

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

« 11 »

ноября



2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр

Н.Н.М.

« 11 »

ноября



Меню приготавливаемых блюд

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

Время пребывания детей: 11-12 часов

Кратность приема пищи: 5-тиразовое.

1 день

№ рец	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества				
					Белки (г)		Жиры (г)		Углеб.
			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	3,4	3,9	4,1	4,8	2,3
413	2	Чай с молоком	180/7	200/10	2,83	3,16	2,34	2,6	11,2
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15,2
		Итого:	363	407,2	8,56	9,39	14,56	15,52	47,6
Второй завтрак									
420	1	Кисломолочный напиток (Снежок)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	11,2
Обед									
ТТК	1	Уха "Рыбачок"	150	180	5,62	6,96	7,45	9,16	9,1
401	2	Гуляш из отварного мяса	60	80	6,95	8,77	16,86	21,27	3,3
219	3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,2
232/1	4	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	50	0,3	0,5	0	0	0,1
394	5	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	2,3
	6	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	1,1
		Итого:	530	660	19,42	24,27	29,06	36,09	78,0
Полдник									
386	1	Фрукты свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	0,1
418	2	Сок овощной, фруктовый		180		0		0	
394	3	Компот из изюма	150		0,27		0		1,1

2 день

№ рец	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества			
					Белки (г)		Жиры (г)	
			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	3,61	4,27	4	4,7
414	2	Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,88	3,22	2,25	2,5
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87
7	4	Сыр порционнo	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08
		Итого:	363	407,2	11,46	12,46	9,2	10,15
Второй завтрак								
386	1	Флоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4
Обед								
118	1	Бульон куриный с вермишелью	150	180	3,11	3,63	3,37	3,94
123	2	Гренки из пшеничного хлеба	5	10	0,37	0,75	0,14	0,29
ТТК	3	Фрикадельки мясные	50	70	6,35	8,89	15,02	21,02
373	4	Соус томатный	20	20	0,21	0,21	0,96	0,96
ТТК	5	Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,6	4,3	4,4	5,2
	6	Овощи свежие (огурцы) порционнo	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05
390	7	Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14
	8	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44
		Итого:	545	680	15,98	20,96	24,37	32,04
Полдник								
	1	Кондитерские изделия " Вафля "	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	0,78	1,9	6,12	15

3 день

№ реп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества				
					Белки (г)		Жиры (г)		Углеб.
					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	1
410/ 411	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15
<i>Итого:</i>			<i>363</i>	<i>407,2</i>	<i>6,39</i>	<i>7,03</i>	<i>12,56</i>	<i>13,37</i>	<i>40</i>
Второй завтрак									
386	1	Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	1
Обед									
63	1	Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6
ТТК	2	Котлеты или биточки рыбные "Морячок"	50	70	6,79	9,51	1,12	1,57	7
339	3	Пюре картофельное	110	130	3,04	3,59	3,2	3,78	20
10	4	Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1
373	5	Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,52	0
394	6	Компот из чернослива	150	180	0,35	0,41	0	0	1
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	1
<i>Итого:</i>			<i>530</i>	<i>660</i>	<i>16,07</i>	<i>21,11</i>	<i>14,15</i>	<i>17,59</i>	<i>64</i>
Полдник									
	1	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК)	200		5,6		5,6		2
	1	Кисломолочный напиток (Лакт-Элит ДМК)		200		5,6		6,4	

4 день

№ рец	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества			
					Белки (г)		Жиры (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
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87
	4	Повидло/джем порционно	10	10	0,04	0,04	0	0
		Итого:	363	407,2	9,37	10,21	7,94	8,96
Второй завтрак								
386	1	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4
Обед								
88	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	3,29	3,85	5,55	6,43
ттк	2	Шарики куриные "Детские"	50	70	10,6	14,89	4,1	5,75
332	3	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18
373	4	Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48
34	5	Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54
394	6	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44
		Итого:	530	660	19,46	25,81	16,37	20,82
Полдник								
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5
419	2	Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5

5 день

№ рец	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества				
					Белки (г)		Жиры (г)		Угл
			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	4,2	4,9	4,01	4,72	19
ТТК №11	2	Чай с яблоком	180/4,5	200/5	0,18	0,22	0,06	0,07	7
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15
Итого:			360,5	402,2	6,71	7,45	12,19	12,91	42
Второй завтрак									
386	1	Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,8	0,8	0,2	0,2	7
Обед									
87	1	Суп картофельный с бобовыми	150	180	6,25	7,39	7,19	8,41	13
292	2	Жаркое по-домашнему	160	160	9,5	9,5	20,09	20,09	2
	3	Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1
394	4	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14
	5	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	1
Итого:			520	610	18,57	20,69	27,67	29,04	66
Полдник									
420	1	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7
	2	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13
Итого:			200	250	6,92	10,05	6,76	10,65	21

6 день

№ реп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества			
					Белки (г)		Жиры (г)	
			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
414	2	Кофейный напиток с молоком	180/7	200/10	2,88	3,22	2,25	2,5
	3	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87
7	4	Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08
		Итого:	363	407,2	11,45	12,39	9,9	10,95
Второй завтрак								
386	1	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,4	0,4
Обед								
73	1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	2,74	3,2	7,44	8,71
322	2	Котлеты рубленые из птицы	50	70	8,11	11,53	9	12,69
373	3	Соус томатный	10	10	0,1	0,1	0,48	0,48
179	4	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27
34	5	Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	50	0,42	0,71	1,52	2,54
394	6	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44
		Итого:	530	660	20,04	26,06	24,09	31,13
Полдник								
	1	Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,5	4	2	5,5
420	2	Кисломолочный напиток (Кефир)	180	200	5,4	6	4,5	5
		Итого:	200	250	6,9	10	6,5	10,5

7 день

№ реп	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества			
					Белки (г)		Жиры (г)	
			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	4,2
416	2	Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,2
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,2
Итого:			363	407,2	10,21	11,25	15,18	16,2
Второй завтрак								
386	1	Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3
Обед								
82	1	Рассольник "ленинградский"	150	180	3,04	3,55	7,56	8,2
ТТК	2	Запеканка из печени с рисом	50	70	5,35	7,5	4,95	6,2
373	3	Соус сметанный с томатом	10	10	0,24	0,24	0,52	0,5
219	4	Макаронные изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,2
	5	Овощи свежие (помидоры) порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1
394	6	Компот из кураги	150	180	0,51	0,61	0	0,1
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,4
Итого:			530	660	15,75	20,17	17,84	22,2
Полдник								
	1	Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,2
419	2	Молоко кипяченое	180	200	5,4	6	4,5	5,2
Итого:			200	250	6,58	8,95	5,44	7,4

8 день

№ рец	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества				
					Белки (г)		Жиры (г)		
			1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-3г	3-7 лет	1-
Завтрак									
ТТК №2/1	1	Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,4	3,9	4,1	4,8	18
410/4 11	2	Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7
1/6	3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	30/10	2,33	2,33	8,12	8,12	15
7	4	Сыр порционно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	
		Итого:	373	417,2	8,61	9,15	14,34	15,05	41
Второй завтрак									
386	1	Фрукты свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	2
Обед									
63	1	Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,79	3,25	7,43	8,69	6
ТТК	2	Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка"	50	70	6,72	9,4	1,64	2,29	4
372	3	Соус сметанный	10	10	0,07	0,07	0,45	0,45	0
332	4	Рис отварной	110	130	2,8	3,3	4,39	5,18	2
10	5	Овощи свежие (огурцы) порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	
394	6	Компот из сухофруктов	150	180	0,27	0,32	0	0	2
	7	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	1
		Итого:	530	660	14,87	19,38	14,27	17,1	74
Полдник									
	1	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,7	4,25	2,26	5,65	13

У ОЕНЬ

№ реп	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	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	126,3	147,3				
416	2 Какао с молоком	180/7	200/10	3,68	4,02	3,05	3,35	12,47	16,04	93,11	111,56				
	3 Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5				
7	4 Сыр порционнно	10	10	2,72	2,72	2,08	2,08	0	0	29,6	29,6				
	Итого:	363	407,2	9,83	10,77	8,32	9,42	45,59	52,06	298,91	338,36				
		Второй завтрак													
420	1 Кисломолочный напиток (Кефир)	100	100	3	3	2,5	2,5	4	4	50	50				
		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 с рисом	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				
219	4 Макароны изделия отварные	110	130	4,3	5,08	4,42	5,22	30,53	36,07	179,6	212,1				
10	5 Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,88	1,47	1,55	2,59	1,85	3,08	29,16	48,6				
390	6 Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	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:	530	660	16,07	20,96	27,07	35,46	78,81	97,75	629,46	803,48				
		Полдник													
386	1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47				
394	2 Компот из чернослива	150	180	0,35	0,41	0	0	15,75	19,49	64,23	79,47				
	Итого:	250	280	0,75	0,81	0,3	0,3	26,05	29,79	111,23	126,47				
		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				
	3 Хлеб пшеничный	40	40	3	3	1,16	1,16	20,56	20,56	106	106				
410/4	4 Чай с сахаром	180/7	200/10	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	10,02	29,06	41,31				
11	Итого:	417	460	17,442	19,672	8,46	9,32	72,64	81,36	441,07	493,1				
	Итого за день:	1660	1907,2	47,092	55,212	46,65	57	227,09	264,96	1530,7	1811,4				

10 день

№ реп	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 овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	3,6	4,2	4,7	5,5	14,4	16,7	114,9	134,2	
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	288,66	320,21	
Второй завтрак												
386	1 Плоды свежие (банан, груша, мандарины, яблоко)	1/2 или 1 шт.	1/2 или 1 шт.	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	
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 Мясо в соусе "Альфредо"	60	80	8,18	10,9	15,75	21	4,35	5,8	193,73	258,3	
179	3 Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,42	7,56	5,32	6,27	34,68	40,8	206,8	244,1	
	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 кураги	150	180	0,51	0,61	0	0	14,64	18,16	64,08	79,29	
	6 Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,4	60	80	
	Итого:	530	660	20,71	26,11	27,01	34,24	79,61	98,06	645,48	807,67	
Полдник												
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 20 г.	Не менее 50 г.	1,18	2,95	0,94	2,35	15	37,5	73,2	183	
420	2 Кисломолочный напиток (Снежок)	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	
	Итого:	200	250	6,4	8,75	5,44	7,35	22,2	45,5	163,2	283	
Ужин												
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	2,92	24,39	143,85	169,61	
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	
	Итого:	417,7	471,2	10,04	10,94	9,47	10,41	46,86	69,76	408,67	440,57	
	Итого за день:	1610,7	1888,4	44,74	54,03	55,28	66,17	206,64	276,59	1601,01	1946,45	