

СОГЛАСОВАНО

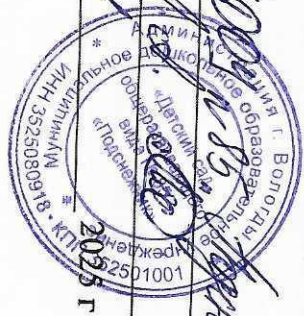
Заведующий

М.В. Сидорова

« 27 »

01

2025 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор

М.В. Сидорова

« 27 »

2025 г



Меню приготавливаемых блюд

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

Время пребывания детей: 11-12 часов

Кратность приема пищи: 5-тиразовое.

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | |
|-----------------------|---|---|----------------|---------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | 1-3г | 3-7 лет | Завтрак | 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 | | |
| 199 | Каша рисовая с молоком и маслом сливочным | 1 | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,4 | 3,9 | 4,1 | 4,8 | 21 | 24,5 | 138,8 | 161,5 |
| | | 2 | 180/4,5 | 200/5 | 0,18 | 0,22 | 0,06 | 0,07 | 7,5 | 10,5 | 31,2 | 43,7 |
| | | 3 | 30/10 | 30/10 | 2,33 | 2,33 | 8,12 | 8,12 | 15,55 | 15,55 | 144,7 | 144,7 |
| Итого: | | | 360,5 | 402,2 | 5,91 | 6,45 | 12,28 | 12,99 | 44,05 | 50,55 | 314,7 | 349,9 |
| 420 | Кисломолочный напиток (кефир) | 1 | 100 | 100 | 2,9 | 2,9 | 3,2 | 3,2 | 3,7 | 3,7 | 55 | 55 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | 1 | Суп крестьянский с крупой | 150 | 180 | 2,97 | 3,47 | 7,5 | 8,77 | 9,22 | 11,06 | 116,65 | 137,56 |
| ТТК | 2 | Тефтели мясные | 50 | 70 | 5,58 | 7,92 | 12,63 | 17,78 | 6,15 | 8,8 | 160,93 | 227,31 |
| 179 | 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 130 | 6,42 | 7,56 | 5,32 | 6,27 | 34,68 | 40,8 | 206,8 | 244,1 |
| 373 | 4 | Соус томатный | 20 | 20 | 0,21 | 0,21 | 0,96 | 0,96 | 0,37 | 0,37 | 11,05 | 11,05 |
| 394 | 5 | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,27 | 0,32 | 0 | 0 | 21,61 | 25,74 | 83,49 | 99,39 |
| | 6 | Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,22 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 |
| Итого: | | | 500 | 610 | 16,77 | 21,46 | 26,63 | 34,11 | 80,23 | 99,07 | 618,92 | 779,41 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Кондитерские изделия "Печенье затяжное" | 1 шт | 1,7 | 4,3 | 2,26 | 5,65 | 13,94 | 34,85 | 82,8 | 207 | |
| 412 | 2 | Чай с лимоном | не более 20 гр | 0,19 | 0,24 | 0,04 | 0,06 | 7,14 | 8,57 | 30,42 | 36,56 | |
| Итого: | | | 210,5 | 262,6 | 1,89 | 4,54 | 2,3 | 5,71 | 21,08 | 43,42 | 113,22 | 243,56 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Макароны отварные с овощами | 180 | 200 | 7,2 | 8 | 7,92 | 8,8 | 38,16 | 42,4 | 258 | 286,7 |
| 410/411 | 2 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| | 3 | Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 |
| Итого за день: | | | 407 | 450 | 10,36 | 11,2 | 9,12 | 10,01 | 65,74 | 72,98 | 393,06 | 434,01 |
| Итого за день: | | | 1578 | 1824,8 | 37,83 | 46,55 | 53,53 | 66,02 | 214,8 | 269,72 | 1494,9 | 1861,9 |

| № рец | 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 | | | |
| 182 | 1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,61 | 4,27 | 4 | 4,7 | 17,4 | 20,9 | 124,56 | 147,85 | | | |
| | | 410/411 | 2 | Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 |
| | | 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 15,42 | 79,5 | 79,5 | |
| | 4 Повидло/джем порционно | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 10 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 6,5 | 6,5 | 25 | 25 | | | |
| | | <i>Итого:</i> | | 363 | 407,2 | 6,06 | 6,76 | 4,91 | 5,62 | 46,34 | 52,84 | 258,12 | 293,66 | |
| | | | | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Фрукты свежие (яблоко) | | | 1/2 или 1 шт | 1/2 или 1 шт | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44 | 44 | |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 118 | 1 Бульон куриный с вермишелью | | | 150 | 180 | 3,11 | 3,63 | 3,37 | 3,94 | 7,29 | 8,89 | 72,66 | 86,33 | |
| | | 123 | 2 | Гренки из пшеничного хлеба | 5 | 10 | 0,37 | 0,75 | 0,14 | 0,29 | 2,57 | 5,14 | 13,25 | 26,5 |
| 373 | 3 Фрикадельки мясные | | | 50 | 70 | 6,35 | 8,89 | 15,02 | 21,02 | 4,54 | 6,36 | 179,03 | 250,64 | |
| | | 4 | Соус томатный | 20 | 20 | 0,21 | 0,21 | 0,96 | 0,96 | 0,37 | 0,37 | 11,05 | 11,05 | |
| 394 | 5 Каша перловая рассыпчатая | | | 110 | 130 | 3,6 | 4,3 | 4,4 | 5,2 | 22,8 | 27 | 165,4 | 195,5 | |
| | | 6 | Компот из кураги | 150 | 180 | 0,51 | 0,61 | 0 | 0 | 14,61 | 18,16 | 64,08 | 79,29 | |
| | 7 Хлеб ржаной | | | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,22 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 | |
| | | <i>Итого:</i> | | 505 | 620 | 15,47 | 20,37 | 24,11 | 31,74 | 60,41 | 78,22 | 545,47 | 709,31 | |
| Поддник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | 1 Кондитерские изделия "Печенье" | | | 1 шт | 1-2 шт | 2,4 | 6 | 3,2 | 8 | 24 | 60 | 133,44 | 333,6 | |
| | | 2 | Чай с яблоком | Не более 20 г. | Не более 50 г. | 180/4,5 | 200/5 | 0,18 | 0,22 | 0,06 | 0,07 | 7,5 | 10,5 | 31,2 |
| | | <i>Итого:</i> | | 204,5 | 255 | 2,58 | 6,22 | 3,26 | 8,07 | 31,5 | 70,5 | 164,64 | 377,3 | |
| 412 | 1 Каша гречневая с овощами | | | 170 | 200 | 6,64 | 7,81 | 6,09 | 7,17 | 29,87 | 35,14 | 201,21 | 236,43 | |
| | | 2 | Чай с лимоном | 180/7/3,5 | 200/8,4/4,2 | 0,19 | 0,24 | 0,04 | 0,06 | 7,14 | 8,57 | 30,42 | 36,56 | |
| | 3 Хлеб пшеничный | | | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 | |
| | | <i>Итого:</i> | | 400,5 | 452,6 | 9,83 | 11,05 | 7,29 | 8,39 | 57,57 | 64,27 | 337,63 | 378,99 | |
| | | <i>Итого за день:</i> | | 1573 | 1834,8 | 34,34 | 44,8 | 39,97 | 54,22 | 205,62 | 275,63 | 1349,9 | 1803,26 | |

| № рец | 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 |
| 199 | 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 | 130,3 | 151,3 |
| 410/411 | 2 Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 |
| | 3 Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 15,42 | 79,5 | 79,5 |
| 7 | 4 Сыр порционно | 10 | 10 | 2,72 | 2,72 | 2,08 | 2,08 | 0 | 0 | 29,6 | 29,6 |
| | Итого: | 363 | 407,2 | 9,03 | 9,67 | 7,39 | 8,2 | 40,14 | 46,04 | 268,46 | 301,71 |
| 420 | 1 Кисломолочный напиток (снежок) | 100 | 100 | 2,8 | 2,8 | 2,5 | 2,5 | 11 | 11 | 77 | 77 |
| 63 | 1 Борщ с капустой и картофелем | 150 | 180 | 2,79 | 3,25 | 7,43 | 8,69 | 6,08 | 7,28 | 102,86 | 120,89 |
| ТТК | 2 Запеканка из печени | 50 | 70 | 5,35 | 7,5 | 4,95 | 6,94 | 6,03 | 8,45 | 90,12 | 126,27 |
| 373 | 3 Соус сметанный с томатом | 10 | 10 | 0,24 | 0,24 | 0,52 | 0,52 | 0,85 | 0,85 | 9,17 | 9,17 |
| 219 | 4 Макароны изделия отварные | 110 | 130 | 4,3 | 5,08 | 4,42 | 5,22 | 30,53 | 36,07 | 179,6 | 212,1 |
| 394 | 5 Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,27 | 0,32 | 0 | 0 | 21,61 | 25,74 | 83,49 | 99,39 |
| | 6 Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,22 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 |
| | Итого: | 490 | 600 | 14,27 | 18,37 | 17,54 | 21,7 | 73,3 | 90,69 | 505,24 | 627,82 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 Кондитерские изделия "Прыник" | 1 шт. | 1-2 шт. | 1,14 | 2,85 | 0,55 | 1,39 | 15,34 | 38,36 | 70,2 | 175,5 |
| 394 | 2 Компот из кураги | Не более 20 г. | Не более 50 г. | 0,61 | 0,68 | 0 | 0 | 18,16 | 20,18 | 79,29 | 88,1 |
| | Итого: | 180 | 200 | 0,61 | 0,68 | 0 | 0 | 18,16 | 20,18 | 79,29 | 88,1 |
| 252 | 1 Запеканка из творога с морковью | 200 | 250 | 1,75 | 3,53 | 0,55 | 1,39 | 33,5 | 58,54 | 149,49 | 263,6 |
| 379 | 2 Соус ягодный | 130 | 150 | 14,28 | 16,47 | 7,26 | 8,11 | 36,46 | 42,18 | 271,58 | 311,36 |
| 412 | 3 Чай с лимоном | 60 | 60 | 0,0018 | 0,0018 | 0 | 0 | 8,6 | 8,6 | 34,43 | 34,43 |
| | 4 Хлеб пшеничный | 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: | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| | Итого за день: | 420,5 | 462,6 | 17,472 | 19,7118 | 8,46 | 9,32 | 72,76 | 79,91 | 442,43 | 488,35 |
| | | 1573,5 | 1819,8 | 45,322 | 54,0818 | 36,44 | 43,11 | 230,7 | 286,18 | 1442,6 | 1758,48 |

| № реп | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетич., 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 | | |
| 199 | 1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 4,2 | 4,9 | 4,01 | 4,72 | 19,02 | 22,06 | 130,3 | 150,9 |
| ТТК №11 | 2 Чай с яблоком | 180/4,5 | 200/5 | 0,18 | 0,22 | 0,06 | 0,07 | 7,5 | 10,5 | 31,2 | 43,7 |
| 1/6 | 3 Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 30/10 | 2,33 | 2,33 | 8,12 | 8,12 | 15,55 | 15,55 | 144,7 | 144,7 |
| | <i>Итого:</i> | <i>360,5</i> | <i>402,2</i> | <i>6,71</i> | <i>7,45</i> | <i>12,19</i> | <i>12,91</i> | <i>42,07</i> | <i>48,11</i> | <i>306,2</i> | <i>339,3</i> |
| 420 | 1 Кисломолочный напиток (кефир) | 100 | 100 | 2,9 | 2,9 | 3,2 | 3,2 | 3,7 | 3,7 | 55 | 55 |
| 87 | 1 Суп картофельный с бобовыми | 150 | 180 | 6,25 | 7,39 | 7,19 | 8,41 | 13,93 | 16,69 | 144,78 | 171,19 |
| 299/366 | 2 Котлеты, биточки рубленные мясные с соусом томатным | 50/20 | 60/20 | 5,2 | 6,2 | 16 | 19,13 | 7,4 | 8,98 | 196 | 235 |
| 219 | 3 Макароны изделия отварные | 110 | 130 | 4,3 | 5,08 | 4,42 | 5,22 | 30,53 | 36,07 | 179,6 | 212,1 |
| 394 | 4 Компот из кураги | 150 | 180 | 0,51 | 0,61 | 0 | 0 | 14,64 | 18,16 | 64,08 | 79,29 |
| | 5 Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,22 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 |
| | <i>Итого:</i> | <i>500</i> | <i>600</i> | <i>17,58</i> | <i>21,26</i> | <i>27,83</i> | <i>33,09</i> | <i>74,7</i> | <i>92,2</i> | <i>624,46</i> | <i>757,58</i> |
| 412 | 1 Чай с лимоном | 180/7/3,5 | 200/8,4/4,2 | 0,19 | 0,24 | 0,04 | 0,06 | 7,14 | 8,57 | 30,42 | 36,56 |
| | 2 Кондитерские изделия "Печенье затяжное" | 1 шт не более 20 гр | 1-2 шт не более 50 г. | 1,7 | 4,3 | 2,26 | 5,65 | 13,94 | 34,85 | 82,8 | 207 |
| | <i>Итого</i> | <i>210,5</i> | <i>262,6</i> | <i>1,89</i> | <i>4,54</i> | <i>2,30</i> | <i>5,71</i> | <i>21,08</i> | <i>43,42</i> | <i>113,22</i> | <i>243,56</i> |
| 26 | 1 Пирог "Манник" | 70 | 70 | 5,58 | 5,58 | 4,7 | 4,7 | 36,8 | 36,8 | 234,4 | 234,4 |
| 182 | 2 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным | 150/3,6/3,6 | 180/4,3/4,3 | 4,27 | 5,12 | 4,73 | 5,66 | 20,92 | 24,39 | 147,85 | 173,61 |
| 412 | 3 Чай с лимоном | 180/7/3,5 | 200/8,4/4,2 | 0,19 | 0,24 | 0,04 | 0,05 | 7,14 | 8,57 | 30,42 | 36,56 |
| | <i>Итого:</i> | <i>417,7</i> | <i>471,2</i> | <i>10,04</i> | <i>10,94</i> | <i>9,47</i> | <i>10,41</i> | <i>64,86</i> | <i>69,76</i> | <i>412,67</i> | <i>444,57</i> |
| | <i>Итого за день:</i> | <i>1588,7</i> | <i>1836</i> | <i>39,12</i> | <i>47,09</i> | <i>54,99</i> | <i>65,32</i> | <i>206,41</i> | <i>257,19</i> | <i>1511,6</i> | <i>1840,01</i> |

| № рец | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Эн. ценность, ккал | | | |
|-----------------------|--|--------------------------------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|-------|--------|-------|--------------------|--------|--------|--------|
| | | 1-3г | 3-7лет | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | 1-3г | 3-7лет | 1-3г | 3-7лет | | | |
| 199 | Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным | 1 | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,6 | 4,2 | 4,7 | 5,5 | 14,4 | 16,7 | 118,9 | 138,4 | |
| | | 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 | 2,72 | 2,72 | 2,08 | 2,08 | 0 | 0 | 29,6 | 29,6 | |
| | | <i>Итого:</i> | | 363 | 407,2 | 8,73 | 9,37 | 7,69 | 8,5 | 36,84 | 42,14 | 257,06 | 288,81 |
| | | Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| | | 386 | 1 | Плоды свежие (яблоко) | 1/2 или 1 шт | 1/2 или 1 шт | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | 1 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 180 | 2,74 | 3,2 | 7,44 | 8,71 | 5,2 | 6,26 | 99,34 | 116,85 | |
| 322 | 2 | Котлеты рубленые из птицы | 50 | 70 | 8,11 | 11,53 | 9 | 12,69 | 8,47 | 12,07 | 147,97 | 209,52 | |
| 373 | 3 | Соус томатный | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,48 | 0,48 | 0,18 | 0,18 | 5,52 | 5,52 | |
| ТТК | 5 | Каша перловая рассыпчатая | 110 | 130 | 3,6 | 4,3 | 4,4 | 5,2 | 22,8 | 27 | 165,4 | 195,5 | |
| 394 | 5 | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,27 | 0,32 | 0 | 0 | 21,61 | 25,74 | 83,49 | 99,39 | |
| | 6 | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,22 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 | |
| <i>Итого:</i> | | 490 | 600 | 16,14 | 21,43 | 21,54 | 27,41 | 66,46 | 83,55 | 541,72 | 686,78 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | Кондитерские изделия "Печенье" | 1 шт | 1-2 шт | 2,4 | 6 | 3,2 | 8 | 24 | 60 | 133,44 | 333,6 | |
| 394 | 2 | Компот из изюма | Не более 20 г | Не более 50 г | 0,32 | 0,36 | 0 | 0 | 21,74 | 24,16 | 83,43 | 92,7 | |
| <i>Итого:</i> | | 200 | 250 | 2,72 | 6,36 | 3,2 | 8 | 45,74 | 84,16 | 216,87 | 426,3 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 160 | 190 | 4,5 | 5,38 | 4,1 | 4,85 | 15,8 | 18,36 | 119 | 139,65 | |
| | 2 | Повидло/джем порционно | 20 | 20 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0 | 13 | 13 | 50 | 50 | |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 | |
| ТТК №11 | 4 | Чай с яблоком | 180/4,5 | 200/5 | 0,18 | 0,22 | 0,06 | 0,07 | 7,5 | 10,5 | 31,2 | 43,7 | |
| <i>Итого:</i> | | 404,5 | 455 | 7,76 | 8,68 | 5,32 | 6,08 | 56,86 | 62,42 | 306,2 | 339,35 | | |
| <i>Итого за день:</i> | | 1557,5 | 1812,2 | 35,75 | 46,24 | 38,15 | 50,39 | 215,7 | 282,1 | 1366 | 1785,2 | | |

| № реп | Наименование блюда | Вес блюда | | | Пищевые вещества | | | | | | |
|-------------|---|----------------|----------------|---------|------------------|-------|----------|--------|--------------|--------|--------------------|
| | | 1-3з | | 3-7 лет | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | Эн. ценность, ккал |
| | | 1-3з | 3-7 лет | 1-3з | 3-7 лет | 1-3з | 3-7 лет | 1-3з | 3-7 лет | 1-3з | 3-7 лет |
| 199 | 1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным | 130/3,3 | 150/3,6/3,6 | 4,2 | 4,9 | 4,01 | 4,72 | 19,02 | 22,06 | 130,3 | 150,9 |
| 410/ 411 | 2 Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 |
| 1/6 | 3 Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 30/10 | 2,33 | 2,33 | 8,12 | 8,12 | 15,55 | 15,55 | 144,7 | 144,7 |
| | <i>Итого:</i> | 363 | 407,2 | 6,69 | 7,43 | 12,17 | 12,89 | 41,59 | 47,63 | 304,06 | 336,91 |
| 420 | 1 Кисломолочный напиток (снежок) | 100 | 100 | 2,8 | 2,8 | 2,5 | 2,5 | 11 | 11 | 77 | 77 |
| 87 | 1 Суп картофельный с бобовыми | 150 | 180 | 6,25 | 7,39 | 7,19 | 8,41 | 13,93 | 16,69 | 144,78 | 171,19 |
| ТТК | 2 Запеканка из печени | 50 | 70 | 5,35 | 7,5 | 4,95 | 6,94 | 6,03 | 8,45 | 90,12 | 126,27 |
| 373 | 3 Соус сметанный с томатом | 10 | 10 | 0,24 | 0,24 | 0,52 | 0,52 | 0,85 | 0,85 | 9,17 | 9,17 |
| 219 | 4 Макароны изделия отварные | 110 | 130 | 4,3 | 5,08 | 4,42 | 5,22 | 30,53 | 36,07 | 179,6 | 212,1 |
| 394 | 5 Компот из кураги | 150 | 180 | 0,51 | 0,61 | 0 | 0 | 14,64 | 18,16 | 64,08 | 79,29 |
| | 6 Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,22 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 |
| | <i>Итого:</i> | 490 | 600 | 17,97 | 22,8 | 17,3 | 21,42 | 74,18 | 92,52 | 527,75 | 658,02 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия "Транник" | 1 шт. | 1-2 шт. | 1,14 | 2,85 | 0,55 | 1,39 | 15,34 | 38,36 | 70,2 | 175,5 |
| 412 | 2 Чай с лимоном | Не более 20 г. | Не более 50 г. | 0,19 | 0,24 | 0,04 | 0,06 | 7,14 | 8,57 | 30,42 | 36,56 |
| | <i>Итого:</i> | 210,5 | 262,6 | 1,33 | 3,09 | 0,59 | 1,45 | 22,48 | 46,93 | 100,62 | 212,06 |
| 46 | 1 Винегрет овощной | Ужин | | | | | | | | | |
| 417 | 2 Напиток из плодов шиповника | 180 | 210 | 3,46 | 4,01 | 12,32 | 14,81 | 15,47 | 17,9 | 178 | 211 |
| | 3 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 0,61 | 0,68 | 0,25 | 0,28 | 16,68 | 18,44 | 83,04 | 91,91 |
| | <i>Итого:</i> | 400 | 450 | 7,07 | 7,69 | 13,73 | 16,25 | 52,71 | 56,9 | 367,04 | 408,91 |
| | <i>Итого за день:</i> | 1563,5 | 1819,8 | 35,86 | 43,81 | 46,29 | 54,51 | 201,96 | 254,98 | 1376,5 | 1692,9 |

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша манная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,4 | 3,9 | 4,02 | 4,74 | 15,5 | 18 | 116,1 | 134,9 | | | |
| | | 410/4 | 11 | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 | |
| | | 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 15,42 | 79,5 | 79,5 | |
| | | 4 | Повидло/джем порционно | 10 | 10 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 6,5 | 6,5 | 25 | 25 | |
| | | <i>Итого:</i> | | 363 | 407,2 | 5,85 | 6,39 | 4,93 | 5,06 | 44,44 | 49,94 | 249,66 | 280,71 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Фрукты свежие (яблоко) | 1/2 или 1 шт | 1/2 или 1 шт | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44 | 44 | |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 88 | 1 Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 180 | 3,29 | 3,85 | 5,55 | 6,43 | 12,5 | 15 | 113,67 | 133,98 | | | |
| | | ТТК | 2 | Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка" | 50 | 70 | 6,72 | 9,4 | 1,64 | 2,29 | 4,96 | 6,94 | 62 | 86,8 |
| | | 372 | 3 | Соус сметанный | 10 | 10 | 0,07 | 0,07 | 0,45 | 0,45 | 0,13 | 0,13 | 4,88 | 4,88 |
| | | 332 | 4 | Рис отварной | 110 | 130 | 2,8 | 3,3 | 4,39 | 5,18 | 29,6 | 34,93 | 169,2 | 199,61 |
| | | 394 | 5 | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,27 | 0,32 | 0 | 0 | 21,61 | 25,74 | 83,49 | 99,39 |
| | | | 6 | Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,22 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 |
| | | <i>Итого:</i> | | 490 | 600 | 14,47 | 18,92 | 12,25 | 14,68 | 77 | 95,04 | 473,24 | 584,66 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 417 | 1 Кондитерские изделия "Печенье заварное" | 1 шт | 1-2 шт | 1,7 | 4,3 | 2,26 | 5,65 | 13,94 | 34,85 | 82,8 | 207 | | | |
| | | не более 20 гр | не более 50 г. | 180 | 200 | 0,61 | 0,68 | 0,25 | 0,28 | 16,68 | 18,44 | 83,04 | 91,91 | |
| | 2 Напиток из плодов шиповника | 180 | 200 | 0,61 | 0,68 | 0,25 | 0,28 | 16,68 | 18,44 | 83,04 | 91,91 | | | |
| | | <i>Итого:</i> | | 200 | 250 | 2,31 | 4,98 | 2,51 | 5,93 | 30,62 | 53,29 | 165,84 | 298,91 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 157/372 | 1 Картофель запеченный в сметанном соусе | 130/50 | 150/60 | 6,04 | 6,89 | 6,35 | 7,95 | 46,48 | 52,88 | 267,89 | 311,41 | | | |
| | | 412 | 2 Чай с лимоном | 180/7/3,5 | 200/8,4/4,2 | 0,19 | 0,24 | 0,04 | 0,05 | 7,14 | 8,57 | 30,42 | 36,56 | |
| | 3 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 | | | |
| | | <i>Итого:</i> | | 410,5 | 462,6 | 9,23 | 10,13 | 7,55 | 9,16 | 74,18 | 82,01 | 404,31 | 453,97 | |
| | | <i>Итого за день:</i> | | 1563,5 | 1819,8 | 32,26 | 40,82 | 27,64 | 35,83 | 236,04 | 290,08 | 1337,1 | 1662,3 | |

| № 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 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 | 130,3 | 151,3 | |
| ТТК №11 | 2 Чай с яблоком | 180/4,5 | 200/5 | 0,18 | 0,22 | 0,06 | 0,07 | 7,5 | 10,5 | 31,2 | 43,7 | |
| | 3 Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 15,42 | 79,5 | 79,5 | |
| | 4 Повидло/джем порционно | 10 | 10 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 6,5 | 6,5 | 25 | 25 | |
| | <i>Итого:</i> | <i>360,5</i> | <i>402,2</i> | <i>6,37</i> | <i>7,01</i> | <i>5,33</i> | <i>6,14</i> | <i>47,12</i> | <i>53,02</i> | <i>266</i> | <i>299,5</i> | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 420 | 1 Кисломолочный напиток (кефир) | 100 | 100 | 2,9 | 2,9 | 3,2 | 3,2 | 3,7 | 3,7 | 55 | 55 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | 1 Суп крестьянский с крупой | 150 | 180 | 2,97 | 3,47 | 7,5 | 8,77 | 9,22 | 11,06 | 116,65 | 137,56 | |
| ТТК | 2 Тефтели мясные | 50 | 70 | 5,58 | 7,92 | 12,63 | 17,78 | 6,15 | 8,8 | 160,93 | 227,31 | |
| 373 | 3 Соус сметанный с томатом | 10 | 10 | 0,24 | 0,24 | 0,52 | 0,52 | 0,85 | 0,85 | 9,17 | 9,17 | |
| 179 | 4 Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 130 | 6,42 | 7,56 | 5,32 | 6,27 | 34,68 | 40,8 | 206,8 | 244,1 | |
| 394 | 5 Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,27 | 0,32 | 0 | 0 | 21,61 | 25,74 | 83,49 | 99,39 | |
| | 6 Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,22 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 | |
| | <i>Итого:</i> | <i>490</i> | <i>600</i> | <i>16,8</i> | <i>21,49</i> | <i>26,19</i> | <i>33,67</i> | <i>80,71</i> | <i>99,55</i> | <i>617,04</i> | <i>777,53</i> | |
| Поддник | | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия "Печенье" | 1 шт | 1-2 шт | 2,4 | 6 | 3,2 | 8 | 24 | 60 | 133,44 | 333,6 | |
| 417 | 2 Напиток из плодов шиповника | Не более 20 | Не более 50 | 0,61 | 0,68 | 0,25 | 0,28 | 16,68 | 18,44 | 83,04 | 91,91 | |
| | <i>Итого</i> | <i>200</i> | <i>250</i> | <i>3,01</i> | <i>6,68</i> | <i>3,45</i> | <i>8,28</i> | <i>40,68</i> | <i>78,44</i> | <i>216,48</i> | <i>425,51</i> | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 220 | 1 Макароны отварные с сыром | 160/20 | 200/25 | 11,69 | 14,61 | 8,78 | 10,97 | 44,4 | 55,5 | 304,04 | 380,07 | |
| | 2 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 | |
| 410/411 | 3 Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 | |
| | <i>Итого</i> | <i>407</i> | <i>475</i> | <i>14,85</i> | <i>17,81</i> | <i>9,98</i> | <i>12,18</i> | <i>71,98</i> | <i>86,08</i> | <i>439,1</i> | <i>527,38</i> | |
| | <i>Итого за день :</i> | <i>1557,5</i> | <i>1827,2</i> | <i>43,93</i> | <i>55,89</i> | <i>48,15</i> | <i>63,47</i> | <i>244,19</i> | <i>320,79</i> | <i>1593,6</i> | <i>2084,9</i> | |

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | |
|-----------------------|--|---------------|---------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | Энергетическая ценность, ккал | |
| | | 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 | 3,6 | 4,2 | 4,7 | 5,5 | 14,4 | 16,7 | 118,9 | 138,4 |
| 410/411 | 2 Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 |
| 1/6 | 3 Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 30/10 | 2,33 | 2,33 | 8,12 | 8,12 | 15,55 | 15,55 | 144,7 | 144,7 |
| | <i>Итого:</i> | <i>363</i> | <i>407,2</i> | <i>6,09</i> | <i>6,73</i> | <i>12,86</i> | <i>13,67</i> | <i>36,97</i> | <i>42,27</i> | <i>292,66</i> | <i>324,41</i> |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Фрукты свежие (яблоко) | 1/2 или 1 шт | 1/2 или 1 шт | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 41 | 44 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 63 | 1 Борщ с капустой и картофелем | 150 | 180 | 2,79 | 3,25 | 7,43 | 8,69 | 6,08 | 7,28 | 102,86 | 120,89 |
| 322 | 2 Котлеты рубленые из птицы | 50 | 70 | 8,11 | 11,53 | 9 | 12,69 | 8,47 | 12,07 | 147,97 | 209,52 |
| 332 | 3 Рис отварной | 110 | 130 | 2,8 | 3,3 | 4,39 | 5,18 | 29,6 | 34,93 | 169,2 | 199,61 |
| 373 | 4 Соус томатный | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,48 | 0,48 | 0,18 | 0,18 | 5,52 | 5,52 |
| 394 | 5 Компот из кураги | 150 | 180 | 0,51 | 0,61 | 0 | 0 | 14,64 | 18,16 | 64,08 | 79,29 |
| | 6 Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,22 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 |
| | <i>Итого:</i> | <i>490</i> | <i>600</i> | <i>15,63</i> | <i>20,77</i> | <i>21,52</i> | <i>27,37</i> | <i>67,17</i> | <i>84,92</i> | <i>529,63</i> | <i>674,83</i> |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия "Печенье" | 1 шт | 1-2 шт | 2,4 | 6 | 3,2 | 8 | 24 | 60 | 133,44 | 333,6 |
| 394 | 2 Компот из сухофруктов | Не более 20 г | Не более 50 г | 0,32 | 0,36 | 0 | 0 | 25,74 | 28,15 | 99,39 | 108,66 |
| | <i>Итого:</i> | <i>200</i> | <i>250</i> | <i>2,72</i> | <i>6,36</i> | <i>3,2</i> | <i>8</i> | <i>49,74</i> | <i>88,15</i> | <i>232,83</i> | <i>442,26</i> |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 125 | 1 Картофель отварной | 150 | 160 | 3,18 | 3,39 | 3,38 | 3,71 | 25,72 | 27,44 | 146,4 | 157,12 |
| 34 | 2 Салат из свеклы (с растительным маслом) | 30 | 50 | 0,42 | 0,71 | 1,52 | 2,54 | 2,5 | 4,18 | 25,45 | 42,42 |
| 417 | 3 Напиток из плодов шиповника | 180 | 200 | 0,61 | 0,68 | 0,25 | 0,28 | 16,68 | 18,44 | 83,04 | 91,91 |
| | 4 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| | <i>Итого:</i> | <i>400</i> | <i>450</i> | <i>7,21</i> | <i>7,78</i> | <i>6,31</i> | <i>7,69</i> | <i>65,46</i> | <i>70,62</i> | <i>360,89</i> | <i>397,45</i> |
| | <i>Итого за день:</i> | <i>1553</i> | <i>1807,2</i> | <i>32,05</i> | <i>42,04</i> | <i>44,29</i> | <i>57,13</i> | <i>229,14</i> | <i>295,76</i> | <i>1460,01</i> | <i>1882,95</i> |