

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

Иванова И.И.



2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»



для Я.Н. Фадеев

2024 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

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергичность, ккал	
		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г		3-7 лет	
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
Завтрак											
199	Каша рисовая с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,1	4,8	21	24,5	134,8	157,5
413	Чай с молоком	180/7	200/10	2,83	3,16	2,34	2,6	11,43	14,93	78,74	96,49
1/6	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
	Итого:	363	407,2	8,56	9,39	14,56	15,52	47,98	54,98	358,24	398,69
Второй завтрак											
420	Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50	50
Обед											
ТТК	Солянка из птицы	150	180	2,9	3,42	4,92	5,8	5,06	6,59	76,8	93,22
401	Гуляш из отварного мяса	60	80	6,95	8,77	16,86	21,27	3,47	4,8	194,04	246,67
219	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
232/1	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
394	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	530	660	16,7	20,73	26,53	32,73	73,42	90,35	597,43	737,18
Полдник											
386	Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
418	Сок овощной, фруктовый	180	180		0		0		18		81
394	Компот из изюма	150		0,27		0		17,62		67,53	
	Итого:	250	280	1,07	0,8	0,2	0,2	25,12	25,5	105,53	119
Ужин											
125	Картофель отварной	150	160	3,18	3,39	3,38	3,71	25,72	27,44	146,4	157,12
34	Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
417	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
	Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	Итого:	400	450	7,21	7,78	6,31	7,69	65,46	70,62	360,89	397,45
	Итого за день:	1643	1897,2	36,44	41,6	50,1	58,64	215,98	245,45	1472,1	1702,3

2 день

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал			
	1-3г		3-7 лет		1-3г		3-7 лет		1-3г		3-7 лет	
	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	
Завтрак												
1	130/3/3	150/3,6/3,6	3,61	4,27	4,7	4	17,4	20,9	120,56	143,85		
2	180/7	200/10	0,16	0,2	0,05	0,04	7,02	10,02	29,06	41,31		
3	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5		
4	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6		
Итого:	363	407,2	8,74	9,44	7,7	6,99	39,84	46,34	258,72	294,26		
Второй завтрак												
1	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
Обед												
1	150	180	3,11	3,63	3,94	3,37	7,29	8,89	72,66	86,33		
2	5	10	0,37	0,75	0,29	0,14	2,57	5,14	13,25	26,5		
3	50	70	6,56	7,9	20,36	17,12	8,47	10,17	214,82	256,16		
4	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96	0,37	0,37	11,05	11,05		
5	110	130	2,89	3,42	5,39	4,26	11,81	14,17	99,11	121,15		
6	30	50	0,24	0,4	0,05	0,03	0	0	4,2	7		
7	150	180	0,12	0,14	0,14	0,12	17,91	21,49	73,95	88,74		
8	30	40	1,98	2,64	0,44	0,33	12,3	16,4	60	80		
Итого:	545	680	15,48	19,09	31,57	26,33	60,72	76,63	549,04	676,93		
Полдник												
1	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	0,78	1,9	15	6,12	12,5	31	108,4	271		
2	180	200	5,4	6	5	4,5	7,2	8	90	100		
Итого:	200	250	6,18	7,9	20	10,62	19,7	39	198,4	371		
Ужин												
1	140	150	5,47	5,86	5,38	5,02	24,6	26,36	165,7	177,32		
2	30	50	0,33	0,55	0,1	0,06	1,14	1,9	7,2	12		
3	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,06	0,04	7,14	8,57	30,42	36,56		
4	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
Итого:	400,5	452,6	8,99	9,65	6,7	53,44	57,39	309,32	331,88			
Итого за день:	1608,5	1889,8	39,79	46,48	66,37	50,62	183,5	229,16	1359,5	1718,1		

3 день

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал		
	1-3г		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г		
	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	3-7 лет
Завтрак											
1 Каша пшенная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,9	4,5	4,4	5,2	17,7	20,6	126,3	147,3	
2 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31	
3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7	
Итого:	363	407,2	6,39	7,03	12,56	13,37	40,27	46,17	300,06	333,31	
Второй завтрак											
1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47	
Обед											
1 Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89	
2 Котлеты или биточки рыбные "Морячок"	50	70	6,79	9,51	1,12	1,57	7,18	10,05	66,62	93,26	
3 Пюре картофельное	110	130	3,04	3,59	3,2	3,78	20,44	24,14	123,1	145,51	
4 Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6	
5 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17	
6 Компот из чернослива	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47	
7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80	
Итого:	530	660	16,07	21,11	14,15	17,59	64,45	81,29	455,14	576,9	
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.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183	
Итого	220	250	6,78	8,55	6,54	8,75	37,4	56,9	235,2	341	
Ужин											
1 Запеканка из творога	130	150	22,4	25,83	8,71	10,03	38,49	44,27	326,05	375,38	
2 Соус ягодный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43	
3 Компот из изюма	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7	
4 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106	
Итого:	410	450	25,722	29,192	9,87	11,19	89,39	97,59	549,91	608,51	
Итого за день:	1623	1867,2	55,362	66,282	43,42	51,2	241,81	292,25	1587,3	1906,72	

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, 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										
1	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,02	4,74	15,5	18	112,1	130,9
2	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56
3	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
4	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25
Итого:	363	407,2	9,37	10,21	7,94	8,96	49,89	55,96	309,71	346,96
Второй завтрак										
1	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
Обед										
1	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
2	50	70	10,6	14,89	4,1	5,75	2,55	3,55	90,99	126,24
3	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61
4	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
5	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
6	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
7	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
Итого:	530	660	19,46	25,81	16,37	20,82	81,24	99,98	548,32	687,16
Полдник										
1	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
2	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	95,94	106,6
Итого:	200	250	6,9	10	6,5	10,5	23,46	50,4	179,34	315,1
Ужин										
1	150	160	13,65	14,56	16,43	17,54	3,34	3,57	215,72	230,28
2	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
3	180	200	0,13	0,14	0,01	0,02	21,99	24,43	91,08	101,2
4	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
Итого:	400	450	17,02	18,1	17,63	18,77	45,89	48,56	417	444,48
Итого за день:	1593	1867,2	54,25	65,62	48,94	59,55	221,48	275,9	1549,37	1888,7

№ ед	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал			
		3-7лет		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	1-3г	3-7лет	1-3г	3-7лет
	Завтрак												
99	1	130/3/3	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	126,3	146,9		
TK	2	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7,5	10,5	31,2	43,7		
911	3	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7		
1/6	Итого:	360,5	402,2	6,71	7,45	12,19	12,91	42,07	48,11	302,2	335,3		
	Второй завтрак												
386	1	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38		
	Обед												
87	1	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13,93	16,69	144,78	171,19		
292	2	160	160	9,5	9,5	20,09	20,09	24,5	24,5	317,61	317,61		
	3	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
394	4	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29		
	5	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	520	610	18,57	20,69	27,67	29,04	66,51	77,65	593,67	660,09		
	Полдник												
420	1	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100		
	2	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207		
	Итого	200	250	6,92	10,05	6,76	10,65	21,14	42,85	172,8	307		
	Ужин												
220	1	160/20	200/25	11,69	14,61	8,78	10,97	44,4	55,5	304,04	380,07		
	2	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
394	3	180	200	0,32	0,36	0	0	21,74	24,16	83,43	92,7		
	Итого	400	460	15,01	17,97	9,94	12,13	86,7	100,22	493,47	578,77		
	Итого за день:	1580,5	1822,2	48,01	56,96	56,76	64,93	223,92	276,33	1600,1	1919,2		

6 день

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, 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	1-3г	3-7лет
Завтрак										
1	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	114,9	134,2
2	180/7	200/10	2,88	3,22	2,25	2,5	12,51	16,1	87,57	106,04
3	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
4	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
Итого:	363	407,2	11,45	12,39	9,9	10,95	42,33	48,22	311,57	349,34
Второй завтрак										
1	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед										
1	150	180	2,74	3,2	7,44	8,71	5,2	6,26	99,34	116,85
2	50	70	8,11	11,53	9	12,69	8,47	12,07	147,97	209,52
3	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48	0,18	0,18	5,52	5,52
4	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1
5	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
6	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
7	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
Итого:	530	660	20,04	26,06	24,09	31,13	84,94	105,63	628,57	797,8
Полдник										
1	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
2	180	200	5,4	6	4,5	5	7,2	8	90	100
Итого:	200	250	6,9	10	6,5	10,5	22,2	49	173,4	308,5
Ужин										
1	160	190	4,5	5,38	4,1	4,85	15,8	18,36	119	139,65
2	20	20	0,08	0,08	0	0	13	13	50	50
3	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
4	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
Итого:	407	460	7,74	8,66	5,3	6,06	56,38	61,94	304,06	336,96
Итого за день:	1600	1877,2	46,53	57,51	46,19	59,04	215,65	274,6	1462	1836,6

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал	
	3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет
	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
Завтрак										
1	130/3/3	150/3,6/3,6	4,2	4,9	4,01	4,72	19,02	22,06	126,3	146,9
2	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56
3	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
Итого:	363	407,2	10,21	11,25	15,18	16,19	47,04	53,65	364,11	403,16
Второй завтрак										
6	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
Обед										
1	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6,08	7,28	102,86	120,89
2	50	70	5,35	7,5	4,95	6,94	6,03	8,45	90,12	126,27
3	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
4	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
5	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
6	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
7	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
Итого:	530	660	15,5	19,87	17,71	21,91	71,57	89,11	513,03	639,72
Полдник										
1	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
2	180	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	95,94	106,6
Итого:	200	250	6,58	8,95	5,44	7,35	23,46	46,9	169,14	289,6
Ужин										
1	140	150	5,42	5,81	14,77	15,83	40,48	43,38	318,4	341,14
2	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
3	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,05	7,14	8,57	30,42	36,56
4	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
Итого:	400,5	452,6	8,91	9,55	15,97	17,04	68,63	73,26	458,32	489,5
Итого за день:	1603,5	1879,8	42,7	51,12	54,8	62,99	231,7	283,92	1599,6	1916,98

8 день

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал	
	3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет
	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
Завтрак										
1	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,1	4,8	13,6	21,6	125,04	145,88
2	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
3	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
4	10	10	0,04	0,04	0	0	6,5	6,5	25	25
Итого:	363	407,2	5,85	6,39	5,01	5,72	47,54	53,54	258,6	291,69
Второй завтрак										
1	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
Обед										
1	150	180	3,04	3,55	7,56	8,85	10,33	12,39	121,93	143,89
2	50	70	6,72	9,4	1,64	2,29	4,96	6,94	62	86,8
3	10	10	0,07	0,07	0,45	0,45	0,13	0,13	4,88	4,88
4	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	29,6	34,93	169,2	199,61
5	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0	0	4,2	7
6	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74
7	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
Итого:	530	660	14,97	19,5	14,52	17,4	75,23	92,28	496,16	610,92
Полдник										
1	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13,94	34,85	82,8	207
2	180	200	0,32	0	0	0	21,74	20	83,43	90
Итого:	200	250	2,02	4,25	2,26	5,65	35,68	54,85	166,23	297
Ужин										
1	150	160	2,88	3,06	10,27	11,28	12,89	13,64	148,23	160,57
2	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,68	18,44	83,04	91,91
3	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
4	420	450	12,84	13,09	17,43	18,47	50,48	52,99	415,77	436,98
Итого за день:	1613	1867,2	36,08	43,63	39,52	47,54	219,23	263,96	1383,8	1683,6

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	
		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г		3-7 лет	
		1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
Завтрак											
9	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,9	4,5	4,4	5,2	17,7	20,6	126,3	147,3
6	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56
6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,55	15,55	144,7	144,7
	Итого:	363	407,2	9,91	10,85	15,57	16,67	45,72	52,19	364,11	403,56
Второй завтрак											
0	1 Кисломолочный напиток (Кефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	4	4	50	50
Обед											
1	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43	12,5	15	113,67	133,98
2	2 Тефтели мясные с рисом	50	70	5,58	7,92	12,63	17,78	6,15	8,8	160,93	227,31
3	3 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17
4	4 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1
5	5 Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,45	0,75	3,5	5,8
6	6 Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	21,61	25,74	83,49	99,39
7	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	530	660	15,96	20,55	23,45	30,39	84,39	103,61	610,36	767,75
Полдник											
1	1 Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
2	2 Компот из чернослива	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47
	Итого	250	280	1,85	1,91	0,5	0,5	36,75	40,49	159,23	174,47
Ужин											
1	1 Запеканка из творога с морковью	130	150	14,28	16,47	7,26	8,11	36,46	42,18	271,58	311,36
2	2 Соус ягодный	60	60	0,0018	0,0018	0	0	8,6	8,6	34,43	34,43
3	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
4	4 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
	Итого	417	460	17,442	19,672	8,46	9,32	72,64	81,36	441,07	493,1
	Итого за день:	1660	1907,2	48,162	55,982	50,48	59,38	243,5	281,65	1624,8	1888,9

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал	
	3-7 лет		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		1-3г	3-7 лет
	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет
Завтрак										
Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	114,9	134,2
Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5
Сыр порционнно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6
Итого:	363	407,2	8,73	9,37	7,69	8,5	36,84	42,14	253,06	284,61
Второй завтрак										
1 Плоды свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
Обед										
1 Суп крестьянский с крупой	150	180	2,97	3,47	7,5	8,77	9,22	11,06	116,65	137,56
2 Плов из пшцы	160	160	10,24	10,24	9,16	9,16	27,04	27,04	236,2	236,2
3 Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6
4 Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29
5 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
Итого:	520	610	16,58	18,43	18,54	20,96	65,05	75,74	506,09	581,65
Полдник										
1 Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183
2 Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100
Итого:	200	250	6,4	8,75	5,44	7,35	22,2	45,5	163,2	283
Ужин										
1 Пирог "Манник"	70	70	5,58	5,58	4,7	4,7	36,8	36,8	234,4	234,4
2 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,27	5,12	4,73	5,66	2,92	24,39	143,85	169,61
3 Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	0,19	0,24	0,04	0,05	7,14	8,57	30,42	36,56
Итого:	417,7	471,2	10,04	10,94	9,47	10,41	46,86	69,76	408,67	440,57
Итого за день:	1600,7	1838,4	42,15	47,89	41,44	47,52	181,25	243,44	1378,02	1636,83