

1 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, 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/ 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. 1-2 шт	Не более 50 г. 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:	250	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:	1613	1852,2	44,78	54,01	47,41	57,47	257,8	297,6	1662,9	1952,2		

2 день

№ 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 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт. не более 100 гр	1/2 или 1 шт. не более 120 гр	0,53	0,64	0,53	0,64	13,33	16	60,4	72,48		
Обед													
118	1 Бульон куриный 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		
390	6 Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,11	0,14	0,11	0,14	17,9	21,49	73,95	88,74		
	7 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	515	630	15,67	20,56	24,24	31,99	67,92	85,65	574,63	738,76		
Полдник													
	1 Кондитерские изделия " Вафля "	Не более 20 г. 1 шт.	Не более 50 г. 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													
	1 Каша гречневая с овощами	140	150	5,46	5,86	5,02	5,38	24,6	26,36	234,64	251,4		
	2 Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,31	0,52	0,06	0,1	1,41	2,35	9	15		
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		
455	4 Булочка школьная	50	50	4,18	4,18	1,6	1,6	27,98	27,98	143	143		
	Итого:	411,5	465	10,14	10,78	6,74	7,15	63,36	67,18	425,66	453,1		
	Итого за день:	1589,5	1882,2	44,64	54,52	49,77	66,34	213,06	267,88	1581,3	1999,8		

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, 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. не более 100 гр	1/2 или 1 шт. не более 120 гр	0,6	0,72	0,43	0,52	15,33	18,4	67,71	81,26		
71													
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 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		
373	4 Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0,85	0,85	9,17	9,17		
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	15	19,55	12,4	15	68,25	84,46	442,46	548,22		
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 более 60 г. 1 шт.	Не более 60 г. 1 шт.	3,66	3,66	3,72	3,72	44,82	44,82	227,4	227,4		
	Итого	260	260	9,26	9,26	9,32	10,12	67,22	64,22	389,4	385,4		
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		
410/411	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:	1620	1847,2	54,931	64,001	50,79	59,53	250,22	278,96	1716,3	1951,94		

№ 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/ 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	3 Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106
7	4 Сыр порционнно	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	2 Молоко кипяченое	120	130	3,6	3,9	3	3,25	5,64	6,11	63,96	69,29
Обед											
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,2	3,85	5,35	6,43	12,5	15	111,65	133,98
321	2 Плов из птицы	160	160	10,24	10,24	9,16	9,16	27,04	27,04	236,2	236,2
34	3 Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54	2,5	4,18	25,45	42,42
394	4 Компот из чернослива	150	180	0,34	0,41	0	0	16,24	19,49	66,22	79,47
	5 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	520	610	16,18	17,85	16,36	18,57	70,58	82,11	499,52	572,07
Полдник											
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не более 50 г. 1-2 шт.	Не более 50 г. 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 Омлет натуральный с зеленым горошком	170	190	15,09	16,87	18,78	21	5,39	6,03	250,52	280
412	2 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
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
	Итого:	400,5	452,6	18,3	20,1	19,99	22,22	33,63	35,16	389,3	422,56
	Итого за день:	1633,5	1859,8	51,53	56,68	51,96	57,62	201,67	225,7	1501,7	1671,14

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., 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		
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		
	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	432,2	6,72	8,2	5,01	5,95	50,39	66,11	274,23	350,6		
Второй завтрак													
386	1 Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1/2 или 1 шт. не более 100 гр	1/2 или 1 шт. 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		
219	4 Макароны изделия отварные	110	130	4,29	5,07	4,41	5,22	30,52	36,07	179,46	212,1		
394	5 Компот из кураги	150	180	0,5	0,61	0	0	15,13	18,16	62,56	75,08		
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	510	620	18,77	23,82	27,24	35,39	79,48	97,86	638,69	805,58		
Полдник													
1	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													
26	1 Пирог "Манник"	70	70	5,58	5,58	4,7	4,7	36,8	36,8	234,4	234,4		
182	2 Каша ячневая с молоком и маслом	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,27	5,14	4,7	5,66	20,89	25,14	147,85	177,98		
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	417,7	471,2	10,06	10,95	9,45	10,42	65,37	70,51	415,03	448,94		
	Итого за день:	1595,2	1893,4	38,65	49,09	43,65	56,25	239,8	305,6	1546,2	1966,72		

6 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергичность, 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		
414	2 Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,88	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	11,56	13,22	10,05	11,36	44,21	53,36	324,4	381,04		
Второй завтрак													
386	1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт. не более 100 гр	1/2 или 1 шт. не более 120 гр	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. 1-2 шт.	Не более 50 г. 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		
410/ 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		
	Итого:	400	450	8,88	9,76	5,72	6,5	52,36	56,36	297,38	323,96		
	Итого за день:	1593	1847,2	48,44	57,09	48,26	57,11	221,06	254,4	1518,7	1767		

7 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		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
199	1	Завтрак									
416	2	130/3/3	150/3,6/3,6	4,24	4,9	4,08	4,72	19,1	22,06	130,71	150,9
1/6	3	180/7	200/10	3,58	4,02	2,98	3,35	14,28	16,04	99,34	111,56
		20/10	30/10	1,74	2,33	6,09	8,12	11,66	15,55	108,52	144,7
		Итого:	407,2	9,56	11,25	13,15	16,19	45,04	53,65	338,57	407,16
420	1	Второй завтрак									
		120	130	3,6	3,9	3	3,25	13,2	14,3	97,74	105,89
82	1	Обед									
387	2	150	180	2,95	3,55	7,37	8,85	10,32	12,39	119,9	143,89
219	3	50	70	7,5	10,5	6,42	9	4,28	6	104,28	146
394	4	110	130	4,29	5,08	4,41	5,22	30,52	36,07	179,46	212,1
	5	150	180	0,5	0,61	0	0	15,13	18,16	81,07	97,29
		30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
		Итого:	490	17,22	22,38	18,53	23,51	72,55	89,02	544,71	679,28
410/411	2	Полдник									
		Не более 60 г. 1 шт.	Не более 60 г. 1 шт.	3,66	3,66	3,72	3,72	44,82	44,82	227,4	227,4
		180/7	200/10	0,17	0,2	0,04	0,05	8,92	10,02	36,78	41,31
		Итого:	247	3,83	3,86	3,76	3,77	53,74	54,84	264,18	268,71
46	1	Ужин									
213	2	150	160	2,86	3,06	10,57	11,28	12,78	13,64	150,53	160,57
417	3	1 шт (50 гр)	1 шт (50 гр)	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,5	78,5
	4	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	16,59	18,44	82,71	91,91
		40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
		Итого:	420	12,82	13,09	17,73	18,47	50,28	52,99	417,74	436,98
		Итого за день:	1630	47,03	54,48	56,17	65,19	234,81	264,8	1662,9	1898,02

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, 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 Фрукты 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													
150	1 Котлеты картофельные с соусом сметанным	140/30	150/50	4,82	5,68	6,98	8,22	27,4	32,24	200,51	235,9		
412	2 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		
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106		
	Итого:	400,5	452,6	8,03	8,91	8,19	9,44	55,64	61,37	339,29	378,46		
	Итого за день:	1563,5	1859,8	31,69	41,4	31,75	40,45	239,09	307,64	1390,6	1784,2		

№ 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
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
	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:	367,5	422,2	9,13	10,52	7,63	8,63	42,63	51,65	280,18	331,6
Второй завтрак											
420	1 Кисломолочный напиток (Кефир)	120	130	3,6	3,9	3	3,25	4,8	5,2	60	65
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 Тефтели мясные с рисом	50	70	5,65	7,92	12,7	17,78	6,28	8,8	162,36	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
219	4 Макароны изделия отварные	110	130	4,29	5,07	4,41	5,22	30,52	36,07	179,48	212,1
390	5 Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,11	0,14	0,11	0,14	17,9	21,49	75,95	88,74
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80
	Итого:	500	610	15,16	19,48	25,37	32,87	77,06	94,67	601,59	754,88
Полдник											
	2 Кондитерские изделия "Пряник"	Не более 60 г. 1 шт.	Не более 60 г. 1 шт.	3,66	3,66	3,72	3,72	44,82	44,82	227,4	227,4
394	2 Компот из чернослива	180	200	0,41	0,46	0	0	19,49	21,66	79,47	88,3
	Итого	240	260	4,07	4,12	3,72	3,72	64,31	66,48	306,87	315,7
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	50	0,001	0,001	0	0	7,16	7,16	28,69	28,69
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106
410/4 11	4 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,17	0,2	0,04	0,05	8,92	10,02	36,78	41,31
	Итого	407	450	17,441	19,671	8,22	9,32	73,19	79,92	441,31	487,36
	Итого за день :	1634,5	1872,2	49,401	57,691	47,94	57,79	261,99	297,92	1690	1954,5

10 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич., ккал			
		1-3г		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 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		
410/411	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 Повидло/джем порционно	10	20	0,04	0,08	0	0	6,5	13	25	50		
	Итого:	363	427,2	6,09	7,48	5,67	6,71	45,3	60,28	261,16	335,71		
Второй завтрак													
386	1 Фрукты 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													
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,2	3,85	5,35	6,43	12,5	15	111,65	133,98		
322	2 Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,23	11,53	9,06	12,69	8,62	12,06	149,65	209,52		
179	3 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4,59	5,43	5,19	6,14	20,9	24,7	148,66	175,7		
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	0,5	0,61	0	0	15,13	18,16	62,56	75,08		
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80		
	Итого:	500	610	18,6	24,16	20,41	26,18	69,63	86,5	538,04	679,8		
Полдник													
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не более 50 г. 1-2 шт	Не более 50 г. 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 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	180/4,3/4,3	4,9	5,89	4,72	5,68	22,06	26,55	150,9	181,65		
412	2 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:	417,7	471,2	10,69	11,7	9,47	10,44	66,54	71,92	418,08	452,61		
	Итого за день:	1610,7	1878,4	46,76	55,67	45,77	54,17	248,39	291,2	1620,72	1903,22		