковью и сметаной ст. 150/3,6/3,6 180/3,6/3,6
Компот из яблок 180/200	Хлеб пшеничный 40/40	Чай с яблоком 180/4,5 200/5	Компот из яблок 160/200	Чай с лимоном 180/7/3,5 200/8,4/4,2
Хлеб пшеничный 40/40	Хлеб пшеничный 40/40	Хлеб пшеничный 40/40	Хлеб пшеничный 40/40	Хлеб пшеничный 40/40