

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

муниципальное  
дошкольное образовательное  
учреждение  
«Детский сад № 32 «Рябинка»



*Ю.Н. Шестиперова*  
*август* 2026 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

*Я.Н. Фадеев*

« 10 » 2026 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

| №<br>реп       | Наименование блюда |                                           | Вес блюда                |                          | Пищевые вещества |         |          |         |              |         | Эн.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 |
| Завтрак        |                    |                                           |                          |                          |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 199            | 1                  | Каша рисовая с молоком и маслом сливочным | 130/3/3                  | 150/3,6/3,6              | 3,38             | 3,9     | 4,16     | 4,8     | 21,2         | 24,5    | 139,9             | 161,5   |
| 410/<br>411    | 2                  | Чай с сахаром                             | 180/7                    | 200/10                   | 0,17             | 0,2     | 0,04     | 0,05    | 8,92         | 10,02   | 36,78             | 41,31   |
| 1/6            | 3                  | Бутерброд с маслом сливочным              | 20/10                    | 30/10                    | 1,74             | 2,33    | 6,09     | 8,12    | 11,66        | 15,55   | 108,52            | 144,7   |
| Итого:         |                    |                                           | 353                      | 407,2                    | 5,29             | 6,43    | 10,29    | 12,97   | 41,78        | 50,07   | 285,2             | 347,51  |
| Второй завтрак |                    |                                           |                          |                          |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 420            | 1                  | Кисломолочный напиток ( Снежок )          | 120                      | 130                      | 3,6              | 3,9     | 3        | 3,25    | 13,2         | 14,3    | 97,74             | 105,89  |
| Обед           |                    |                                           |                          |                          |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 82             | 1                  | Рассольник "Ленинградский"                | 150                      | 180                      | 2,95             | 3,55    | 7,37     | 8,85    | 10,32        | 12,39   | 119,91            | 143,89  |
|                | 2                  | Гуляш из птицы                            | 50                       | 70                       | 6,57             | 9,2     | 5,9      | 8,26    | 3            | 4,2     | 92,35             | 129,3   |
| 179            | 3                  | Каша гречневая рассыпчатая                | 110                      | 130                      | 4,59             | 5,43    | 5,19     | 6,14    | 20,9         | 24,7    | 148,66            | 175,7   |
| 394            | 4                  | Компот из сухофруктов                     | 150                      | 180                      | 0,26             | 0,32    | 0        | 0       | 21,45        | 25,74   | 82,82             | 99,39   |
|                | 5                  | Хлеб ржаной                               | 30                       | 40                       | 1,98             | 2,64    | 0,33     | 0,44    | 12,3         | 16,4    | 60                | 80      |
| Итого:         |                    |                                           | 490                      | 600                      | 16,35            | 21,14   | 18,79    | 23,69   | 67,97        | 83,43   | 503,74            | 628,28  |
| Полдник        |                    |                                           |                          |                          |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
|                | 1                  | Кондитерские изделия "Печенье"            | Не более 50 г.<br>1-2 шт | Не более 50 г.<br>1-2 шт | 4,25             | 4,25    | 5,15     | 5,15    | 35,3         | 35,3    | 202,5             | 202,5   |
| 418            | 2                  | Сок овощной, фруктовый                    | 180                      | 200                      | 0                | 0       | 0        | 0       | 18           | 20      | 81                | 90      |
| Итого:         |                    |                                           | 230                      | 250                      | 4,25             | 4,25    | 5,15     | 5,15    | 53,3         | 55,3    | 283,5             | 292,5   |
| Ужин           |                    |                                           |                          |                          |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 220            | 1                  | Макароны отварные с сыром                 | 160/20                   | 200/25                   | 11,68            | 14,61   | 8,77     | 10,97   | 44,4         | 55,5    | 304,05            | 380,07  |
| 417            | 2                  | Напиток из плодов шиповника               | 180                      | 200                      | 0,61             | 0,68    | 0,25     | 0,28    | 16,59        | 18,44   | 82,71             | 91,91   |
|                | 3                  | Хлеб пшеничный                            | 40                       | 40                       | 3                | 3       | 1,16     | 1,16    | 20,56        | 20,56   | 106               | 106     |
| Итого:         |                    |                                           | 400                      | 465                      | 15,29            | 18,29   | 10,18    | 12,41   | 81,55        | 94,5    | 492,76            | 577,98  |
| Итого за день: |                    |                                           | 1593                     | 1852,2                   | 44,78            | 54,01   | 47,41    | 57,47   | 257,8        | 297,6   | 1662,9            | 1952,2  |

## 2 день

| №<br>реп | Наименование блюда |                                                | Вес блюда                        |                                  | Пищевые вещества |         |          |         |              |         | Эн.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 |
|          | Завтрак            |                                                |                                  |                                  |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 182      | 1                  | Каша ячневая с молоком и маслом сливочным      | 130/3/3                          | 150/3,6/3,6                      | 3,69             | 4,27    | 4,07     | 4,7     | 18,1         | 20,89   | 128,07            | 147,85  |
| 414      | 2                  | Кофейный напиток с молоком                     | 180/7                            | 200/10                           | 2,86             | 3,22    | 2,22     | 2,5     | 14,33        | 16,1    | 94,42             | 106,04  |
|          | 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                               | 2,8              | 2,8     | 2,2      | 2,2     | 0            | 0       | 30,6              | 30,6    |
|          |                    | Итого:                                         | 363                              | 417,2                            | 11,6             | 13,29   | 9,36     | 10,56   | 47,85        | 57,55   | 332,59            | 390,49  |
|          | Второй завтрак     |                                                |                                  |                                  |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 386      | 1                  | Плоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины) | 1/2 или 1 шт.<br>не более 100 гр | 1/2 или 1 шт.<br>не более 120 гр | 0,53             | 0,64    | 0,53     | 0,64    | 13,33        | 16      | 60,4              | 72,48   |
|          | Обед               |                                                |                                  |                                  |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 118      | 1                  | Бульон куринный с вермишелью                   | 150                              | 180                              | 3,02             | 3,63    | 3,28     | 3,94    | 7,4          | 8,89    | 71,94             | 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    | 179,02            | 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                              | 3,63             | 4,3     | 4,4      | 5,2     | 22,84        | 27      | 165,42            | 195,5   |
|          | 6                  | Овощи свежие (помидоры) порционно              | 30                               | 50                               | 0,32             | 0,54    | 0,06     | 0,1     | 1,42         | 2,36    | 9                 | 15      |
| ТТК      | 7                  | Напиток апельсиновый                           | 150                              | 180                              | 0,15             | 0,18    | 0        | 0       | 19,57        | 23,5    | 79,57             | 95,5    |
|          | 8                  | Хлеб ржаной                                    | 30                               | 40                               | 1,98             | 2,64    | 0,33     | 0,44    | 12,3         | 16,4    | 60                | 80      |
|          |                    | Итого:                                         | 545                              | 680                              | 16,03            | 21,14   | 24,19    | 31,95   | 71,01        | 90,02   | 589,25            | 760,52  |
|          | Полдник            |                                                |                                  |                                  |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
|          | 1                  | Кондитерские изделия " Вафля "                 | Не более 20 г.<br>1 шт.          | Не более 50 г.<br>1-2 шт.        | 1,3              | 3,25    | 4,4      | 11      | 13,4         | 33,5    | 98                | 245     |
| 420      | 2                  | Кисломолочный напиток (Кефир )                 | 180                              | 200                              | 5,4              | 6       | 4,5      | 5       | 7,2          | 8       | 90                | 100     |
|          |                    | Итого:                                         | 200                              | 250                              | 6,7              | 9,25    | 8,9      | 16      | 20,6         | 41,5    | 188               | 345     |
|          | Ужин               |                                                |                                  |                                  |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| ТТК      | 1                  | Омлет натуральный с зеленым горошком           | 170                              | 190                              | 15,09            | 17,75   | 18,78    | 22      | 5,39         | 6,34    | 250,52            | 294,73  |
| ТТК №49  | 2                  | Чай с молоком                                  | 180                              | 200                              | 2,4              | 2,67    | 2,1      | 2,34    | 10,34        | 11,5    | 78,75             | 87,5    |
| 7        | 3                  | Повидло/джем порционно                         | 10                               | 20                               | 0,04             | 0,08    | 0        | 0       | 6,5          | 13      | 25                | 50      |
|          | 4                  | Хлеб пшеничный                                 | 40                               | 40                               | 3                | 3       | 1,16     | 1,16    | 20,56        | 20,56   | 106               | 106     |
|          |                    | Итого:                                         | 400                              | 450                              | 20,53            | 23,5    | 22,04    | 25,5    | 42,79        | 51,4    | 460,27            | 538,23  |
|          |                    | Итого за день:                                 | 1608                             | 1917,2                           | 55,39            | 67,82   | 65,02    | 84,65   | 195,58       | 256,47  | 1630,5            | 2106,7  |

### 3 день

| №<br>реп    | Наименование блюда |                                                                      | Вес блюда                        |                                  | Пищевые вещества |         |          |         |              |         | Эн.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 |
|             | Завтрак            |                                                                      |                                  |                                  |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 199         | 1                  | Каша пшенная с молоком и маслом сливочным                            | 130/3/3                          | 150/3,6/3,6                      | 3,89             | 4,5     | 4,5      | 5,2     | 17,84        | 20,6    | 131,06            | 151,3   |
| 416         | 2                  | Какао с молоком                                                      | 180/7                            | 200/10                           | 3,58             | 4,02    | 2,98     | 3,35    | 14,28        | 16,04   | 99,34             | 111,56  |
| 1/6         | 3                  | Бутерброд с маслом сливочным                                         | 20/10                            | 30/10                            | 1,74             | 2,33    | 6,09     | 8,12    | 11,66        | 15,55   | 108,52            | 144,7   |
|             |                    | Итого:                                                               | 353                              | 407,2                            | 9,21             | 10,85   | 13,57    | 16,67   | 43,78        | 52,19   | 338,92            | 407,56  |
|             | Второй завтрак     |                                                                      |                                  |                                  |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 386         | 1                  | Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)                      | 1/2 или 1 шт.<br>не более 100 гр | 1/2 или 1 шт.<br>не более 120 гр | 0,6              | 0,72    | 0,43     | 0,52    | 15,33        | 18,4    | 67,71             | 81,26   |
|             |                    |                                                                      |                                  |                                  |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 88          | 1                  | Суп картофельный с макаронными изделиями                             | 150                              | 180                              | 3,2              | 3,85    | 5,35     | 6,43    | 12,5         | 15      | 111,65            | 133,98  |
| ТТК         | 2                  | Котлеты или биточки рыбные "Морячок"                                 | 50                               | 70                               | 6,79             | 9,51    | 1,12     | 1,57    | 7,17         | 10,05   | 66,61             | 93,26   |
| 339         | 3                  | Пюре картофельное                                                    | 110                              | 130                              | 3,03             | 3,59    | 3,19     | 3,78    | 20,42        | 24,14   | 123,12            | 145,51  |
|             | 4                  | Овощи свежие (огурцы) порционно                                      | 30                               | 50                               | 0,24             | 0,4     | 0,03     | 0,05    | 0            | 0       | 4,2               | 7       |
| 373         | 5                  | Соус сметанный с томатом                                             | 10                               | 10                               | 0,24             | 0,24    | 0,52     | 0,52    | 0,85         | 0,85    | 9,17              | 9,17    |
| 394         | 6                  | Компот из изюма                                                      | 150                              | 180                              | 0,26             | 0,32    | 0        | 0       | 18,11        | 21,74   | 69,52             | 83,43   |
|             | 7                  | Хлеб ржаной                                                          | 30                               | 40                               | 1,98             | 2,64    | 0,33     | 0,44    | 12,3         | 16,4    | 60                | 80      |
|             |                    | Итого:                                                               | 530                              | 660                              | 15,74            | 20,55   | 10,54    | 12,79   | 71,35        | 88,18   | 444,27            | 552,35  |
|             | Полдник            |                                                                      |                                  |                                  |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
|             | 1                  | Кисломолочный напиток ( Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК ) | 200                              |                                  | 5,6              |         | 5,6      |         | 22,4         |         | 162               |         |
|             | 1                  | Кисломолочный напиток ( Лакт-Элит ДМК )                              |                                  | 200                              |                  | 5,6     |          | 6,4     |              | 19,4    |                   | 158     |
|             | 2                  | Кондитерские изделия "Пряник"                                        | Не менее 20 г.<br>1 шт           | Не менее 50 г.<br>2 шт.          | 0,9              | 2,25    | 0,6      | 1,5     | 14,6         | 36,5    | 68                | 170     |
|             |                    | Итого                                                                | 220                              | 250                              | 6,5              | 7,85    | 6,2      | 7,9     | 37           | 55,9    | 230               | 328     |
|             | Ужин               |                                                                      |                                  |                                  |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 251         | 1                  | Запеканка из творога с яблоком                                       | 130                              | 150                              | 17,69            | 20,42   | 13,87    | 16,01   | 19,02        | 21,95   | 306,36            | 353,5   |
| 379         | 2                  | Соус ягодный                                                         | 50                               | 50                               | 0,001            | 0,001   | 0        | 0       | 7,16         | 7,16    | 28,69             | 28,69   |
| 410/<br>411 | 3                  | Чай с сахаром                                                        | 180/7                            | 200/10                           | 0,17             | 0,2     | 0,04     | 0,05    | 8,92         | 10,02   | 36,78             | 41,31   |
|             | 4                  | Хлеб пшеничный                                                       | 40                               | 40                               | 3                | 3       | 1,16     | 1,16    | 20,56        | 20,56   | 106               | 106     |
|             |                    | Итого:                                                               | 407                              | 450                              | 20,861           | 23,621  | 15,07    | 17,22   | 55,66        | 59,69   | 477,83            | 529,5   |
|             |                    | Итого за день:                                                       | 1610                             | 1887,2                           | 52,911           | 63,591  | 45,81    | 55,1    | 223,12       | 274,36  | 1558,7            | 1898,67 |

# 4 день

| №<br>реп    | Наименование блюда |                                            | Вес блюда                 |                           | Пищевые вещества |        |          |        |              |        | Эн.ценность, ккал |         |
|-------------|--------------------|--------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------|--------|----------|--------|--------------|--------|-------------------|---------|
|             |                    |                                            |                           |                           | Белки (г)        |        | Жиры (г) |        | Углеводы (г) |        |                   |         |
|             |                    |                                            | 1-3г                      | 3-7лет                    | 1-3г             | 3-7лет | 1-3г     | 3-7лет | 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               | 3,37             | 3,9    | 4,1      | 4,74   | 15,59        | 18     | 116,85            | 134,9   |
| 410/<br>411 | 2                  | Чай с сахаром                              | 180/7                     | 200/10                    | 0,17             | 0,2    | 0,04     | 0,05   | 8,92         | 10,02  | 36,78             | 41,31   |
|             | 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                        | 2,8              | 2,8    | 2,2      | 2,2    | 0            | 0      | 30,6              | 30,6    |
|             |                    | Итого:                                     | 363                       | 417,2                     | 8,59             | 9,9    | 7,21     | 8,15   | 39,93        | 48,58  | 263,73            | 312,81  |
|             | Второй завтрак     |                                            |                           |                           |                  |        |          |        |              |        |                   |         |
| 419         | 1                  | Молоко кипяченое                           | 120                       | 130                       | 3,6              | 3,9    | 3        | 3,25   | 5,64         | 6,11   | 63,96             | 69,29   |
|             | Обед               |                                            |                           |                           |                  |        |          |        |              |        |                   |         |
| 63          | 1                  | Борщ с капустой и картофелем               | 150                       | 180                       | 2,7              | 3,25   | 7,24     | 8,69   | 6,06         | 7,28   | 100,74            | 120,89  |
| 326         | 2                  | Котлеты мясо-картофельные по - "Хлыновски" | 50                        | 70                        | 7,2              | 10,08  | 16,12    | 22,57  | 4,87         | 6,82   | 192,62            | 269,67  |
| 373         | 3                  | Соус томатный                              | 10                        | 10                        | 0,1              | 0,1    | 0,48     | 0,48   | 0,18         | 0,18   | 5,52              | 5,52    |
| 219         | 4                  | Макаронные изделия отварные                | 110                       | 130                       | 4,29             | 5,08   | 4,41     | 5,22   | 30,52        | 36,07  | 179,46            | 212,1   |
| 394         | 5                  | Компот из чернослива                       | 150                       | 180                       | 0,34             | 0,41   | 0        | 0      | 16,24        | 19,49  | 66,22             | 79,47   |
|             | 6                  | Хлеб ржаной                                | 30                        | 40                        | 1,98             | 2,64   | 0,33     | 0,44   | 12,3         | 16,4   | 60                | 80      |
|             |                    | Итого:                                     | 500                       | 610                       | 16,61            | 21,56  | 28,58    | 37,4   | 70,17        | 86,24  | 604,56            | 767,65  |
|             | Полдник            |                                            |                           |                           |                  |        |          |        |              |        |                   |         |
|             | 1                  | Кондитерские изделия "Печенье"             | Не более 50 г.<br>1-2 шт. | Не более 50 г.<br>1-2 шт. | 4,25             | 4,25   | 5,15     | 5,15   | 35,3         | 35,3   | 202,5             | 202,5   |
| 417         | 2                  | Напиток из плодов шиповника                | 180                       | 200                       | 0,61             | 0,68   | 0,25     | 0,28   | 16,59        | 18,44  | 82,71             | 91,91   |
|             |                    | Итого:                                     | 230                       | 250                       | 4,86             | 4,93   | 5,4      | 5,43   | 51,89        | 53,74  | 285,21            | 294,41  |
|             | Ужин               |                                            |                           |                           |                  |        |          |        |              |        |                   |         |
| ТТК         | 1                  | Голубцы ленивые                            | 130                       | 150                       | 7,88             | 9,1    | 16,72    | 19,3   | 12,13        | 14     | 234,9             | 271     |
| 372         | 2                  | Соус сметанный                             | 10                        | 10                        | 0,16             | 0,16   | 0,47     | 0,47   | 0,29         | 0,29   | 7,7               | 7,7     |
|             | 3                  | Овощи свежие (помидоры) порционно          | 30                        | 50                        | 0,32             | 0,54   | 0,06     | 0,1    | 1,42         | 2,36   | 9                 | 15      |
| 412         | 4                  | Чай с лимоном                              | 180/7/3,5                 | 200/8,4/4,2               | 0,21             | 0,23   | 0,05     | 0,06   | 7,68         | 8,57   | 32,78             | 36,56   |
|             | 5                  | Хлеб пшеничный                             | 40                        | 40                        | 3                | 3      | 1,16     | 1,16   | 20,56        | 20,56  | 106               | 106     |
|             |                    | Итого:                                     | 400,5                     | 462,6                     | 11,57            | 13,03  | 18,46    | 21,09  | 42,08        | 45,78  | 390,38            | 436,26  |
|             |                    | Итого за день:                             | 1613,5                    | 1869,8                    | 45,23            | 53,32  | 62,65    | 75,32  | 209,71       | 240,45 | 1607,8            | 1880,42 |

## 5 день

| №<br>реп | Наименование блюда |                                                 | Вес блюда                        |                                  | Пищевые вещества |        |          |        |              |        | Эн.ценность, ккал |         |
|----------|--------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------|--------|----------|--------|--------------|--------|-------------------|---------|
|          |                    |                                                 |                                  |                                  | Белки (г)        |        | Жиры (г) |        | Углеводы (г) |        |                   |         |
|          |                    |                                                 | 1-3г                             | 3-7лет                           | 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                      | 4,24             | 4,9    | 4,08     | 4,72   | 19,1         | 22,06  | 130,71            | 150,9   |
| 414      | 2                  | Кофейный напиток с молоком                      | 180/7                            | 200/10                           | 2,86             | 3,22   | 2,22     | 2,5    | 14,33        | 16,1   | 94,42             | 106,04  |
|          | 3                  | Хлеб пшеничный                                  | 30                               | 40                               | 2,25             | 3      | 0,87     | 1,16   | 15,42        | 20,56  | 79,5              | 106     |
| 7        | 4                  | Повидло/джем порционно                          | 10                               | 20                               | 0,04             | 0,08   | 0        | 0      | 6,5          | 13     | 25                | 50      |
|          |                    | Итого:                                          | 367,5                            | 427,2                            | 9,39             | 11,2   | 7,17     | 8,38   | 55,35        | 71,72  | 329,63            | 412,94  |
|          | Второй завтрак     |                                                 |                                  |                                  |                  |        |          |        |              |        |                   |         |
| 386      | 1                  | Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко) | 1/2 или 1 шт.<br>не более 100 гр | 1/2 или 1 шт.<br>не более 120 гр | 1,25             | 1,5    | 0,3      | 0,37   | 11,76        | 14,12  | 55,08             | 66,1    |
|          | Обед               |                                                 |                                  |                                  |                  |        |          |        |              |        |                   |         |
| 87       | 1                  | Суп картофельный с бобовыми                     | 150                              | 180                              | 6,15             | 7,39   | 7        | 8,41   | 13,9         | 16,69  | 142,65            | 171,19  |
| 299      | 2                  | Котлеты, биточки рубленые мясные                | 50                               | 70                               | 5,64             | 7,9    | 14,54    | 20,36  | 7,26         | 10,17  | 182,97            | 256,16  |
| 373      | 3                  | Соус томатный                                   | 20                               | 20                               | 0,21             | 0,21   | 0,96     | 0,96   | 0,37         | 0,37   | 11,05             | 11,05   |
| 332      | 4                  | Рис отварной                                    | 110                              | 130                              | 2,79             | 3,3    | 4,38     | 5,18   | 29,55        | 34,93  | 168,9             | 199,61  |
|          | 5                  | Овощи свежие (огурцы) порционно                 | 30                               | 50                               | 0,24             | 0,4    | 0,03     | 0,05   | 0            | 0      | 4,2               | 7       |
| 394      | 6                  | Компот из кураги                                | 150                              | 180                              | 0,5              | 0,61   | 0        | 0      | 15,13        | 18,16  | 62,56             | 75,08   |
|          | 7                  | Хлеб ржаной                                     | 30                               | 40                               | 1,98             | 2,64   | 0,33     | 0,44   | 12,3         | 16,4   | 60                | 80      |
|          |                    | Итого:                                          | 510                              | 620                              | 17,51            | 22,45  | 27,24    | 35,4   | 78,51        | 96,72  | 632,33            | 800,09  |
|          | Полдник            |                                                 |                                  |                                  |                  |        |          |        |              |        |                   |         |
|          | 1                  | Кондитерские изделия "Печенье затяжное"         | Не более 20 г.<br>1 шт           | Не более 50 г.<br>1-2 шт.        | 1,85             | 4,62   | 1,65     | 4,12   | 14,8         | 37     | 82,2              | 205,5   |
| 418      | 2                  | Сок овощной, фруктовый                          | 180                              | 200                              | 0                | 0      | 0        | 0      | 18           | 20     | 81                | 90      |
|          |                    | Итого                                           | 200                              | 250                              | 1,85             | 4,62   | 1,65     | 4,12   | 32,8         | 57     | 163,2             | 295,5   |
|          | Ужин               |                                                 |                                  |                                  |                  |        |          |        |              |        |                   |         |
| 443      | 1                  | Крендель сахарный                               | 70                               | 70                               | 4,75             | 4,75   | 12,17    | 12,17  | 39,98        | 39,98  | 305,02            | 305,02  |
| 182      | 2                  | Каша ячневая с молоком и маслом                 | 150/3,6/3,6                      | 180/4,3/4,3                      | 4,27             | 5,14   | 4,7      | 5,66   | 20,89        | 25,14  | 147,85            | 177,98  |
| ТТК №11  | 3                  | Чай с яблоком                                   | 180/4,5/7                        | 200/5/10                         | 0,19             | 0,22   | 0,06     | 0,07   | 9,37         | 10,49  | 39,02             | 43,7    |
|          |                    | Итого                                           | 417,7                            | 471,2                            | 9,21             | 10,11  | 16,93    | 17,9   | 70,24        | 75,61  | 491,89            | 526,7   |
|          |                    | Итого за день:                                  | 1595,2                           | 1890,8                           | 39,21            | 49,88  | 53,29    | 66,17  | 248,66       | 315,17 | 1672,1            | 2101,33 |

6 день

| №<br>реп | Наименование блюда |                                                      | Вес блюда                       |                                 | Пищевые вещества |        |          |        |              |        | Эн.ценность, ккал |        |
|----------|--------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------|--------|----------|--------|--------------|--------|-------------------|--------|
|          |                    |                                                      |                                 |                                 | Белки (г)        |        | Жиры (г) |        | Углеводы (г) |        |                   |        |
|          |                    |                                                      | 1-3г                            | 3-7лет                          | 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                     | 3,63             | 4,2    | 4,76     | 5,5    | 14,46        | 16,7   | 119,88            | 138,4  |
| 416      | 2                  | Какао с молоком                                      | 180/7                           | 200/10                          | 3,58             | 4,02   | 2,98     | 3,35   | 14,28        | 16,04  | 99,34             | 111,56 |
|          | 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                              | 2,8              | 2,8    | 2,2      | 2,2    | 0            | 0      | 30,6              | 30,6   |
|          |                    | Итого:                                               | 363                             | 417,2                           | 12,26            | 14,02  | 10,81    | 12,21  | 44,16        | 53,3   | 329,32            | 386,56 |
|          | Второй завтрак     |                                                      |                                 |                                 |                  |        |          |        |              |        |                   |        |
| 386      | 1                  | Плоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)       | 1/2 или 1 шт.<br>не более 100 г | 1/2 или 1 шт.<br>не более 120 г | 0,53             | 0,64   | 0,53     | 0,64   | 13,33        | 16     | 60,4              | 72,48  |
|          | Обед               |                                                      |                                 |                                 |                  |        |          |        |              |        |                   |        |
| 73       | 1                  | Щи из свежей капусты с картофелем                    | 150                             | 180                             | 2,66             | 3,2    | 7,25     | 8,71   | 5,21         | 6,26   | 97,37             | 116,85 |
| 322      | 2                  | Котлеты рубленные из птицы                           | 50                              | 70                              | 8,23             | 11,53  | 9,06     | 12,69  | 8,62         | 12,09  | 149,65            | 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                             | 4,59             | 5,43   | 5,19     | 6,14   | 20,9         | 24,7   | 148,66            | 175,7  |
| 394      | 5                  | Компот из сухофруктов                                | 150                             | 180                             | 0,26             | 0,32   | 0        | 0      | 21,45        | 25,74  | 82,82             | 99,39  |
|          | 6                  | Хлеб ржаной                                          | 30                              | 40                              | 1,98             | 2,64   | 0,33     | 0,44   | 12,3         | 16,4   | 60                | 80     |
|          |                    | Итого:                                               | 500                             | 610                             | 17,82            | 23,22  | 22,31    | 28,46  | 68,66        | 85,37  | 544,02            | 686,98 |
|          | Полдник            |                                                      |                                 |                                 |                  |        |          |        |              |        |                   |        |
|          | 1                  | Кондитерские изделия "Печенье"                       | Не более 50 г.<br>1-2 шт.       | Не более 50 г.<br>1-2 шт.       | 4,25             | 4,25   | 5,15     | 5,15   | 35,3         | 35,3   | 202,5             | 202,5  |
| 420      | 2                  | Кисломолочный напиток (Кефир )                       | 180                             | 200                             | 5,4              | 6      | 4,5      | 5      | 7,2          | 8      | 90                | 100    |
|          |                    | Итого                                                | 230                             | 250                             | 9,65             | 10,25  | 9,65     | 10,15  | 42,5         | 43,3   | 292,5             | 302,5  |
|          | Ужин               |                                                      |                                 |                                 |                  |        |          |        |              |        |                   |        |
| 100      | 1                  | Суп молочный с макаронными изделиями                 | 160                             | 190                             | 4,53             | 5,38   | 4,08     | 4,85   | 15,46        | 18,36  | 117,6             | 139,65 |
| 455      | 2                  | Булочка школьная                                     | 50                              | 50                              | 4,18             | 4,18   | 1,6      | 1,6    | 27,98        | 27,98  | 143               | 143    |
| 412      | 3                  | Чай с лимоном                                        | 180/7/3,5                       | 200/8,4/4,2                     | 0,21             | 0,23   | 0,05     | 0,06   | 7,68         | 8,57   | 32,78             | 36,56  |
|          |                    | Итого:                                               | 400,5                           | 452,6                           | 8,92             | 9,79   | 5,73     | 6,51   | 51,12        | 54,91  | 293,38            | 319,21 |
|          |                    | Итого за день:                                       | 1593,5                          | 1849,8                          | 49,18            | 57,92  | 49,03    | 57,97  | 219,77       | 252,9  | 1519,6            | 1767,7 |

## 7 день

| №<br>реп    | Наименование блюда |                                             | Вес блюда              |                         | Пищевые вещества |         |          |         |              |         | Эп.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 |
|             | Завтрак            |                                             |                        |                         |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 199         | 1                  | Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3                | 150/3,6/3,6             | 4,24             | 4,9     | 4,08     | 4,72    | 19,1         | 22,06   | 130,71            | 150,9   |
| 414         | 2                  | Кофейный напиток с молоком                  | 180/7                  | 200/10                  | 2,86             | 3,22    | 2,22     | 2,5     | 14,33        | 16,1    | 94,42             | 106,04  |
| 1/6         | 3                  | Бутерброд с маслом сливочным                | 20/10                  | 30/10                   | 1,74             | 2,33    | 6,09     | 8,12    | 11,66        | 15,55   | 108,52            | 144,7   |
|             |                    | Итого:                                      | 353                    | 407,2                   | 8,84             | 10,45   | 12,39    | 15,34   | 45,09        | 53,71   | 333,65            | 401,64  |
|             | Второй завтрак     |                                             |                        |                         |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 420         | 1                  | Кисломолочный напиток ( Снежок )            | 120                    | 130                     | 3,6              | 3,9     | 3        | 3,25    | 13,2         | 14,3    | 97,74             | 105,89  |
|             | Обед               |                                             |                        |                         |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 82          | 1                  | Рассольник "ленинградский"                  | 150                    | 180                     | 2,95             | 3,55    | 7,37     | 8,85    | 10,32        | 12,39   | 119,9             | 143,89  |
| 387         | 2                  | Печень по-строгановски                      | 50                     | 70                      | 7,5              | 10,5    | 6,42     | 9       | 4,28         | 6       | 104,28            | 146     |
| 219         | 3                  | Макаронные изделия отварные                 | 110                    | 130                     | 4,29             | 5,08    | 4,41     | 5,22    | 30,52        | 36,07   | 179,46            | 212,1   |
|             | 4                  | Овощи свежие (огурцы) порционно             | 30                     | 50                      | 0,24             | 0,4     | 0,03     | 0,05    | 0            | 0       | 4,2               | 7       |
| 394         | 6                  | Компот из изюма                             | 150                    | 180                     | 0,26             | 0,32    | 0        | 0       | 18,11        | 21,74   | 69,52             | 83,43   |
|             | 6                  | Хлеб ржаной                                 | 30                     | 40                      | 1,98             | 2,64    | 0,33     | 0,44    | 12,3         | 16,4    | 60                | 80      |
|             |                    | Итого:                                      | 520                    | 650                     | 17,22            | 22,49   | 18,56    | 23,56   | 75,53        | 92,6    | 537,36            | 672,42  |
|             | Полдник            |                                             |                        |                         |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
|             | 1                  | Кондитерские изделия "Пряник"               | Не менее 20 г.<br>1 шт | Не менее 50 г.<br>2 шт. | 0,9              | 2,25    | 0,6      | 1,5     | 14,6         | 36,5    | 68                | 170     |
| 410/<br>411 | 2                  | Чай с сахаром                               | 180/7                  | 200/10                  | 0,17             | 0,2     | 0,04     | 0,05    | 8,92         | 10,02   | 36,78             | 41,31   |
|             |                    | Итого:                                      | 207                    | 260                     | 1,07             | 2,45    | 0,64     | 1,55    | 23,52        | 46,52   | 104,78            | 211,31  |
|             | Ужин               |                                             |                        |                         |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 46          | 1                  | Винегрет овощной                            | 150                    | 160                     | 2,86             | 3,06    | 10,57    | 11,28   | 12,78        | 13,64   | 150,53            | 160,57  |
| 213         | 2                  | Яйцо 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    | 16,59        | 18,44   | 82,71             | 91,91   |
|             | 4                  | Хлеб пшеничный                              | 40                     | 40                      | 3                | 3       | 1,16     | 1,16    | 20,56        | 20,56   | 106               | 106     |
|             |                    | Итого:                                      | 420                    | 450                     | 12,82            | 13,09   | 17,73    | 18,47   | 50,28        | 52,99   | 417,74            | 436,98  |
|             |                    | Итого за день:                              | 1620                   | 1897,2                  | 43,55            | 52,38   | 52,32    | 62,17   | 207,62       | 260,12  | 1491,3            | 1828,24 |

# 8 день

| №<br>реп | Наименование блюда |                                                | Вес блюда                     |                               | Пищевые вещества |         |          |         |              |         | Эн.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 |
|          | Завтрак            |                                                |                               |                               |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| ТТК №2/1 | 1                  | Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным   | 130/3/3                       | 150/3,6/3,6                   | 3,37             | 3,9     | 4,15     | 4,8     | 18,71        | 21,6    | 129,83            | 149,88  |
| 410/4 11 | 2                  | Чай с сахаром                                  | 180/7                         | 200/10                        | 0,17             | 0,2     | 0,04     | 0,05    | 8,92         | 10,02   | 36,78             | 41,31   |
|          | 3                  | Хлеб пшеничный                                 | 30                            | 40                            | 2,25             | 3       | 0,87     | 1,16    | 15,42        | 20,56   | 79,5              | 106     |
| 7        | 4                  | Повидло/джем порционно                         | 10                            | 20                            | 0,04             | 0,08    | 0        | 0       | 6,5          | 13      | 25                | 50      |
|          |                    | Итого:                                         | 363                           | 427,2                         | 5,83             | 7,18    | 5,06     | 6,01    | 49,55        | 65,18   | 271,11            | 347,19  |
|          | Второй завтрак     |                                                |                               |                               |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 386      | 1                  | Плоды свежие (банан, груша, мандарины, яблоко) | 1/2 или 1 шт. не более 100 гр | 1/2 или 1 шт. не более 120 гр | 1,73             | 2,08    | 0,57     | 0,69    | 23,16        | 27,8    | 105               | 126     |
|          | Обед               |                                                |                               |                               |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 63       | 1                  | Борщ с капустой и картофелем                   | 150                           | 180                           | 2,7              | 3,25    | 7,24     | 8,69    | 6,06         | 7,28    | 100,74            | 120,89  |
| ТТК      | 2                  | Котлеты рыбные                                 | 50                            | 70                            | 6,42             | 9       | 3,85     | 5,4     | 8,4          | 11,76   | 94                | 131,6   |
| 373      | 3                  | Соус томатный                                  | 10                            | 10                            | 0,1              | 0,1     | 0,48     | 0,48    | 0,18         | 0,18    | 5,52              | 5,52    |
| 332      | 4                  | Рис отварной                                   | 110                           | 130                           | 2,79             | 3,3     | 4,38     | 5,18    | 29,55        | 34,93   | 168,9             | 199,61  |
| 394      | 5                  | Компот из сухофруктов                          | 150                           | 180                           | 0,26             | 0,32    | 0        | 0       | 21,45        | 25,74   | 82,82             | 99,39   |
|          | 6                  | Хлеб ржаной                                    | 30                            | 40                            | 1,98             | 2,64    | 0,33     | 0,44    | 12,3         | 16,4    | 60                | 80      |
|          |                    | Итого:                                         | 500                           | 610                           | 14,25            | 18,61   | 16,28    | 20,19   | 77,94        | 96,29   | 511,98            | 637,01  |
|          | Полдник            |                                                |                               |                               |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
|          | 1                  | Кондитерские изделия "Печенье затяжное"        | Не более 20 г. 1 шт           | Не более 50 г. 1-2 шт.        | 1,85             | 4,62    | 1,65     | 4,12    | 14,8         | 37      | 82,2              | 205,5   |
| 418      | 2                  | Сок овощной, фруктовый                         | 180                           | 200                           | 0                | 0       | 0        | 0       | 18           | 20      | 81                | 90      |
|          |                    | Итого:                                         | 200                           | 250                           | 1,85             | 4,62    | 1,65     | 4,12    | 32,8         | 57      | 163,2             | 295,5   |
|          | Ужин               |                                                |                               |                               |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 252      | 1                  | Запеканка из творога с морковью                | 130                           | 150                           | 14,27            | 16,47   | 7,02     | 8,11    | 36,55        | 42,18   | 269,84            | 311,36  |
| 379      | 2                  | Соус ягодный                                   | 50                            | 60                            | 0,001            | 0,002   | 0        | 0       | 7,16         | 8,59    | 28,69             | 34,42   |
|          | 3                  | Напиток лимонный                               | 180                           | 200                           | 0,09             | 0,1     | 0        | 0       | 22,05        | 24,5    | 91,08             | 101,2   |
|          | 4                  | Хлеб пшеничный                                 | 40                            | 40                            | 3                | 3       | 1,16     | 1,16    | 20,56        | 20,56   | 106               | 106     |
|          |                    | Итого:                                         | 400                           | 450                           | 17,361           | 19,572  | 8,18     | 9,27    | 86,32        | 95,83   | 495,61            | 552,98  |
|          |                    | Итого за день:                                 | 1563                          | 1857,2                        | 41,021           | 52,062  | 31,74    | 40,28   | 269,77       | 342,1   | 1546,9            | 1958,7  |

9 день

| №<br>реп    | Наименование блюда |                                             | Вес блюда              |                         | Пищевые вещества |         |          |         |              |         | Эн.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 |
|             | Завтрак            |                                             |                        |                         |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 199         | 1                  | Каша пшенная с молоком и маслом сливочным   | 130/3/3                | 150/3,6/3,6             | 3,89             | 4,5     | 4,5      | 5,2     | 17,84        | 20,6    | 131,06            | 151,3   |
| ТТК №11     | 2                  | Чай с яблоком                               | 180/4,5/7              | 200/5/10                | 0,19             | 0,22    | 0,06     | 0,07    | 9,37         | 10,49   | 39,02             | 43,7    |
| 1/6         | 3                  | Бутерброд с маслом сливочным                | 20/10                  | 30/10                   | 1,74             | 2,33    | 6,09     | 8,12    | 11,66        | 15,55   | 108,52            | 144,7   |
|             |                    | Итого:                                      | 357,5                  | 412,2                   | 5,82             | 7,05    | 10,65    | 13,39   | 38,87        | 46,64   | 278,6             | 339,7   |
|             | Второй завтрак     |                                             |                        |                         |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 420         | 1                  | Кисломолочный напиток ( Снежок )            | 120                    | 130                     | 3,6              | 3,9     | 3        | 3,25    | 13,2         | 14,3    | 97,74             | 105,89  |
|             | Обед               |                                             |                        |                         |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| ТТК         | 1                  | Суп крестьянский с крупой                   | 150                    | 180                     | 2,89             | 3,47    | 7,3      | 8,77    | 9,21         | 11,06   | 114,63            | 137,56  |
| ТТК         | 2                  | Шарики куриные с овощами                    | 50                     | 70                      | 7,8              | 10,92   | 8,27     | 11,58   | 8,55         | 11,98   | 137,85            | 193     |
| 373         | 3                  | Соус сметанный с томатом                    | 10                     | 10                      | 0,24             | 0,24    | 0,52     | 0,52    | 0,85         | 0,85    | 9,17              | 9,17    |
| 118         | 4                  | Капуста тушеная                             | 110                    | 130                     | 2,89             | 3,42    | 4,26     | 5,39    | 11,81        | 14,17   | 99,11             | 121,15  |
|             | 5                  | Овощи свежие (огурцы) порционно             | 30                     | 50                      | 0,24             | 0,4     | 0,03     | 0,05    | 0            | 0       | 4,2               | 7       |
| 390         | 6                  | Компот из свежих плодов (яблок)             | 150                    | 180                     | 0,11             | 0,14    | 0,11     | 0,14    | 17,9         | 21,49   | 75,95             | 88,74   |
|             | 7                  | Хлеб ржаной                                 | 30                     | 40                      | 1,98             | 2,64    | 0,33     | 0,44    | 12,3         | 16,4    | 60                | 80      |
|             |                    | Итого:                                      | 500                    | 610                     | 16,15            | 21,23   | 20,82    | 26,89   | 60,62        | 75,95   | 500,91            | 636,62  |
|             | Полдник            |                                             |                        |                         |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
|             | 1                  | Кондитерские изделия "Пряник"               | Не менее 20 г.<br>1 шт | Не менее 50 г.<br>2 шт. | 0,9              | 2,25    | 0,6      | 1,5     | 14,6         | 36,5    | 68                | 170     |
| 394         | 2                  | Компот из чернослива                        | 180                    | 200                     | 0,41             | 0,46    | 0        | 0       | 19,49        | 21,66   | 79,47             | 88,3    |
|             |                    | Итого                                       | 200                    | 250                     | 1,31             | 2,71    | 0,6      | 1,5     | 34,09        | 58,16   | 147,47            | 258,3   |
|             |                    |                                             |                        |                         |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 30          | 1                  | Каша гречневая с молоком и маслом сливочным | 170/4,3/4,3            | 200/5/5                 | 7,27             | 9,09    | 10,39    | 12,99   | 28,14        | 38,18   | 236               | 295     |
|             | 2                  | Хлеб пшеничный                              | 40                     | 40                      | 3                | 3       | 1,16     | 1,16    | 20,56        | 20,56   | 106               | 106     |
| 410/4<br>11 | 3                  | Чай с сахаром                               | 180/7                  | 200/10                  | 0,17             | 0,2     | 0,04     | 0,05    | 8,92         | 10,02   | 36,78             | 41,31   |
|             |                    | Итого                                       | 405,6                  | 460                     | 10,44            | 12,29   | 11,59    | 14,2    | 57,62        | 68,76   | 378,78            | 442,31  |
|             |                    | Итого за день :                             | 1583,1                 | 1862,2                  | 37,32            | 47,18   | 46,66    | 59,23   | 204,4        | 263,81  | 1403,5            | 1782,82 |

# 10 день

| № рец | Наименование блюда |                                                      | Вес блюда                        |                                  | Пищевые вещества |         |          |         |              |         | Эн.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 |
|       | Завтрак            |                                                      |                                  |                                  |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 199   | 1                  | Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным | 130/3/3                          | 150/3,6/3,6                      | 3,63             | 4,2     | 4,76     | 5,5     | 14,46        | 16,7    | 119,88            | 138,4   |
| 416   | 2                  | Какао с молоком                                      | 180/7                            | 200/10                           | 3,58             | 4,02    | 2,98     | 3,35    | 14,28        | 16,04   | 99,34             | 111,56  |
|       | 3                  | Хлеб пшеничный                                       | 30                               | 40                               | 2,25             | 3       | 0,87     | 1,16    | 15,42        | 20,56   | 79,5              | 106     |
| 7     | 4                  | Повидло/джем порционно                               | 10                               | 20                               | 0,04             | 0,08    | 0        | 0       | 6,5          | 13      | 25                | 50      |
|       |                    | Итого:                                               | 363                              | 427,2                            | 9,5              | 11,3    | 8,61     | 10,01   | 50,66        | 66,3    | 323,72            | 405,96  |
|       | Второй завтрак     |                                                      |                                  |                                  |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 386   | 1                  | Плоды свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)       | 1/2 или 1 шт.<br>не более 100 гр | 1/2 или 1 шт.<br>не более 120 гр | 1,73             | 2,08    | 0,57     | 0,69    | 23,16        | 27,8    | 105               | 126     |
|       | Обед               |                                                      |                                  |                                  |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
| 87    | 1                  | Суп картофельный с бобовыми                          | 150                              | 180                              | 6,15             | 7,39    | 7        | 8,41    | 13,9         | 16,69   | 142,65            | 171,19  |
| 207/1 | 2                  | Азу                                                  | 150                              | 170                              | 9,84             | 11,15   | 16,03    | 18,16   | 28,4         | 32,19   | 291,8             | 330,75  |
|       | 3                  | Овощи свежие (помидоры) порционно                    | 30                               | 50                               | 0,32             | 0,54    | 0,06     | 0,1     | 1,42         | 2,36    | 9                 | 15      |
| 394   | 4                  | Компот из кураги                                     | 150                              | 180                              | 0,5              | 0,61    | 0        | 0       | 15,13        | 18,16   | 62,56             | 75,08   |
|       | 5                  | Хлеб ржаной                                          | 30                               | 40                               | 1,98             | 2,64    | 0,33     | 0,44    | 12,3         | 16,4    | 60                | 80      |
|       |                    | Итого:                                               | 510                              | 620                              | 18,79            | 22,33   | 23,42    | 27,11   | 71,15        | 85,8    | 566,01            | 672,02  |
|       | Полдник            |                                                      |                                  |                                  |                  |         |          |         |              |         |                   |         |
|       | 1                  | Кондитерские изделия "Печенье"                       | Не более 50 г.<br>1-2 шт         | Не более 50 г.<br>1-2 шт         | 4,25             | 4,25    | 5,15     | 5,15    | 35,3         | 35,3    | 202,5             | 202,5   |
| 419   | 2                  | Молоко кипяченое                                     | 180                              | 200                              | 5,4              | 6       | 4,5      | 5       | 8,46         | 9,4     | 95,94             | 106,6   |
|       |                    | Итого                                                | 230                              | 250                              | 9,65             | 10,25   | 9,65     | 10,15   | 43,76        | 44,7    | 298,44            | 309,1   |
|       | 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                  | Макаронные изделия отварные с соусом "Польским"      | 150/30                           | 150/30                           | 7                | 7       | 14,4     | 14,4    | 31,8         | 31,8    | 264               | 264     |
| 412   | 3                  | Чай с лимоном                                        | 180/7/3,5                        | 200/8,4/4,2                      | 0,21             | 0,23    | 0,05     | 0,06    | 7,68         | 8,57    | 32,78             | 36,56   |
|       |                    | Итого:                                               | 440,5                            | 462,6                            | 12,79            | 12,81   | 19,15    | 19,16   | 76,28        | 77,17   | 531,18            | 534,96  |
|       |                    | Итого за день:                                       | 1643,5                           | 1879,8                           | 52,46            | 58,77   | 61,4     | 67,12   | 265,01       | 301,77  | 1824,35           | 2048,04 |