

СОГЛАСОВАНО

И. о. Заведующий МДОУ ДЮСШ "Сочинская"

И. о. В. Давыдова



2023 г

УТВЕРЖДАЮ И. о. Директора МДОУ ДЮСШ "Сочинская" Центр социального питания»

И. о. Д. Н. Карулина



2023 г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Время пребывания детей: 11-12 часов

Кратность приема пищи: 5-тиразовое.

1 день

№ рел	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, 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)
Завтрак													
199	1 Каша рисовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	1,82	2,05	1,88	2,1	21,27	24,45	108,7	125,5		
413	2 Чай с молоком	180/7	200/10	2,65	2,67	2,33	2,34	10,31	11,5	77,9	87,5		
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136		
	Итого:	363	407,2	6,92	7,17	11,76	11,99	46,2	50,57	322,6	349		
Второй завтрак													
420	1 Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	3	3	2,5	2,5	11	11	79	79		
Обед													
ТТК №1	1 Солянка из птицы	150	180	2	2,3	3,85	4,6	6,2	7,5	67,2	80,6		
ТТК №26	2 Тефтели мясные с рисом в соусе сметанном с томатом	50/10	70/10	5,78	8	13,5	19	7	10	181,7	242,2		
219	3 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,1	4,37	4,83	30,5	36	174,9	206,7		
	4 Салат из свежей моркови	30	50	0,37	0,62	1,53	2,5	3,48	5,8	29,2	48,6		
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,8	97		
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5		
	Итого:	530	660	14,15	18,18	23,488	31,24	79,58	99,9	589,7	749,6		
Ужин													
386	1 Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1 шт.	1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38		
418	2 Сок овощной, фруктовый	150	150	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	75,9	75,9		
394	2 Компот из изюма	100	100	0,2	0,2	0,04	0,04	14,2	14,2	58,3	58,3		
	Итого:	200	250	1	1,7	0,24	0,2	21,7	25,68	96,3	113,9		
Итого за день:													
148/366	1 Рагу из овощей с соусом томатным	150/30	180/30	2,2	2,7	10,8	13	14,4	17,3	170,6	199		
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	78,9	87,7		
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3		
	Итого:	400	450	6,85	7,42	12,75	14,98	49,52	53	379,8	417		
	Итого за день:	1593	1867,2	31,92	37,47	50,738	60,91	208	240,15	1467,4	1708,5		

2 день

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

3 день

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

4 День

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		1-3г	3-7лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7лет
				1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет		
Завтрак											
199	1 Каша манная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,2	3,6	4	4,5	17,4	20	118,3	136,6
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	105,8	118,8
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
	4 Повидло/джем порционно	10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4
	<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>9,77</i>	<i>10,5</i>	<i>8,7</i>	<i>8,89</i>	<i>61,72</i>	<i>66</i>	<i>346,2</i>	<i>377,5</i>
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 шт	1/2 шт	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
Обед											
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном или курином бульоне)	150	180	3	3,6	3,9	4,6	10,4	12,5	96,4	115,7
336	2 Капустя тушеная с птицей	160	160	15,2	15,2	12,5	12,5	10,3	10,3	218,4	218,4
	3 Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
394	4 Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,8	97
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
	<i>Итого:</i>	<i>520</i>	<i>610</i>	<i>20,2</i>	<i>21,46</i>	<i>16,638</i>	<i>17,41</i>	<i>53,55</i>	<i>64,15</i>	<i>455</i>	<i>511,4</i>
Полдник											
	1 Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряник)	2 шт (не менее 20 гр)	5 шт (не менее 50 гр)	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,04	5,6	4,5	5	8,4	9,3	93,6	104
	<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>6,54</i>	<i>9,6</i>	<i>6,5</i>	<i>10,5</i>	<i>23,4</i>	<i>50,3</i>	<i>177</i>	<i>312,5</i>
Ужин											
	1 Омлет натуральный	150	160	14,3	15,2	28,6	30,5	2,7	2,88	326	347,7
	2 Овощи свежие (огурец) порционно дольками	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,7	1,25	7,2	12
	3 Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	78,9	87,7
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>450</i>	<i>19,19</i>	<i>20,32</i>	<i>30,58</i>	<i>32,53</i>	<i>38,52</i>	<i>39,83</i>	<i>542,4</i>	<i>577,7</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1583</i>	<i>1817,2</i>	<i>57,2</i>	<i>63,38</i>	<i>62,918</i>	<i>69,83</i>	<i>198,19</i>	<i>241,28</i>	<i>1615,6</i>	<i>1874,1</i>

5 день

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

6 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергичность, ккал	
		1-3г	3-7лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7лет
				1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет		
Завтрак											
199	1 Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,15	5,2	6	13,26	15,3	118,7	137
414	2 Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,8	3	2,4	2,6	14,3	15,8	89,9	101
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
7	4 Сыр порционно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
	Итого:	363	407,2	8,72	9,47	10,55	11,55	27,56	31,1	342,3	371,7
Второй завтрак											
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1 шт.	1 шт.	3,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед											
73	1 Шни из свежей капусты с картофелем (на курином или мясном бульоне)	150	180	2,5	3,1	5,6	6,5	5,1	6,1	81,3	97,6
322	2 Котлеты рубленые из птицы	50	70	7,5	10,5	8,7	11,7	7,7	10,8	137,1	192
373	3 Соус сметанный с томатом	20	30	0,36	0,54	1	1,5	1,4	2,1	16	24
339/143	4 Пюре картофельное /салат из свежей капусты	80/30	90/40	3,3	3,9	4,2	4,8	22,7	26	139,3	162,8
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,8	97
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
	Итого:	510	630	15,36	20,2	19,738	24,81	69,3	85,6	510,4	647,9
Полдник											
	1 Кондитерские изделия (печенье, вафля, пряник)	2 шт (не менее 20 гр)	5 шт (не менее 50 гр)	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
420	2 Кисломолочный напиток (Биокефир)	180	200	5,4	6	4,5	5	6,6	7,4	93,6	104
	Итого:	200	250	6,9	10	6,5	10,5	21,6	48,4	177	312,5
Ужин											
	1 Запеканка рисовая	130	150	4,7	5,53	4,5	5,2	36,8	42,56	207,8	239,8
369	2 Соус молочный сладкий	60	60	1,16	1,16	2,72	2,72	7,96	7,96	60,9	60,9
394	3 Компот из яблок	180	200	0,36	0,4	0,07	0,077	25,2	28,3	105	116,7
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	Итого:	410	450	10,17	11,04	8,94	9,647	99,86	108,72	504	547,7
	Итого за день:	1583	1837,2	44,55	51,11	46,128	56,907	228,12	283,6	1577,7	1923,8

7 день

№ рсц	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал	
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет
				1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
Завтрак											
100	1 Супл молочный с макаронными изделиями	160	180	4,6	5	4	4,7	15	17	116,1	130,6
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	105,8	118,8
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
	Итого:	387	430	10,72	11,45	15,05	15,44	45,44	49,12	357,9	385,4
Второй завтрак											
386	1 Плоды свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 шт.	1/2 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
Обед											
63	1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,6	3	5	6	7,6	9	86,3	103,6
387	2 Печень по - строгановски	60	80	7,9	10,5	7	9	4,5	6	109,5	146
179	4 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,5	7,65	5,57	6,25	29,6	35	190,4	225
	5 Салат из свежих огурцов	30	50	0,2	0,33	1,8	3	0,7	1,2	20,2	33,6
394	6 Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	32,4	39	70,8	85
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
	Итого:	530	660	19,5	24,36	19,59	24,54	86,5	105,8	533,1	667,7
Полдник											
	1 Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,1	2,7	0,9	2,3	14,2	35,6	69,6	174,1
419	2 Молоко кипяченое	180	200	5,04	5,6	4,5	5	8,4	9,3	93,6	104
	Итого:	200	250	6,14	8,3	5,4	7,3	22,6	44,9	163,2	278,1
Ужин											
ТТК № 30	1 Запеканка овощная	130	150	4,6	5,38	10,9	12,6	22,2	25,6	205,4	237
	2 Соус сметанный	60	60	0,98	0,98	2,82	2,82	1,74	1,74	46,2	46,2
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,072	0,087	0,014	0,017	8,1	9	32,3	36
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	Итого:	420,5	462,6	9,602	10,397	15,384	17,087	61,94	66,24	414,2	449,5
	Итого за день:	1637,5	1902,6	47,462	56,007	55,924	64,867	237,48	287,06	1563,4	1875,7

8 день

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

9 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал	
		1-3г	3-7 лет	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет
				1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет		
Завтрак											
199	1 Каша пшенная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3	3,5	2,4	2,7	19,5	22,4	112,1	129,45
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,67	4	3,5	3,19	15,82	17,5	105,8	118,8
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
	<i>Итого:</i>	<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>9,12</i>	<i>9,95</i>	<i>13,45</i>	<i>13,44</i>	<i>49,94</i>	<i>54,52</i>	<i>353,9</i>	<i>384,25</i>
Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (Биокефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	3,7	3,7	52	52
Обед											
87	1 Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	5,8	7,1	5,4	6,44	12,3	14,6	127,8	153,4
322	2 Запеканка картофельная с птицей	160	160	16,5	16,5	7,6	7,6	36,5	36,5	281,4	281,4
373	3 Соус сметанный с томатом	20	30	0,36	0,54	1	1,5	1,4	2,1	16	24
	4 Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
394	5 Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0,018	0,02	20,7	25	80,8	97
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	55,9	74,5
	<i>Итого:</i>	<i>540</i>	<i>640</i>	<i>24,66</i>	<i>26,8</i>	<i>14,238</i>	<i>15,85</i>	<i>83,05</i>	<i>94,55</i>	<i>565,4</i>	<i>636,1</i>
Полдник											
386	1 Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 шт	1/2 шт	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
394	2 Компот из чернослива	100	150	0,2	0,3	0,04	0,06	11,8	17,7	58,3	87,5
	<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>1,7</i>	<i>1,8</i>	<i>0,54</i>	<i>0,56</i>	<i>32,8</i>	<i>38,7</i>	<i>153,3</i>	<i>182,5</i>
Ужин											
252	1 Запеканка из творога с морковью	130	150	3,1	3,6	4,38	5	30,68	35,4	156,3	180,3
379	2 Соус сливочный	60	60	0,032	0,032	0,012	0,012	7,6	7,6	30,7	30,7
394	3 Компот из изюма	180	200	0,36	0,4	0,07	0,077	25,2	28,3	105	116,7
	4 Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
	<i>Итого:</i>	<i>410</i>	<i>450</i>	<i>7,442</i>	<i>7,982</i>	<i>6,112</i>	<i>6,739</i>	<i>93,38</i>	<i>101,2</i>	<i>422,3</i>	<i>458</i>
	<i>Итого за день :</i>	<i>1613</i>	<i>1847,2</i>	<i>42,43</i>	<i>45,5</i>	<i>32,378</i>	<i>34</i>	<i>199,39</i>	<i>221,37</i>	<i>1546,9</i>	<i>1712,9</i>

10 день

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