

Согласовано:

Директор МБОУ ВМР «Ермаковская средняя школа»
Л. Ю. Козырева



Утверждаю:

Общество с ограниченной ответственностью «ИМ-Авто»
С. В. Пелевин



Основное (организованное) меню

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

Время пребывания детей: 11-12 часов

Кратность приёма пищи: 5-тиразовое

2022 г. Ермаково 2022 г. 2022 г. Ермаково 2022 г. 2022 г. Ермаково 2022 г. 2022 г. Ермаково 2022 г. 2022 г. Ермаково 2022 г.

№ 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	150/5/5	180/5/5	2,12	2,5	3,89	4,6	26,86	24,7	151	180,1
410/ 411	2	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	3	Печенье	20	50	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
		Итого:	337	430	3,66	6,56	5,9	10,12	48,85	75,69	262,4	428,6
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (Груша, яблоко, мандарин, банан)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47
Обед												
ТТК №1	1	Солянка из птицы	150	180	2	2,34	3,8	4,6	6,2	7,5	65,2	80
	2	Гуляш из птицы	60	80	6,9	9,7	6,2	8,78	3,15	4,5	97	137,4
219	3	Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	4,32	5,1	2,54	3	30,53	36	161,3	190,6
70	4	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,5	0,8	3,5	5,8
394	5	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	22,3	26,8	91,5	109,8
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		Итого:	530	660	15,22	19,8	12,82	16,74	74,38	91,2	474,5	598,1
Полдник												
	1	Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,28	3,2	0,16	0,4	15,08	37,7	67,2	168
419	2	Молоко кипяченое	180	200	5,48	6	4,88	5,3	9,07	10	102	113,2
		Итого:	200	250	6,76	9,2	5,04	5,7	24,15	47,7	169,2	281,2
Ужин												
163/ 372	1	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130/50	150/60	3,1	4	5,3	6,1	16,7	19,36	152,8	176,4
	2	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
417	3	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,33	0,77	0,3	0,33	5,22	5,8	79	87,7
		Итого:	400	450	7,75	8,72	7,25	8,08	51,82	55,06	362,1	394,4
		Итого за день:	1567,8	1890	44,68	64,33	33,79	44,68	313,3	409,4	209,5	279,95

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетичность, ккал		
		Жиры (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетичность, ккал		
		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	150/5/5	180/5/5	4,68	5,6	7,52	9	10,48	12,5	173,8	208,6
414	2	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2	2,4	11,9	14,3	75,7	91
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
7	4	Сыр порционн	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
		Итого:	350	410	12,2	13,62	13,67	15,55	44,78	49,2	383,2	433,3
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (мандарины, яблоко, груша, банан)	1 шт (не менее 100 гр)	1 шт (не менее 100 гр)	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
Обед												
58	1	Борщ с картофелем	150	180	0,82	0,99	3,22	3,87	4,77	5,72	94,5	113,38
299	2	Котлеты, биточки рубленые мясные	50	70	7,4	10,4	5,6	7,7	7,4	10	110	151
366	3	Соус томатный	20	30	0,2	0,3	0,8	1,2	1,5	2,2	14,8	22,2
332	4	Рис отварной с маслом	110	130	2,8	3,3	2,54	5,4	29,6	35	152,6	180,3
	5	Овощи свежие (помидоры) порционн долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
394	6	Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	33,51	40,2	138,75	166,5
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		Итого:	540	680	13,85	18,42	12,44	18,56	89,62	110,62	573,85	719,88
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
418	2	Сок овощной, фруктовый	180	200	1,08	1,2	0	0	21,8	22,3	91,1	95
		Итого:	200	250	1,86	3,1	6,12	15	34,3	53,3	199,5	366
Ужин												
251	1	Запеканка из творога	130	150	21,6	24,9	8,08	9,3	34,3	39,6	304,3	351
369	2	Соус молочный (сладкий)	60	60	1,16	1,16	2,72	2,72	7,96	7,96	60,9	60,9
401	3	Кисель из повидла, джема, варенья, ягоды протертой с сахаром	180	200	0,07	0,08	0,06	0,08	20,5	22,8	82,8	92
	4	Хлеб пшеничный	340	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		Итого:	340	450	26,78	30,09	12,51	13,75	92,66	100,26	578,3	634,2
		Итого за день:	1890,06	2354,4	66,008	80,94	44,949	63,064	268,86	320,88	1772,9	2191,4

№ 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 пшеничная с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	3,46	4,14	4,57	5,5	24,7	29,7	154	184,5
416	2	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
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>	350	410	9,06	10,26	14,84	16,24	52,28	60,14	379	427,5
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарины, банан)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед												
87	1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль, горох) на мясном или курином бульоне	150	180	4,8	5,8	4	5	9,7	11,7	96	115,4
271	2	Котлета рыбная запеченная	50	70	6	8,5	3,8	5,3	7,3	10,2	59	82,6
339/ 143	3	Пюре картофельное/капуста тушеная	80/30	90/40	2,6	3,1	3,45	3,74	17,2	20	116,1	132,6
394	4	Компот из чернослива	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	22,3	26,8	91,5	109,8
	5	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		<i>Итого:</i>	490	600	15,1	19,56	11,53	14,4	68,2	84,3	418,6	514,9
Полдник												
306	1	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	180	200	5,22	5,8	2,7	3	21,6	24	136,62	151,8
	2	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
		<i>Итого:</i>	200	250	6,72	9,8	4,7	8,5	36,6	65	220,02	360,3
Ужин												
249	1	Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	4,32	5,136	2,54	3	30,53	36	161,3	190,6
7	2	Сыр (порционно)	1063	10	2,32	2,63	2,95	2,66	0	0	36	38
394	3	Компот из изюма	180	200	0,36	0,42	0,07	0,07	26,8	29,7	109,8	122
	4	Хлеб пшеничный	4095	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		<i>Итого:</i>	95	340	7,21	12,08	7,21	7,38	87,23	95,6	437,4	480,9
<i>Итого за день:</i>			1480	1740	42,23	52,14	38,68	46,92	154,11	314,84	1499,02	1827,6

№ 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 геркулесовая с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	4,08	4,9	7,8	8,7	17,7	21,2	161,6	193,5
410/ 411	2	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	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:	357	420	7,02	7,86	9,01	9,92	53,19	59,69	311,7	355,6
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (банан, яблоко, мандарины, груша)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
Обед												
87	1	Суп с рыбными консервами	150	180	5,15	6,12	5,04	6,03	8,59	10,35	100,3	120,42
321	2	Плов из птицы	160	160	10,3	10,3	8,2	8,2	27	27	227	227
	3	Овощи свежие (огурец) порционно дольками	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,19	7,2	12
394	4	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	22,3	26,8	91,5	109,8
	5	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		Итого:	520	610	17,48	19,13	13,58	14,69	70,73	80,94	482	543,72
Полдник												
	1	Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,28	3,2	0,16	0,4	15,08	37,7	67,2	168
419	2	Молоко кипяченое	180	200	5,48	6	4,88	5,3	9,07	10	102	113,2
		Итого:	200	250	6,76	9,2	5,04	5,7	24,15	47,7	169,2	281,2
Ужин												
✓ 441	1	Ватрушка с повидлом	70	70	4,4	4,4	3	3	44,12	44,12	222	222
182	2	Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	4,68	5,6	7,52	9	10,48	12,5	173,8	208,6
417	3	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,77	0,77	0,3	0,34	5,22	5,8	79	87
		Итого:	250/24	270	9,78	10,77	10,82	12,34	59,82	62,42	474,8	517,6
		Итого за день:	1427	1650	42,54	48,46	38,95	43,15	228,89	271,75	1532,7	1793,1

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетич. ккал		
		Жиры (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетич. ккал		
		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	150/5/5	180/5/5	3,31	3,5	2,9	3,5	25,2	25,8	149	178,8
414	2	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2	2,4	11,9	14,3	75,7	91
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	2,9	1,2	1,2	22,4	22,4	97,7	97,7
7	4	Сыр порционнo	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
		Итого:	350	410	10,83	11,52	9,05	10,05	59,5	62,5	358,4	403,5
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (мандарины, яблоко, банан, груша)	1 шт (не менее 100 гр)	1 шт (не менее 100 гр)	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
Обед												
81	1	Рассольник домашний со сметаной (на мясном или курином бульоне)	150	180	2,7	3,4	4,5	5,5	8,9	10,7	89	105,6
292	2	Жаркое по - домашнему	160	160	10,03	10,03	8,8	8,8	24,5	24,5	218,3	218,3
	3	Овощи свежие (помидоры) порционнo долькой	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	33,51	40,2	138,75	166,5
	5	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		Итого:	520	610	15,36	16,86	13,58	14,69	79,75	92,9	509,25	576,9
Полдник												
420	1	Кисломолочный напиток (Биокефир)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100
	2	Кондитерские изделия (вафля, пряник, печенье)	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
		Итого:	200	250	6	7,7	10,62	20	19,7	39	198,4	371
Ужин												
315	1	Голубцы ленивые	130	150	10,22	11,7	7,64	8,8	12,2	14	161,3	186,1
373	2	Соус сметанный с томатом	60	60	1,05	1,05	3	3	4,2	4,2	48	48
412	3	Чай с лимоном	180/7	200/7,7	0,12	0,13	0,02	0,02	10,2	11,3	41	45,5
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		Итого:	417	457,7	15,34	16,83	12,31	13,47	56,5	59,4	380,6	409,9
		Итого за день:	1587	1827,7	48,38	53,71	45,76	58,41	222,95	261,3	1484,65	1799,3

6 день

7 день

6 день

7 день

6 день

7 день

7 день

№ 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												
182	1	Каша гречневая с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	6,09	8,18	9,89	11,7	26,8	31,6	224,7	265,5
	2	Печенье	20	50	1,5	4	2	5,5	15	41	83,4	208,5
416	3	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
		Итого:	350	420	10,74	15,85	14,61	20,39	54,76	88,42	397,1	581
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан, мандарины)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед												
73	1	Щи из свежей капусты с картофелем (на курином или мясном бульоне)	150	180	2,6	3,15	4	5	4,6	6,2	72	85
286	2	Тефтели мясные из говядины	50	70	3,55	5,15	3,9	5,64	4,65	6,51	71	94
373	4	Соус сметанный с томатом	20	30	0,36	0,54	1	1,5	1,4	2,1	16	24
219	3	Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	4,32	5,1	2,54	3	30,53	36	161,3	190,6
10	5	Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,8	1,4	1,5	2,6	1,8	3,12	25	42
394	6	Компот из чернослива	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	22,3	26,8	91,5	109,8
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		Итого:	540	680	13,33	17,5	13,22	18,1	76,98	96,33	492,8	619,9
Полдник												
418	1	Сок овощной, фруктовый/ витаминизированный	180	200	1,08	1,2	0	0	21,8	22,3	91,1	95
	2	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
		Итого:	200	250	2,58	5,2	2	5,5	36,8	63,3	174,5	303,5
Ужин												
148/366	1	Рагу из овощей с соусом томатным	150/30	180/30	2,2	2,7	10,8	13	14,4	17,3	165,8	199
	2	Хлеб пшеничный	40	65	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	150,5
390	3	Компот из свежих плодов (груш)	180	200	0,18	0,14	0,13	0,14	23,4	26	95,15	105,7
		Итого:	400	450	6,28	6,79	12,58	14,79	67,7	73,2	391,25	455
Итого за день:			1900	2300	33,33	45,74	42,89	59,18	246,04	331,05	1499,65	1983,4

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн. ценность, ккал		
		Пищевые еси		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	Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	5,43	6,5	8,27	10	11,24	13,5	174,35	209
410/411	2	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	3	Батон нарезной	30	30	2,25	2,25	0,9	0,9	17,4	17,4	87	87
	4	Повидло/джем порционно	10	10	0	0	0	0	6,1	6,1	24,4	24,4
		Итого:	357	420	7,72	8,81	9,18	10,92	41,73	46,99	313,75	360,4
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (груша, яблоко, банан, мандарины)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	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	6,6	8	6,5	7,6	12,5	10,3	175	144
387	2	Печень по - строгановски	60	80	7,9	10,5	5,9	7,8	4,5	6	102,8	137
332	3	Рис отварной с маслом	110	130	2,8	3,3	2,54	5,4	29,6	35	152,6	180,3
	4	Овощи свежие (огурец) порционно дольками	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,19	7,2	12
390	5	Компот из свежих плодов (яблок)	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	56	74,5
		Итого:	530	660	19,15	24,29	15,34	21,33	77,44	89,69	566,8	635,6
Полдник												
	1	Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,28	3,2	0,16	0,4	15,08	37,7	67,2	168
420	2	Кисломолочный напиток (снежок)	180	200	4,86	5,4	4,5	5	19,44	21,5	135	150
		Итого:	200	250	6,14	8,6	4,66	5,4	34,52	59,2	202,2	318
Ужин												
230	1	Вареники ленивые (отварные)	130	150	19,3	22,25	14,12	16,29	20	23	173	199,3
413	2	Чай с молоком	180	200	2,67	2,9	2,34	2,5	14,31	15,9	89	100
379	3	Соус клюквенный	60	60	0,03	0,03	0,01	0,01	7,62	7,62	30,72	30,72
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		Итого:	240	250	25,95	29,13	18,12	20,45	71,83	76,42	423,02	460,32
Итого за день:			1597	1880	59,36	71,23	47,67	58,4	235,82	282,6	1552,77	1821,32

№ 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
Завтрак												
100	1	Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	3,6	4,05	5,6	6,3	15,04	17	120,7	136
414	2	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2	2,4	11,9	14,3	75,7	91
	3	Батон нарезной	30	30	2,25	2,25	0,9	0,9	17,4	17,4	87	87
7	4	Сыр порционнно	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
		Итого:	350	400	10,47	11,42	11,45	12,55	44,34	48,7	319,4	350
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (мандарины, яблоко, груша, банан)	1 шт (не менее 100 гр)	1 шт (не менее 100 гр)	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38
Обед												
80	1	Суп картофельный с крупой на мясном или курином бульоне	150	180	1,18	1,42	1,63	1,9	8,74	10,5	54,4	65,3
123	2	Гренки из пшеничного хлеба	5	10	0,62	1,24	0,08	0,16	3,64	7,28	18,41	36,82
278/ 366	3	Тефтели рыбные тушеные в томатном соусе	50/20	70/30	5,84	7,9	2,05	2,86	7,41	10,07	73,1	101,06
339/ 143	4	Пюре картофельное/капуста тушеная	80/30	90/40	2,6	3,1	3,45	3,74	17,2	20	116,1	132,6
394	5	Компот из кураги	150	180	0,9	1,08	0	0	33,51	40,2	138,75	166,5
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		Итого:	505	620	12,54	16,54	7,43	8,95	82,2	103,65	456,76	576,78
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
417	2	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,7	0,77	0,3	0,34	5,22	5,8	79	87
		Итого:	200	250	1,48	2,67	6,42	15,34	17,72	36,8	187,4	358
Ужин												
46	1	Винегрет овощной	150	160	20,35	21,8	9,03	9,85	12,7	12,3	143,1	154,5
412	2	Чай с лимоном	180/7	200/7	0,12	0,13	0,02	0,02	10,2	11,3	41	45,5
213	3	Яйцо отварное	1 шт (50 гр)	1 шт (50 гр)	6,35	6,35	5,7	5,7	0,35	0,35	75	75
40	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		Итого:	427	440	30,77	32,23	16,4	17,17	53,15	53,85	389,4	405,3
Итого за день:												
		Итого за день:	1582	1927,7	63,66	76,66	41,93	54,28	204,91	250,5	1391	1728,08

№ реп	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	
Завтрак												
199	1	Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	4,08	4,9	7,8	8,7	17,7	21,2	161,6	193,5
416	2	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
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:	350	410	9,68	11,02	18,07	19,44	45,28	51,64	386,6	436,5
Второй завтрак												
386	1	Фрукты свежие (банан, груша, яблоко, мандарины)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	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	1,8	2,4	1,9	2,5	11,4	15,4	70	94,2
324/ 366	2	Котлеты рубленые из кур, запеченные с томатным соусом	50/20	70/30	5,8	7,9	8,2	11,5	5,2	7,65	119,8	168,5
179	3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	130	6,5	7,68	3,74	4,42	29,6	35	176,5	208,5
	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 сушеных фруктов	150	180	0,3	0,36	0,06	0,07	22,3	26,8	91,5	109,8
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,4	1,8	0,22	0,29	11,7	15,6	56	74,5
		Итого:	540	680	16,13	20,69	14,18	18,88	81,34	102,35	521	667,5
Полдник												
394	1	Компот из чернослива	180	200	0,3	0,4	0,06	0,07	22,3	29,7	91,5	101,6
	2	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
		Итого:	200	250	1,8	4,4	2,06	5,57	37,3	70,7	174,9	310,1
Ужин												
250	1	Пудинг из творога с рисом	130	150	19,42	22,42	5,78	6,6	28,85	33,2	255,1	294,3
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 изюма	180	200	0,36	0,4	0,07	0,07	26,8	29,7	109,8	122
	4	Хлеб пшеничный	40	40	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		Итого:	410	450	24,89	27,91	10,22	11,04	93,51	100,76	556,1	607,5
		Итого за день:	1600	1890	54,4	65,52	45,03	55,43	278,43	346,45	1733,6	2116,6

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Эн.ценность, ккал		
		Белки (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Эн.ценность, ккал		
		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 манная с молоком и маслом сливочным	150/5/5	180/5/5	1,5	1,8	3,7	4,4	15,6	18,7	101,7	122
410/ 411	2	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	3	Батон нарезной	30	30	2,25	2,25	0,9	0,9	17,4	17,4	87	87
7	4	Сыр порционнo	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36
		Итого:	357	420	6,11	6,43	7,56	8,27	39,99	46,09	252,7	285
Второй завтрак												
386	1	Флоды свежие (яблоко, груша, банан, мандарины)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	1/2 шт (не менее 100 гр.)	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Обед												
82	1	Рассольник ленинградский (на мясном или курином бульоне) со сметаной	150	180	2,8	3,38	4,6	5,4	10,2	12,3	94	112
401	2	Гуляш из отварного мяса	60	80	8,6	11,6	6,9	9,19	2,2	2,9	105,7	141
340	3	Пюре картофельное с морковью	110	130	2,4	2,8	2,8	3,3	16,4	19,4	101,9	120,4
34	4	Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,6	1,8	3	2,5	4	28,5	46,6
390	5	Компот из свежих плодов (яблок)	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	56	74,5
		Итого:	530	660	15,74	20,32	16,44	21,32	61	75,8	459,3	582,3
Полдник												
420	1	Кисломолочный напиток (снежок)	180	200	4,86	5,4	4,5	5	19,44	21,5	135	150
	2	Кондитерские изделия (пряник, вафля, печенье)	1 шт (не менее 20 гр)	2 шт (не менее 50 гр)	1,28	3,2	0,16	0,4	15,08	37,7	67,2	168
		Итого	200	250	6,14	8,6	4,66	5,4	34,52	59,2	202,2	318
Ужин												
219/Т ТК№ 3	1	Макаронные изделия отварные с соусом "Польским"	150/30	180/30	8,065	9,465	17,1	19,745	32,6	38,8	295,5	345,5
413	2	Чай с молоком	180/9	200/9	2,34	2,9	2,34	2,9	14,31	15,9	89	100
	3	Хлеб пшеничный	40/9	40/9	3,95	3,95	1,65	1,65	29,9	29,9	130,3	130,3
		Итого:	400/56	480/56	14,685	16,315	21,094	23,855	76,81	84,6	514,8	575,8
		Итого за день:	50,151880	60,140430	15,875	20,075	16,315	19,240	222,12	275,49	1473	1805,1