

СОГЛАСОВАНО

Заведующий *МБОУ К. П. Райсолова*  
*С. А. Райсолова*  
«*21*» *01* \_\_\_\_\_ 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ «Центр социального питания»  
Ментор Н. В. Мутовкина  
«*21*» \_\_\_\_\_ 2025 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

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		1-3л	3-7 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	1-3л	3-7 лет	1-3л	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	138,8	161,5
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>5,89</b>	<b>6,43</b>	<b>12,26</b>	<b>12,97</b>	<b>43,57</b>	<b>50,07</b>	<b>312,56</b>	<b>347,51</b>
<b>Второй завтрак</b>											
420	1 Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
<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
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
394	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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>15,81</b>	<b>19,62</b>	<b>29</b>	<b>35,59</b>	<b>73,03</b>	<b>89,97</b>	<b>613,78</b>	<b>755,72</b>
<b>Полдник</b>											
	1 Кондитерские изделия "Печенье заглазное"	Не менее 10 г.	Не менее 10 г.	0,85	0,85	1,13	1,13	6,97	6,97	41,4	41,4
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
	<b>Итого:</b>	<b>200,5</b>	<b>232,6</b>	<b>1,04</b>	<b>1,09</b>	<b>1,17</b>	<b>1,19</b>	<b>14,11</b>	<b>15,54</b>	<b>71,82</b>	<b>77,96</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>1553,5</b>	<b>1789,8</b>	<b>32,85</b>	<b>37,82</b>	<b>51,94</b>	<b>60,64</b>	<b>199,87</b>	<b>229,9</b>	<b>1414,1</b>	<b>1633,6</b>

## 2 день

№ рел	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Углеводы	Дли (г)	Энергетич., ккал	
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)	Жиры (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	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
	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
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>407,2</b>	<b>6,06</b>	<b>6,76</b>	<b>4,91</b>	<b>5,62</b>	<b>46,34</b>	<b>52,84</b>	<b>258,12</b>	<b>293,66</b>
<b>Второй завтрак</b>											
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
<b>Обед</b>											
118	1 Бульон куринный 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
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>620</b>	<b>15,47</b>	<b>20,37</b>	<b>24,11</b>	<b>31,74</b>	<b>60,41</b>	<b>78,22</b>	<b>545,47</b>	<b>709,31</b>
<b>Полдник</b>											
	1 Кондитерские изделия " Вафля "	Не менее 15 г.	Не менее 15 г.	0,98	0,98	3,3	3,3	10,05	10,05	73,5	73,5
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
	<b>Итого:</b>	<b>199,5</b>	<b>220</b>	<b>1,16</b>	<b>1,2</b>	<b>3,36</b>	<b>3,37</b>	<b>17,55</b>	<b>20,55</b>	<b>104,7</b>	<b>117,2</b>
<b>Ужин</b>											
	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
	3 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>9,83</b>	<b>11,05</b>	<b>7,29</b>	<b>8,39</b>	<b>57,57</b>	<b>64,27</b>	<b>337,63</b>	<b>378,99</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1568</b>	<b>1799,8</b>	<b>32,92</b>	<b>39,78</b>	<b>40,07</b>	<b>49,52</b>	<b>191,67</b>	<b>225,68</b>	<b>1289,9</b>	<b>1543,16</b>

### 3 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
				Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
<b>Завтрак</b>											
199	1 Каша пшеница 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	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
7	4 Сыр порционно	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>9,03</b>	<b>9,67</b>	<b>7,39</b>	<b>8,2</b>	<b>40,14</b>	<b>46,04</b>	<b>268,46</b>	<b>301,71</b>
<b>Второй завтрак</b>											
420	1 Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
<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
321	2 Плов из птицы	160	160	10,24	10,24	9,16	9,16	27,04	27,04	236,2	236,2
394	3 Компот из чернослива	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47
	4 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>550</b>	<b>14,7</b>	<b>15,88</b>	<b>16,81</b>	<b>18,18</b>	<b>57,07</b>	<b>66,11</b>	<b>443,29</b>	<b>496,56</b>
<b>Полдник</b>											
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 28 г.	Не менее 28 г.	1,6	1,6	0,78	0,78	21,48	21,48	98,28	98,28
394	2 Компот из кураги	180	200	0,61	0,68	0	0	18,16	20,18	79,29	88,1
	<b>Итого</b>	<b>208</b>	<b>228</b>	<b>2,21</b>	<b>2,28</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>39,64</b>	<b>41,66</b>	<b>177,57</b>	<b>186,38</b>
<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
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
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	<b>Итого:</b>	<b>420,5</b>	<b>462,6</b>	<b>17,472</b>	<b>19,7118</b>	<b>8,46</b>	<b>9,32</b>	<b>72,76</b>	<b>79,91</b>	<b>442,43</b>	<b>488,35</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1571,5</b>	<b>1747,8</b>	<b>46,312</b>	<b>50,4418</b>	<b>36,64</b>	<b>39,68</b>	<b>213,31</b>	<b>237,42</b>	<b>1386,8</b>	<b>1528</b>

4 день

№ реп	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		
<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	116,1	134,9
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	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>5,85</i>	<i>6,39</i>	<i>4,93</i>	<i>5,66</i>	<i>44,44</i>	<i>49,94</i>	<i>249,66</i>	<i>280,71</i>
<b>Второй завтрак</b>											
386	1 Плоды свежие (мандарин)	1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
<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
	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
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>18,38</i>	<i>24,44</i>	<i>14,74</i>	<i>18,17</i>	<i>74,64</i>	<i>91,7</i>	<i>502,87</i>	<i>624,74</i>
<b>Полдник</b>											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 12,5г.	Не менее 12,5г.	1,5	1,5	2	2	15	15	83,4	83,4
394	2 Компот из чернослива	180	200	0,41	0,46	0	0	19,49	21,66	79,47	88,3
	<i>Итого:</i>	<i>192,5</i>	<i>212,5</i>	<i>1,91</i>	<i>1,96</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>34,49</i>	<i>36,66</i>	<i>162,87</i>	<i>171,7</i>
<b>Ужин</b>											
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
	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>5,39</i>	<i>5,94</i>	<i>12</i>	<i>14,22</i>	<i>42,1</i>	<i>46,43</i>	<i>307,02</i>	<i>341,56</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1556</i>	<i>1782,3</i>	<i>32,33</i>	<i>39,53</i>	<i>33,87</i>	<i>40,25</i>	<i>203,17</i>	<i>232,23</i>	<i>1260,4</i>	<i>1456,71</i>

5 день

№ реп	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		
<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	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
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>306,2</i>	<i>339,3</i>
<b>Второй завтрак</b>											
420	1 Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
<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
394	3 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
	4 Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	40	60
	<i>Итого:</i>	<i>480</i>	<i>550</i>	<i>17,58</i>	<i>19,48</i>	<i>27,5</i>	<i>28,83</i>	<i>61,27</i>	<i>71,65</i>	<i>566,47</i>	<i>628,09</i>
<b>Полдник</b>											
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"	Не менее 10 г.	Не менее 10 г.	0,85	0,85	1,13	1,13	6,97	6,97	41,4	41,4
	<i>Итого</i>	<i>200,5</i>	<i>232,6</i>	<i>1,89</i>	<i>4,49</i>	<i>1,17</i>	<i>1,19</i>	<i>21,08</i>	<i>15,54</i>	<i>71,82</i>	<i>77,96</i>
<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	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,27	5,12	4,73	5,66	2,92	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
	<i>Итого</i>	<i>414,2</i>	<i>468,6</i>	<i>10,01</i>	<i>10,9</i>	<i>9,47</i>	<i>10,41</i>	<i>46,74</i>	<i>71,21</i>	<i>411,31</i>	<i>449,32</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1555,2</i>	<i>1753,4</i>	<i>39,09</i>	<i>45,22</i>	<i>53,53</i>	<i>56,54</i>	<i>174,86</i>	<i>210,21</i>	<i>1410,8</i>	<i>1549,67</i>

**6 день**

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал	
		1-Зг	3-7лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	1-Зг	3-7лет	1-Зг	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	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
	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>8,73</b>	<b>9,37</b>	<b>7,69</b>	<b>8,5</b>	<b>36,84</b>	<b>42,14</b>	<b>257,06</b>	<b>288,81</b>
<b>Второй завтрак</b>											
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
<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
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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>18,96</b>	<b>24,69</b>	<b>22,46</b>	<b>28,48</b>	<b>78,34</b>	<b>97,35</b>	<b>583,12</b>	<b>735,38</b>
<b>Полдник</b>											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 12,5 г.	Не менее 12,5 г.	1,5	1,5	2	2	15	15	83,4	83,4
394	2 Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7
	<b>Итого</b>	<b>192,5</b>	<b>212,5</b>	<b>1,82</b>	<b>1,86</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>36,74</b>	<b>39,16</b>	<b>166,83</b>	<b>176,1</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 порционно	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>404,5</b>	<b>455</b>	<b>7,76</b>	<b>8,68</b>	<b>5,32</b>	<b>6,08</b>	<b>56,86</b>	<b>62,42</b>	<b>306,2</b>	<b>339,35</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1550</b>	<b>1774,7</b>	<b>37,67</b>	<b>45</b>	<b>37,87</b>	<b>45,46</b>	<b>218,58</b>	<b>250,9</b>	<b>1357</b>	<b>1583,6</b>

## 7 день

№ реп	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	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
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>6,69</i>	<i>7,43</i>	<i>12,17</i>	<i>12,89</i>	<i>41,59</i>	<i>47,63</i>	<i>304,06</i>	<i>336,91</i>
<b>Второй завтрак</b>											
420	1 Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
<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
ТТК	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
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>14,76</i>	<i>18,96</i>	<i>17,67</i>	<i>21,86</i>	<i>70,58</i>	<i>88,22</i>	<i>504,9</i>	<i>630,72</i>
<b>Полдник</b>											
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 28 г.	Не менее 28 г.	1,6	1,6	0,78	0,78	21,48	21,48	98,28	98,28
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
	<i>Итого:</i>	<i>218,5</i>	<i>240,6</i>	<i>1,79</i>	<i>1,84</i>	<i>0,82</i>	<i>0,84</i>	<i>28,62</i>	<i>30,05</i>	<i>128,7</i>	<i>134,84</i>
<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
	<i>Итого:</i>	<i>420</i>	<i>450</i>	<i>12,84</i>	<i>13,09</i>	<i>17,43</i>	<i>18,47</i>	<i>50,48</i>	<i>52,99</i>	<i>415,77</i>	<i>436,98</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1591,5</i>	<i>1797,8</i>	<i>38,98</i>	<i>44,22</i>	<i>51,29</i>	<i>57,26</i>	<i>194,97</i>	<i>222,59</i>	<i>1408,4</i>	<i>1594,45</i>



## 8 день

№ реп	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	129,04	149,88
410/4 11	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
7	Сыр порционно	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>8,53</b>	<b>9,07</b>	<b>7,09</b>	<b>7,8</b>	<b>41,04</b>	<b>47,04</b>	<b>267,2</b>	<b>300,29</b>
<b>Второй завтрак</b>											
386	1 Плоды свежие (мандарин)	1/2 или 1 шт	1/2 или 1 шт	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
<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 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 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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>14,47</b>	<b>18,92</b>	<b>12,25</b>	<b>14,68</b>	<b>77</b>	<b>95,04</b>	<b>473,24</b>	<b>584,66</b>
<b>Полдник</b>											
	1 Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	Не менее 10 г.	Не менее 10 г.	0,85	0,85	1,13	1,13	6,97	6,97	41,4	41,4
394	2 Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>220</b>	<b>1,17</b>	<b>1,21</b>	<b>1,13</b>	<b>1,13</b>	<b>28,71</b>	<b>31,13</b>	<b>124,83</b>	<b>134,1</b>
<b>Ужин</b>											
157/372	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
412	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
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	<b>Итого:</b>	<b>410,5</b>	<b>462,6</b>	<b>9,23</b>	<b>10,13</b>	<b>7,55</b>	<b>9,16</b>	<b>74,18</b>	<b>82,01</b>	<b>404,31</b>	<b>453,97</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1553,5</b>	<b>1789,8</b>	<b>34,2</b>	<b>40,13</b>	<b>28,22</b>	<b>32,97</b>	<b>228,43</b>	<b>262,72</b>	<b>1307,6</b>	<b>1511</b>

9 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал	
		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		
<b>Завтрак</b>											
199	1 Каша пшениная 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	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
	<b>Итого:</b>	<b>360,5</b>	<b>402,2</b>	<b>6,37</b>	<b>7,01</b>	<b>5,33</b>	<b>6,14</b>	<b>47,12</b>	<b>53,02</b>	<b>266</b>	<b>299,5</b>
<b>Второй завтрак</b>											
420	1 Кисломолочный напиток (кефир)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	3,7	3,7	55	55
<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
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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>16,8</b>	<b>21,49</b>	<b>26,19</b>	<b>33,67</b>	<b>80,71</b>	<b>99,55</b>	<b>617,04</b>	<b>777,53</b>
<b>Полдник</b>											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 12,5 г.	Не менее 12,5 г.	1,5	1,5	2	2	15	15	83,4	83,4
394	2 Компот из чернослива	180	200	0,41	0,46	0	0	19,49	21,66	79,47	88,3
	<b>Итого</b>	<b>192,5</b>	<b>212,5</b>	<b>1,91</b>	<b>1,96</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>34,49</b>	<b>36,66</b>	<b>162,87</b>	<b>171,7</b>
<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
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
	<b>Итого</b>	<b>407</b>	<b>475</b>	<b>14,85</b>	<b>17,81</b>	<b>9,98</b>	<b>12,18</b>	<b>71,98</b>	<b>86,08</b>	<b>439,1</b>	<b>527,38</b>
	<b>Итого за день :</b>	<b>1550</b>	<b>1789,7</b>	<b>42,83</b>	<b>51,17</b>	<b>46,7</b>	<b>57,19</b>	<b>238</b>	<b>279,01</b>	<b>1540</b>	<b>1831,1</b>

## 10 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал			
		1-3г		3-7 лет		1-3г		3-7 лет		1-3г		3-7 лет	
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
<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	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		
	<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>292,66</b>	<b>324,41</b>		
<b>Второй завтрак</b>													
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		
<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		
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		
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>17,13</b>	<b>22,55</b>	<b>21,55</b>	<b>27,41</b>	<b>68,1</b>	<b>86,06</b>	<b>540,03</b>	<b>687,32</b>		
<b>Полдник</b>													
	1 Кондитерские изделия "Пранник"	Не менее 28 г.	Не менее 28 г.	1,6	1,6	0,78	0,78	21,48	21,48	98,28	98,28		
394	2 Компот из сухофруктов	180	200	0,32	0,36	0	0	25,74	28,15	99,39	108,66		
	<b>Итого</b>	<b>208</b>	<b>228</b>	<b>1,92</b>	<b>1,96</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>47,22</b>	<b>49,63</b>	<b>197,67</b>	<b>206,94</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	20,92	24,39	147,85	173,61		
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>64,86</b>	<b>69,76</b>	<b>412,67</b>	<b>444,57</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1578,7</b>	<b>1806,4</b>	<b>35,58</b>	<b>42,58</b>	<b>45,06</b>	<b>52,67</b>	<b>226,95</b>	<b>257,52</b>	<b>1487,03</b>	<b>1707,24</b>		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

27.01.2025 11:24:55

Сертификат: 3AF217DBBE15C909139C7863407CFA59

Владелец: Джабраилова Ольга Федоровна, Заведующий

Действителен: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 ДЮЙМОВЧКА  
с 08.05.2024 по 01.08.2025