

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

С. Селев

« 24 »

2025 г

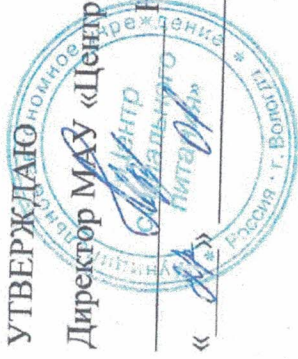


УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

Н.Н. Мутовкина

2025 г



Меню приготавливаемых блюд

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

Время пребывания детей: круглосуточное

Кратность приема пищи: 6-тиразовое

1 день

| № рец | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетичность, ккал | | |
|---------|---|-----------------------|------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|----------------------|---------------|--|
| | | 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 | | | | | | | | | | |
| 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 | 138,8 | 161,5 | |
| ТТК №11 | 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 | 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: | 360,5 | 402,2 | 5,91 | 6,45 | 12,28 | 12,99 | 44,05 | 50,55 | 314,7 | 349,9 | |
| | | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 420 | 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 | |
| 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 | 618,9 | 719,41 | |
| | | Полдник | | | | | | | | | | |
| | | 1 шт. не более 20 гр | 1-2 шт. не более 50 гр | 1,7 | 4,3 | 2,26 | 5,65 | 13,94 | 34,85 | 82,8 | 207 | |
| 412 | 1 Кондитерские изделия "Печенье затяжное" | 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 Чай с лимоном | 210,5 | 262,6 | 1,89 | 4,54 | 2,3 | 5,71 | 21,08 | 43,42 | 113,2 | 243,56 | |
| | Итого: | 407 | 450 | 10,36 | 11,2 | 9,12 | 10,01 | 65,74 | 72,98 | 393,1 | 434,01 | |
| | | Ужин | | | | | | | | | | |
| | | 1 шт. не более 20 гр | 1-2 шт. не более 50 гр | 2,7 | 2,7 | 3,6 | 3,6 | 11,2 | 11,2 | 91,5 | 91,5 | |
| 199 | 1 Макароны отварные с овощами | 100/2,3/2,3 | 100/2,3/2,3 | 0,23 | 0,23 | 0 | 0 | 10,43 | 10,43 | 42,55 | 42,55 | |
| 394 | 2 Компот из чернослива | 20 | 20 | 1,5 | 1,5 | 0,58 | 0,58 | 10,28 | 10,28 | 53 | 53 | |
| | 3 Хлеб пшеничный | 224,6 | 224,6 | 4,43 | 4,43 | 4,18 | 4,18 | 31,91 | 31,91 | 187,1 | 187,05 | |
| | Итого за день: | 1802,6 | 2049,4 | 42,26 | 50,98 | 57,71 | 70,2 | 246,71 | 301,63 | 1682 | 2048,9 | |

2 день

| № реп. | Наименование блюда | Вес блюда | | | | | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетич. кал | | | | |
|-------------|---|-----------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------|----------------|---------|---------|--|---------|
| | | 1-3г | | 3-7 лет | | 3-7 лет | | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | 1-3г | | 3-7 лет | | 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 | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | 1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным | 130/33 | 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 | 0,01 | 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 | | | | | | | |
| | Итого: | 363 | 407,2 | 6,06 | 6,76 | 4,91 | 5,62 | 46,34 | 52,84 | 238,12 | 293,66 | | | | | | | |
| | | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Фрукты свежие (яблоко) | 1/2 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 | | | | | | | |
| ТТК | 3 Фрикадельки мясные | 50 | 70 | 6,35 | 8,89 | 15,02 | 21,02 | 4,54 | 6,36 | 179,03 | 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 | 3,6 | 4,3 | 4,4 | 5,2 | 22,8 | 27 | 165,4 | 195,5 | | | | | | | |
| 394 | 6 Компот из кураги | 150 | 180 | 0,51 | 0,61 | 0 | 0 | 14,64 | 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 | | | | | | | |
| | Итого: | 505 | 620 | 15,47 | 20,37 | 24,11 | 31,74 | 60,41 | 78,22 | 345,47 | 409,31 | | | | | | | |
| | | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 0,18 | 0,22 | 0,06 | 0,07 | 7,5 | 10,5 | 31,2 | 43,7 | | | | | | | |
| ТТК | Итого: | 204,5 | 255 | 2,58 | 6,22 | 3,26 | 8,07 | 31,5 | 70,5 | 164,64 | 377,3 | | | | | | | |
| | | Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,01 | 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 | | | | | | | |
| | Итого: | 400,5 | 452,6 | 9,83 | 11,05 | 7,29 | 8,39 | 57,57 | 64,27 | 337,63 | 378,99 | | | | | | | |
| | | 2 Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша манная с молоком и маслом сливочным | 100/2,3/2,3 | 100/2,3/2,3 | 2,6 | 2,6 | 3,09 | 3,09 | 11,92 | 11,92 | 89,31 | 89,31 | | | | | | | |
| 410/ 411 | 2 Чай с сахаром | 100/3,9 | 100/3,9 | 0,09 | 0,09 | 0,01 | 0,01 | 3,9 | 3,9 | 16,14 | 16,14 | | | | | | | |
| | 3 Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,5 | 1,5 | 0,58 | 0,58 | 10,28 | 10,28 | 53 | 53 | | | | | | | |
| | Итого за день: | 228,5 | 228,5 | 4,19 | 4,19 | 3,68 | 3,68 | 26,1 | 26,1 | 158,45 | 158,45 | | | | | | | |
| | | 1801,5 | 2063,3 | 38,53 | 48,99 | 43,65 | 57,9 | 231,72 | 301,73 | 1508,3 | 1961,7 | | | | | | | |

| № реп | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетич., ккал | |
|-------------|---|-------------------------|---------------------------|------------------|----------------|--------------|--------------|------------------|---------------|------------------|----------------|
| | | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | Энергетич., 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 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 | 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 |
| 7 | 3 Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 15,42 | 79,5 | 79,5 |
| | 4 Сыр порционнo | 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 |
| | | Второй завтрак | | | | | | | | | |
| 420 | 1 Кисломолочный напиток (снежок) | 100 | 100 | 2,8 | 2,8 | 2,5 | 2,5 | 11 | 11 | 77 | 77 |
| | | 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 |
| 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 | 130 | 180 | 0,27 | 0,32 | 0 | 0 | 21,61 | 25,74 | 83,49 | 99,39 |
| | 6 Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,72 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 |
| | Итого: | 490 | 608 | 14,27 | 18,37 | 17,54 | 21,7 | 73,3 | 90,69 | 505,24 | 627,82 |
| | | Полдник | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия "Пянички" | 1 шт. Не более 20 г. | 1-2 шт. Не более 50 г. | 1,14 | 2,85 | 0,55 | 1,39 | 15,34 | 38,36 | 70,2 | 175,5 |
| 394 | 2 Компот из кураги | 180 | 200 | 0,61 | 0,68 | 0 | 0 | 18,16 | 20,18 | 79,29 | 88,1 |
| | Итого: | 200 | 250 | 1,75 | 3,53 | 0,55 | 1,39 | 33,5 | 58,54 | 149,49 | 263,6 |
| | | Ужин | | | | | | | | | |
| 252 | 1 Запеканка из творога с морковью | 130 | 150 | 14,28 | 16,47 | 7,26 | 8,11 | 36,46 | 42,18 | 271,58 | 311,36 |
| 379 | 2 Соус ягодный | 60 | 60 | 0,0018 | 0,0018 | 0 | 0 | 8,6 | 8,6 | 34,43 | 34,43 |
| 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 |
| | 4 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| | Итого: | 420,5 | 462,6 | 17,472 | 19,718 | 8,46 | 9,32 | 72,76 | 79,91 | 442,43 | 488,35 |
| | | 2 Ужин | | | | | | | | | |
| 101 | 1 Суп молочный с рисовой крупой | 100 | 100 | 2,4 | 2,4 | 2,5 | 2,5 | 8,4 | 8,4 | 66,15 | 66,15 |
| ТТК | 2 Чай с яблоком | 100/2,5 | 100/2,5 | 0,1 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 4,17 | 4,17 | 17,33 | 17,33 |
| №11 | 3 Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,5 | 1,5 | 0,58 | 0,58 | 10,28 | 10,28 | 53 | 53 |
| | Итого: | 222,5 | 222,5 | 4 | 4 | 3,11 | 3,11 | 22,85 | 22,85 | 136,48 | 136,48 |
| | Итого за день: | 1796 | 2042,3 | 49,372 | 58,0818 | 39,55 | 46,22 | 253,53 | 309,03 | 1579,1 | 1894,96 |

| № реп. | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетичность, ккал | | | |
|-----------------------|--|------------------------|--------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|----------------|--------|--|
| | | 1-3г | | 3-7лет | | 1-3г | | 3-7лет | | 1-3г | | 3-7лет | |
| | | 1-3г | 3-7лет | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | 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 | 3,4 | 3,9 | 4,02 | 4,74 | 15,5 | 18 | 116,1 | 134,9 | | |
| 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 | | |
| | 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 | | |
| | Итого: | 363 | 407,2 | 5,85 | 6,39 | 4,93 | 5,66 | 46,44 | 49,94 | 249,66 | 280,71 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Плоды свежие (мандарин) | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | 1 Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 180 | 3,29 | 3,85 | 5,55 | 6,43 | 12,5 | 15 | 113,67 | 133,98 | | |
| тпк | 2 Шарик куриные "Детские" | 50 | 70 | 10,6 | 14,89 | 4,1 | 5,75 | 2,55 | 3,55 | 90,99 | 126,24 | | |
| 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 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 | 18,38 | 24,44 | 14,74 | 18,17 | 74,64 | 91,7 | 502,87 | 624,74 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия "Печенье" | 1 шт Не более 20 г. | 1-2 шт Не более 50 г. | 2,4 | 6 | 3,2 | 8 | 24 | 60 | 133,44 | 333,6 | | |
| 417 | 2 Напиток из плодов шиповника | 180 | 200 | 0,61 | 0,68 | 0,25 | 0,28 | 16,68 | 18,44 | 83,04 | 91,91 | | |
| | Итого: | 200 | 250 | 3,01 | 6,68 | 3,45 | 8,28 | 40,68 | 78,44 | 216,48 | 425,51 | | |
| 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 | 170,6 | 199 | | |
| 412 | 2 Чай с лимоном | 180/73,5 | 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 | | |
| | Итого: | 410,5 | 462,6 | 5,39 | 5,94 | 12 | 14,22 | 42,1 | 46,43 | 307,02 | 341,56 | | |
| 2 Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша геркулесовая с молоком и маслом сливочным | 100/2,3/2,3 | 100/2,3/2,3 | 2,7 | 2,7 | 3,6 | 3,6 | 11,2 | 11,2 | 91,5 | 91,5 | | |
| 411 | 2 Чай с повидло | 100/10 | 100/10 | 0,02 | 0,02 | 0,005 | 0,005 | 7,3 | 7,3 | 29,1 | 29,1 | | |
| | 3 Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,5 | 1,5 | 0,58 | 0,58 | 10,28 | 10,28 | 53 | 53 | | |
| | Итого | 234,6 | 234,6 | 4,22 | 4,22 | 4,185 | 4,185 | 28,78 | 28,78 | 173,6 | 173,6 | | |
| | Итого за день: | 1798,1 | 2054,4 | 37,65 | 48,47 | 39,505 | 50,715 | 238,14 | 302,79 | 1487,6 | 1884,12 | | |

5 день

| № реп | 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 | 1-3г | 3-7 лет |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | 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 | 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 | 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: | 360,5 | 402,2 | 6,71 | 7,45 | 12,19 | 12,91 | 42,07 | 48,11 | 306,2 | 339,3 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 420 | Кисломолочный напиток (кефир) | 100 | 100 | 2,9 | 2,9 | 3,2 | 3,2 | 3,7 | 3,7 | 55 | 55 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 180 | 6,25 | 7,39 | 7,19 | 8,41 | 13,93 | 16,69 | 144,78 | 171,19 | | |
| 299/366 | Котлеты, биточки рубленые мясные с соусом томатным | 50/20 | 60/20 | 5,2 | 6,2 | 16 | 19,13 | 7,4 | 8,98 | 196 | 235 | | |
| 219 | Макаронные изделия отварные | 110 | 130 | 4,3 | 5,08 | 4,42 | 5,22 | 30,53 | 36,07 | 179,6 | 212,1 | | |
| 394 | Компот из кураги | 150 | 180 | 0,51 | 0,61 | 0 | 0 | 14,64 | 18,16 | 64,08 | 79,29 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,22 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 | | |
| | Итого: | 500 | 600 | 17,58 | 21,26 | 27,83 | 33,09 | 74,7 | 92,2 | 624,46 | 757,58 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 412 | 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 | | |
| | 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 | | |
| | Итого: | 210,5 | 262,6 | 1,89 | 4,54 | 2,30 | 5,71 | 21,08 | 43,42 | 113,22 | 243,56 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | Пирог "Манник" | 70 | 70 | 5,58 | 5,58 | 4,7 | 4,7 | 36,8 | 36,8 | 234,4 | 234,4 | | |
| 182 | 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 | | |
| 410/411 | Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 | | |
| | Итого: | 414,2 | 468,8 | 10,01 | 10,9 | 9,47 | 10,41 | 64,74 | 71,21 | 411,31 | 449,32 | | |
| 2 Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 417 | Напиток из плодов шиповника | 100 | 100 | 0,34 | 0,34 | 0,14 | 0,14 | 9,26 | 9,26 | 46,13 | 46,13 | | |
| | Итого | 100 | 100 | 0,34 | 0,34 | 0,14 | 0,14 | 9,26 | 9,26 | 46,13 | 46,13 | | |
| | Итого за день: | 1685,2 | 1933,6 | 39,43 | 47,39 | 55,13 | 65,46 | 215,55 | 267,9 | 1556,3 | 1890,89 | | |

| № реп | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетич., ккал | | | |
|-----------------------|--|---------------|---------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------------|---------------|--------------------|--------|
| | | 1-3г | | 3-7лет | | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | Эн. ценность, ккал | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| 7 | 3 Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 15,42 | 79,5 | 79,5 | | |
| | 4 Сыр порционно | 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 | 237,06 | 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 | 44 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | 1 Ци 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 | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,22 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 | | |
| | Итого: | 490 | 600 | 16,14 | 21,43 | 21,54 | 27,41 | 66,46 | 83,55 | 541,72 | 686,78 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 394 | 1 Кондитерские изделия "Печенье" | 1 шт | 1-2 шт | 2,4 | 6 | 3,2 | 8 | 24 | 60 | 133,44 | 333,6 | | |
| | 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 | | |
| | Итого: | 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 | | |
| | Итого: | 404,5 | 455 | 7,76 | 8,68 | 5,32 | 6,08 | 56,86 | 62,42 | 306,2 | 339,35 | | |
| 2 Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша манная с молоком и маслом сливочным | 100/2,3/2,3 | 100/2,3/2,3 | 2,6 | 2,6 | 3,09 | 3,09 | 11,92 | 11,92 | 89,31 | 89,31 | | |
| 412 | 2 Чай с лимоном | 100/3,8/1,9 | 100/3,8/1,9 | 0,12 | 0,12 | 0,02 | 0,02 | 3,97 | 3,97 | 16,9 | 16,9 | | |
| | 3 Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,5 | 1,5 | 0,58 | 0,58 | 10,28 | 10,28 | 53 | 53 | | |
| | Итого: | 230,3 | 230,3 | 4,22 | 4,22 | 3,69 | 3,69 | 26,17 | 26,17 | 159,21 | 159,21 | | |
| | Итого за день: | 1787,8 | 2047,5 | 39,97 | 50,46 | 41,84 | 54,08 | 741,87 | 308,2 | 1525,1 | 1944,5 | | |

| № реп | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | |
|-----------------------|---|-------------------------|---------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|-------------------------|----------------|
| | | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 363 | 407,2 | 6,69 | 7,43 | 12,17 | 12,89 | 41,59 | 47,63 | 304,06 | 336,91 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 420 | 1 Кисломолочный напиток (снежок) | 100 | 100 | 2,8 | 2,8 | 2,5 | 2,5 | 11 | 11 | 77 | 77 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 пшена | 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 | 61,08 | 79,29 |
| | 6 Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,22 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 |
| | Итого: | 490 | 600 | 17,97 | 22,8 | 17,3 | 21,42 | 74,18 | 92,52 | 527,75 | 658,02 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 412 | 1 Кондитерские изделия "Пряник" | 1 шт. Не более 20 г. | 1-2 шт. Не более 50 г. | 1,14 | 2,85 | 0,55 | 1,39 | 15,34 | 38,36 | 70,2 | 175,5 |
| | 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 |
| | Итого: | 210,5 | 262,6 | 1,33 | 3,09 | 0,59 | 1,45 | 22,48 | 46,93 | 100,62 | 212,06 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 46 | 1 Винегрет овощной | 180 | 210 | 3,46 | 4,01 | 12,32 | 14,81 | 15,47 | 17,9 | 178 | 211 |
| 417 | 2 Напиток из плодов шиповника | 180 | 200 | 0,61 | 0,68 | 0,25 | 0,28 | 16,68 | 18,44 | 83,04 | 91,91 |
| | 3 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| | Итого: | 400 | 450 | 7,07 | 7,69 | 13,73 | 16,25 | 52,71 | 56,9 | 367,04 | 408,91 |
| 2 Ужин | | | | | | | | | | | |
| 182 | 1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным | 100/2,3/2,3 | 100/2,3/2,3 | 2,78 | 2,78 | 3,08 | 3,08 | 13,4 | 13,4 | 95,82 | 95,82 |
| 411 | 2 Чай с повидлом | 100/10 | 100/10 | 0,02 | 0,02 | 0,005 | 0,005 | 7,3 | 7,3 | 29,1 | 29,1 |
| | 3 Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,5 | 1,5 | 0,58 | 0,58 | 10,28 | 10,28 | 53 | 53 |
| | Итого | 234,6 | 234,6 | 4,3 | 4,3 | 3,665 | 3,665 | 30,98 | 30,98 | 177,92 | 177,92 |
| | Итого за день: | 1798,1 | 2054,4 | 40,16 | 48,11 | 49,955 | 58,175 | 232,94 | 285,96 | 1554,4 | 1870,82 |

| № реп. | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Эн. ценность, ккал | | | | | |
|-------------|---|------------------------|-------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|------|---------|---------|---------|
| | | 1-3з | | 3-7 лет | | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | 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 | 1-3з | 3-7 лет | 1-3з | 3-7 лет | 1-3з | 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 | 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 | | | | |
| | Итого: | 363 | 407,2 | 5,85 | 6,39 | 4,93 | 5,66 | 44,44 | 49,94 | 249,66 | 280,71 | | | | |
| | | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Фрукты свежие (яблоко) | 1/2 шт или 1 шт | 1/2 или 1 шт | 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 Коптелы 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 | | | | |
| | Итого: | 490 | 600 | 14,47 | 18,92 | 17,25 | 14,68 | 77 | 93,04 | 473,24 | 584,66 | | | | |
| | | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 417 | 1 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 | | | | |
| | 2 Напиток из плодов шиповника | 180 | 200 | 0,61 | 0,68 | 0,25 | 0,28 | 16,68 | 18,44 | 83,04 | 91,91 | | | | |
| | Итого: | 260 | 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 | | | | |
| | Итого: | 410,5 | 462,6 | 9,23 | 10,13 | 7,55 | 9,16 | 74,18 | 82,01 | 404,31 | 453,97 | | | | |
| | | 2 Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша геркулесовая с молоком и маслом сливоч | 100/2,3/2,3 | 100/2,3/2,3 | 2,7 | 2,7 | 3,6 | 3,6 | 11,2 | 11,2 | 91,5 | 91,5 | | | | |
| ТТК №11 | 2 Чай с яблоком | 100/2,5 | 100/2,5 | 0,1 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 4,17 | 4,17 | 17,33 | 17,33 | | | | |
| | 3 Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,5 | 1,5 | 0,58 | 0,58 | 10,28 | 10,28 | 53 | 53 | | | | |
| | Итого | 227,1 | 227,1 | 4,3 | 4,3 | 4,21 | 4,21 | 25,65 | 25,65 | 161,83 | 161,83 | | | | |
| | Итого за день: | 1790,6 | 2046,9 | 36,56 | 45,12 | 31,85 | 40,04 | 261,69 | 315,73 | 1498,9 | 1824,1 | | | | |

| № реп | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетичность, ккал | | | |
|-----------------------|---|---------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|---------------|---------|---------|
| | | 1-3з | | 3-7 лет | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | 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 | 1-3з | 3-7 лет | 1-3з | 3-7 лет |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | 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 | 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 | | |
| | Итого: | 360,5 | 402,2 | 6,37 | 7,01 | 5,33 | 6,14 | 47,12 | 53,02 | 266 | 299,5 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 420 | 1 Кисло-молочный 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 | 0,37 | 0,32 | 0 | 0 | 21,61 | 25,74 | 83,49 | 99,39 | | |
| | 6 Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,72 | 0,33 | 8,2 | 12,3 | 40 | 60 | | |
| | Итого: | 490 | 600 | 16,8 | 21,49 | 26,19 | 33,67 | 80,71 | 99,55 | 617,04 | 777,53 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия "Печенье" | 1 шт Не более 20 | 1-2 шт Не более 50 | 2,4 | 6 | 3,2 | 8 | 2,4 | 60 | 133,44 | 333,6 | | |
| 417 | 2 Напиток из плодов шиповника | 180 | 200 | 0,61 | 0,68 | 0,25 | 0,28 | 16,68 | 18,44 | 83,04 | 91,91 | | |
| | Итого: | 200 | 250 | 3,01 | 6,68 | 3,45 | 8,28 | 40,68 | 78,44 | 216,48 | 425,51 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 220 | 1 Макароны отварные с сыром | 160/70 | 200/25 | 11,69 | 14,61 | 8,78 | 10,97 | 44,4 | 55,5 | 304,04 | 380,07 | | |
| 410/ | 2 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 | | |
| 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 | | |
| | Итого: | 407 | 475 | 14,85 | 17,81 | 9,98 | 12,18 | 71,98 | 86,08 | 439,1 | 527,38 | | |
| 2 Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным | 100/2,3/2,3 | 100/2,3/2,3 | 3,23 | 3,23 | 3,08 | 3,08 | 14,63 | 14,63 | 100,23 | 100,23 | | |
| 412 | 2 Чай с лимоном | 100/3,8/1,9 | 100/3,8/1,9 | 0,12 | 0,12 | 0,02 | 0,02 | 3,97 | 3,97 | 16,9 | 16,9 | | |
| | 3 Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,5 | 1,5 | 0,58 | 0,58 | 10,28 | 10,28 | 53 | 53 | | |
| | Итого: | 230,3 | 230,3 | 4,85 | 4,85 | 3,68 | 3,68 | 28,88 | 28,88 | 170,13 | 170,13 | | |
| | Итого за день: | 1787,8 | 2057,5 | 48,78 | 60,74 | 51,83 | 67,15 | 273,07 | 349,67 | 1763,8 | 2255,1 | | |

10 день

| № реп | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Эн. ценность, ккал | |
|-----------------------|--|---------------|---------------|------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|--------------------|----------------|
| | | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 199 | 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 | 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 | 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 | 6,09 | 6,73 | 12,86 | 13,67 | 36,97 | 42,27 | 292,66 | 324,41 |
| 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 | 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 | 8,17 | 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 |
| | Итого: | 490 | 600 | 15,63 | 20,77 | 21,52 | 27,37 | 67,17 | 84,92 | 529,63 | 674,83 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 394 | 1 Кондитерские изделия "Печенье" | 1 шт | 1-2 шт | 2,4 | 6 | 3,2 | 8 | 24 | 60 | 133,44 | 333,6 |
| | 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 |
| | Итого: | 200 | 250 | 2,72 | 6,36 | 3,2 | 8 | 49,74 | 88,15 | 232,83 | 442,26 |
| 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 | 16,08 | 18,44 | 83,04 | 91,91 |
| | 4 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 |
| 2 Ужин | | | | | | | | | | | |
| 411 | 1 Чай с повидлом | 100/10 | 100/10 | 0,02 | 0,02 | 0,005 | 0,005 | 7,3 | 7,3 | 29,1 | 29,1 |
| | Итого: | 100/10 | 100/10 | 0,02 | 0,02 | 0,005 | 0,005 | 7,3 | 7,3 | 29,1 | 29,1 |
| | Итого за день: | 1663 | 1917,2 | 32,07 | 42,06 | 44,295 | 57,135 | 236,44 | 303,06 | 1489,11 | 1912,05 |