

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 06.12.2022г. № 359

**Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20****Возрастная категория: 1,5-3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1 (Понедельник)</b>							
Завтрак	Каша пшеничная с изюмом Боярская (крупа пшено, молоко 2,5%, изюм, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	130/5	5,32	5,84	19,62	152,32	TK № 177
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	25/10	4,20	3,68	12,85	101,90	TK №3
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0,04	0,01	6,82	29,34	TK № 392
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>9,55</b>	<b>9,52</b>	<b>39,29</b>	<b>283,56</b>	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	TK №399
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	TK №13
	Щи из св. капусты с мясом со сметаной (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%)	150/10/10	4,14	6,5	5,49	97,2	TK №67
	Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	50/5	6,63	7,34	4,62	111,07	TK №255
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	110	6,03	4,60	26,35	170,88	TK №313
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,17	6,15	30,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	TK №6
	Компот из кураги (курага, сахар)	150	0,74	0,04	14,23	60,25	TK №376
<b>Итого за обед:</b>		<b>545</b>	<b>20,00</b>	<b>18,83</b>	<b>65,36</b>	<b>511,85</b>	
Уплотненный полдник	Огурец соленый порциями	30	0,24	0,03	0,51	3,9	TK № 30
	Птица, тушеная в соусе с овощами (мясо птицы 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное, соль йодир., мука пшеничная, сметана 15%)	160	14,98	17,84	12,64	271,08	TK №302
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9

	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	180	0,23	0,05	6,98	29,34	TK №393
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	TK №368
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>490</b>	<b>18,27</b>	<b>18,64</b>	<b>49,33</b>	<b>440,32</b>	
<b>Итого за день 1:</b>		<b>1535</b>	<b>48,57</b>	<b>47,14</b>	<b>169,13</b>	<b>1304,73</b>	
<b>День 2 (Вторник)</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная (крупа манная, молоко 2,5%, соль йодир., сахар, масло сливочное 72,5%)	130/5	3,17	4,28	18,17	123,84	TK №173
	Бутерброд с джемом (батон, джем фруктовый)	25/10	1,91	0,18	19,52	93,10	TK №2
	Чай с молоком с сахаром (чай-заварка, молоко 2,5%, сахар)	180	1,67	1,33	9,38	56,19	TK №394
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>6,75</b>	<b>5,79</b>	<b>47,07</b>	<b>273,13</b>	
<b>Второй завтрак:</b>	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №368
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	TK №13
	Суп картофельный с бобовыми с мясом (говядина 1 кат., картофель, горох, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир.)	150/10	5,82	5,48	10,68	115,40	TK №81
	Биточки рубленые из птицы (мясо птицы 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодир.)	50	7,72	9,20	4,64	132,26	TK №306
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	110	2,66	4,27	11,13	93,64	TK №336
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	150	0,41	0,06	17,01	70,15	TK №376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	TK №6
<b>Итого за обед:</b>		<b>545</b>	<b>20,04</b>	<b>19,46</b>	<b>64,53</b>	<b>513,50</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Пудинг из творога (запеченный) (крупа манная, творог 5%, яйцо, сахар, ванилин, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, изюм, сухари панировочные, молоко сгущенное) 90/30	120	15,46	10,49	37,63	307,00	TK № 235
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0,04	0,01	6,82	29,34	TK № 392
	Кондитерское изделие (Печенье)	11	0,80	2,10	7,50	52,00	-
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	TK №6
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>331</b>	<b>17,82</b>	<b>12,76</b>	<b>61,79</b>	<b>435,34</b>	
<b>Итого за день 2:</b>		<b>1326</b>	<b>45,01</b>	<b>38,41</b>	<b>183,19</b>	<b>1268,97</b>	

День 3 (Среда)							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, вермишель, масло сливочное 72,5%, сахар)	130	3,57	2,95	11,49	86,77	TK №93
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №213
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	180	2,30	1,92	12,88	78,01	TK №395
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>380</b>	<b>12,92</b>	<b>9,16</b>	<b>39,38</b>	<b>291,83</b>	
Второй завтрак	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	79,5	TK №401
Обед:	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, соль йодир.)	40	1,78	3,57	2,59	49,67	TK №31
	Суп картофельный с рыбой (св/м минтай, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодир.)	150/20	5,06	1,75	9,72	74,86	TK №87
	Печень, тушенная в соусе (печень говяжья, мука пшеничная, масло подсолнечное, чеснок, сметана 15%, томатная паста, соль йодир.)	50	5,67	4,27	4,43	78,85	TK №635
	Рис припущенный (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	110	2,61	2,80	26,49	133,00	TK №316
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	150	0,48	0,20	12,95	55,52	TK №398
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
<b>Итого за обед:</b>		<b>575</b>	<b>19,53</b>	<b>13,10</b>	<b>81,19</b>	<b>512,40</b>	
Уплотненный полдник	Рыба соленая порциями (сельдь слабосоленая)	40	7,64	2,60	0,00	54,00	TK №8
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	110	2,08	3,51	16,21	104,77	TK №125
	Компот из клюквы (клюква свежемороженая, сахар)	180	0,11	0,04	9,84	40,17	TK №375
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	TK №6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	TK №399
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №368	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>620</b>	<b>13,82</b>	<b>7,08</b>	<b>69,04</b>	<b>401,94</b>	
<b>Итого за день 3:</b>		<b>1725</b>	<b>50,625</b>	<b>33,093</b>	<b>195,61</b>	<b>1285,67</b>	
День 4 (Четверг)							

Завтрак	Омлет натуральный (яйца, молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодир.)	100/5	9,47	13,69	1,73	167,97	TK №215
	Закуска порционная (горошек консервированный)	40	1,24	0,08	2,60	16,00	TK №10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0,04	0,01	6,82	29,34	TK № 392
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>355</b>	<b>13,03</b>	<b>14,02</b>	<b>25,91</b>	<b>283,81</b>	
Второй завтрак	Йогурт 2,5%	150	4,8	3,75	6,75	79,5	TK №401
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп, петрушка, соль йодир.)	30	0,27	1,73	0,95	20,47	TK №15
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолн., соль йодир, сметана 15%)	150/10/10	4,17	6,29	7,83	104,74	TK №57
	Бефстроганов из говядины (говядина 1 кат., сметана 15%, масло сливочное 72,5%, морковь, лук репчатый, мука пшенич., томатная паста)	50	7,54	6,77	2,02	99,18	TK №278
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%)	110	3,74	2,33	23,13	128,44	TK №204
	Кисель из ягод свежих (замороженных) (ягоды свежие (замороженные), крахмал, сахар)	150	0,10	0,07	12,34	50,39	TK №378
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
<b>Итого за обед:</b>		<b>560</b>	<b>19,42</b>	<b>17,65</b>	<b>69,23</b>	<b>513,72</b>	
Уплотненный полдник	Салат "Изюминка" (морковь, яблоки свежие, изюм, сахар-песок, масло растительное)	40	0,49	2,06	5,86	44,65	TK №39
	Запеканка рисовая с творогом (крупа рисовая, творог, изюм, яйцо, сахар, ванилин, масло сливочное, сметана 15%, сухари панировочные)	130/15	11,06	7,33	32,90	242,14	TK №189
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	180	0,23	0,05	6,98	29,34	TK №393
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9
	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	TK №368
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>485</b>	<b>13,50</b>	<b>9,96</b>	<b>64,24</b>	<b>403,13</b>	
<b>Итого за день 4:</b>		<b>1550</b>	<b>50,75</b>	<b>45,38</b>	<b>166,13</b>	<b>1280,16</b>	
<b>День 5 (Пятница)</b>							

Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая (крупа гречневая, молоко 2,5%, сахар, соль йодир.)	140	4,14	2,01	16,71	101,52	TK №170
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	10/20	1,58	7,83	10,41	118,50	TK №1
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	180	2,46	1,86	11,94	74,28	TK №397
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>8,18</b>	<b>11,70</b>	<b>39,06</b>	<b>294,30</b>	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	TK №399
Обед	Салат из свежей капусты (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное)	30	0,55	1,44	2,86	26,60	TK №20
	Суп картофельный с вермишелью с фрикадельками из говядины (говядина 1 кат., вермишель, картофель, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, лук репчатый, яйцо, соль йодир.)	150/20	5,82	5,20	11,51	116,13	TK №82/121
	Биточки рубленые из птицы (мясо птицы 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодир.)	50	7,72	9,20	4,64	132,26	TK №306
	Рагу из овощей с соусом (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное, сметана 15%, чеснок, мука пшеничная, соль йодир.)	110	2,14	4,31	11,82	94,66	TK №137
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, лимон. кислота)	150	0,11	0,11	11,75	48,50	TK №372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	TK №6
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>	<b>19,56</b>	<b>20,68</b>	<b>63,08</b>	<b>516,90</b>	
Уплотненный полдник	Оладьи с повидлом 100/30	130	7,71	7,74	60,52	319,00	TK №714
	Молоко 2,5%	150	4,20	3,75	7,05	79,50	TK №401
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №368
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>380</b>	<b>12,31</b>	<b>11,89</b>	<b>77,37</b>	<b>445,50</b>	
<b>Итого за день 5:</b>		<b>1435</b>	<b>40,80</b>	<b>44,42</b>	<b>194,66</b>	<b>1325,70</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	130/5	4,21	5,05	19,84	141,61	TK №167
	Бутерброд с джемом (батон, джем фруктовый)	25/10	1,91	0,18	19,52	93,10	TK №2
	Чай с молоком с сахаром (чай-заварка, молоко 2,5%, сахар)	180	1,67	1,33	9,38	56,19	TK №394
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>7,79</b>	<b>6,56</b>	<b>48,74</b>	<b>290,90</b>	

<b>Второй завтрак</b>	Груша свежая	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>47,00</b>	<i>TK №368</i>
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	<i>TK №13</i>
	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной (говядина 1 кат, крупа перловая, лук репч., огурцы консерв., масло подсолн., соль йодир., картофель, морковь, сметана 15%)	150/10/10	4,35	6,70	9,57	115,96	<i>TK №76</i>
	Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	50/5	6,63	7,34	4,62	111,07	<i>TK №255</i>
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	110	2,66	4,27	11,13	93,64	<i>TK №336</i>
	Компот из кураги (курага, сахар)	150	0,74	0,04	14,23	60,25	<i>TK №376</i>
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	<i>TK №9</i>
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	<i>TK №6</i>
<b>Итого за обед:</b>		<b>565</b>	<b>18,31</b>	<b>18,87</b>	<b>63,65</b>	<b>498,62</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Печень, тушеная в соусе (печень говяжья, мука пшеничная, масло подсолнечное, чеснок, сметана 15%, томатная паста, соль йодир.)	50	5,67	4,27	4,43	78,85	<i>TK №635</i>
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодир.)	110	2,49	6,53	19,75	147,73	<i>TK №629</i>
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	<i>TK №9</i>
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0,04	0,01	6,82	29,34	<i>TK № 392</i>
	Снежок 2,5%	150	4,05	3,75	16,20	118,50	<i>TK №401</i>
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>510</b>	<b>13,57</b>	<b>14,78</b>	<b>55,40</b>	<b>414,42</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1525</b>	<b>40,07</b>	<b>40,51</b>	<b>178,09</b>	<b>1250,94</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	140/5	4,40	5,84	18,62	144,64	<i>TK №185</i>
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	25/10	4,20	3,68	12,85	101,90	<i>TK №3</i>
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0,04	0,01	6,82	29,34	<i>TK № 392</i>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>360</b>	<b>8,63</b>	<b>9,52</b>	<b>38,29</b>	<b>275,88</b>	

<b>Второй завтрак</b>	Молоко 2,5%	150	4,20	3,75	7,05	79,50	TK №401
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>7,05</b>	<b>79,50</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы консервированные, капуста белокочанная, масло подсолн., соль йодир.)	40	0,39	1,93	2,08	27,22	TK №45
	Суп картофельный с бобовыми с мясом (говядина 1 кат., картофель, горох, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир.)	150/10	5,82	5,48	10,68	115,40	TK №81
	Плов из птицы (птица 1 категории потрошенная, масло подсолн., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодир.)	160	11,20	10,60	18,40	213,80	TK №304
	Компот из клюквы (клюква свежемороженая, сахар)	180	0,11	0,04	9,84	40,17	TK №375
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
<b>Итого за обед:</b>		<b>590</b>	<b>21,12</b>	<b>18,51</b>	<b>63,96</b>	<b>507,09</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, изюм, крупа манная, сахар-песок, яйцо, масло слив., сметана, молоко сгущенное) 90/30	120	15,46	10,49	37,63	307,00	TK № 235
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	150	0,03	0,01	5,68	24,45	TK № 392
	Кондитерское изделие (Печенье)	11	0,80	2,10	7,50	52,00	-
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №368
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>381</b>	<b>16,69</b>	<b>13,00</b>	<b>60,61</b>	<b>430,45</b>	
<b>Итого за день 7:</b>		<b>1481</b>	<b>50,65</b>	<b>44,79</b>	<b>169,91</b>	<b>1292,92</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, вермишель, масло сливочное 72,5%, сахар)	130	3,57	2,95	11,49	86,77	TK №93
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №213
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	180	2,30	1,92	12,88	78,01	TK №395
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>380</b>	<b>12,92</b>	<b>9,16</b>	<b>39,38</b>	<b>291,83</b>	
<b>Второй завтрак:</b>	Сок фруктовый	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	TK №399

Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп, петрушка, соль йодир.)	30	0,27	1,73	0,95	20,47	TK №15
	Суп с пшенной крупой "Полевой" (говядина 1 кат., картофель, крупа пшенная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодир.)	150/10	5,87	5,24	9,31	107,90	TK №77
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	110	2,25	3,14	14,71	96,20	TK №321
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики" (Говядина 1 кат., крупа рисовая, масло подсолн., лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	50	7,38	8,07	5,99	126,14	TK №287
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	150	0,48	0,20	12,95	55,52	TK №398
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	TK №6
<b>Итого за обед:</b>		<b>545</b>	<b>19,47</b>	<b>18,80</b>	<b>64,41</b>	<b>504,98</b>	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые (творог, мука пшеничная, сахар, яйца, соль йодированная, молоко, масло сливочное, ванилин) с молочным соусом сладким	140/40	24,69	7,54	25,04	266,80	TK № 231/351
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	180	0,23	0,05	6,98	29,34	TK №393
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	TK №368
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>460</b>	<b>26,42</b>	<b>8,09</b>	<b>53,02</b>	<b>392,14</b>	
<b>Итого за день 8:</b>		<b>1535</b>	<b>59,561</b>	<b>36,2</b>	<b>171,96</b>	<b>1257,95</b>	
<b>День 9</b>							
Завтрак	Омлет натуральный (яйца, молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодир.)	100/5	9,47	13,69	1,73	167,97	TK №215
	Закуска порционная (горошек консервированный)	40	1,24	0,08	2,60	16,00	TK №10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0,04	0,01	6,82	29,34	TK № 392
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>355</b>	<b>13,03</b>	<b>14,02</b>	<b>25,91</b>	<b>283,81</b>	
Второй завтрак	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	TK №368
	Закуска порционная (огурцы свежие)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	TK №13
	Суп Харчо (говядина 1 кат., крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, чеснок, соль йодир.)	150/10	3,79	6,48	8,52	107,61	TK №88



Обед	Рагу из овощей с соусом (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное, сметана 15%, чеснок, мука пшеничная, соль йодир.)	110	2,14	4,31	11,82	94,66	TK №137
	Оладьи из печени (печень говяжья, хлеб пшеничный, масло подсолн., соль йодир.)	50	8,95	5,2	5,77	105,65	TK №284
	Кисель из ягод свежих (замороженных) (ягоды свежие (замороженные), крахмал, сахар)	150	0,10	0,07	12,34	50,39	TK №378
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
<b>Итого за обед:</b>		<b>550</b>	<b>18,79</b>	<b>16,55</b>	<b>61,98</b>	<b>472,11</b>	
Уплотненный полдник	Закуска порционная (помидоры свежие)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	TK №13
	Гарнир каша гречневая с пассерованными овощами(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	110	5,54	7,58	24,29	187,54	TK №808
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20,00	TK №9
	Вафли	10	1,2	7,8	19,5	153	TK № 392
	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	79,5	TK №401
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>310</b>	<b>12,08</b>	<b>19,30</b>	<b>55,03</b>	<b>447,24</b>	
<b>Итого за день 9:</b>		<b>1315</b>	<b>44,29</b>	<b>50,17</b>	<b>153,22</b>	<b>1250,16</b>	
<b>День 10</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с яблоками (крупа рисовая, молоко 2,5%, яблоки, сахар, соль йодир.)	140/5	2,85	1,42	18,55	98,40	TK №180
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	10/20	1,58	7,83	10,41	118,50	TK №1
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	180	2,46	1,86	11,94	74,28	TK №397
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>355</b>	<b>6,89</b>	<b>11,11</b>	<b>40,90</b>	<b>291,18</b>	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	TK №399
Обед	Огурец соленый порциями	30	0,24	0,03	0,51	3,9	TK № 30
	Суп картофельный с мясом с клецками (говядина 1 кат., картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолн., соль йодир., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, яйца, молоко 2,5%)	150/10/10	4,03	4,10	7,42	82,69	TK №85/120
	Жаркое по-домашнему из говядины (говядина 1 кат., картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	160	15,67	14,94	13,48	251,05	TK №276
	Компот из изюма (изюм, сахар, лимон. кислота)	150	0,26	0,06	14,45	59,36	TK №377

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	TK №6
<b>Итого за обед:</b>		<b>550</b>	<b>23,04</b>	<b>19,51</b>	<b>53,90</b>	<b>484,00</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №213
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	180	0,58	0,24	15,54	66,62	TK №398
	Хачапури из дрожжевого теста (мука пшеничная, молоко 2,5%, сахар-песок, масло сливочное, яйца, дрожжи прессованные, сыр твердых сортов, соль йодир.)	80	9,76	12,02	17,63	217,71	TK №672
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	TK №368
<b>Итого за ужин:</b>		<b>400</b>	<b>16,606</b>	<b>16,806</b>	<b>54,422</b>	<b>436,886</b>	
<b>Итого за день 10:</b>		<b>1455</b>	<b>47,286</b>	<b>47,576</b>	<b>164,37</b>	<b>1281,07</b>	
Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за							
<b>Прием пищи</b>	<b>Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии</b>	<b>1-3 лет 1260 ккал диапазон ±5 (1197 – 1323)</b>					
Завтрак	20% ±5	280					
		(266-297)					
Второй завтрак	5% ±5	70					
		(66,5-73,5)					
Обед	35% ±5	490					
		(465,5-514,5)					
Уплотненный полдник	30% ±5	420					
		(399-441)					
<b>Среднее значение за период по завтракам:</b>		<b>358,50</b>	<b>9,97</b>	<b>10,06</b>	<b>38,39</b>	<b>286,02</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам:</b>		<b>558,00</b>	<b>19,93</b>	<b>18,20</b>	<b>65,13</b>	<b>503,52</b>	
<b>Среднее значение за период по уплотненным полдникам:</b>		<b>436,70</b>	<b>16,11</b>	<b>13,23</b>	<b>60,02</b>	<b>424,74</b>	
<b>Среднее значение за период по дням:</b>		<b>1488,20</b>	<b>47,76</b>	<b>42,77</b>	<b>174,63</b>	<b>1279,83</b>	

**Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1 (Понедельник)</b>							
Завтрак	Каша пшеничная с изюмом Боярская (крупа пшено, молоко 2,5%, изюм, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	160/5	6,44	6,45	33,98	219,73	TK № 177
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	25/15	5,36	5,15	12,85	120,10	TK №3
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK № 392
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>405</b>	<b>11,84</b>	<b>11,61</b>	<b>54,38</b>	<b>370,24</b>	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,1	82,8	TK №399
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	12	TK №13
	Щи из св. капусты с мясом со сметаной (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%)	200/10/10	4,5	7,41	7,2	113,74	TK №67
	Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	70/5	9,26	9,00	6,45	143,86	TK №255
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130	7,13	5,44	31,14	202,00	TK №313
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,27	10,20	50,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	TK №6
	Компот из кураги (курага, сахар)	200	0,99	0,06	18,91	80,09	TK №376
<b>Итого за обед:</b>		<b>725</b>	<b>25,98</b>	<b>22,48</b>	<b>88,10</b>	<b>660,44</b>	
Уплотненный полдник	Огурец соленый порциями	50	0,4	0,05	0,85	6,5	TK № 30
	Птица, тушеная в соусе с овощами (мясо птицы 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное, соль йодир., мука пшеничная, сметана 15%)	210	20,65	24,43	15,45	364,31	TK №302
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,27	10,20	50,00	TK №9

	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK №393
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	TK №368
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>585</b>	<b>24,24</b>	<b>25,26</b>	<b>55,05</b>	<b>547,22</b>	
<b>Итого за день 1:</b>		<b>1895</b>	<b>62,96</b>	<b>59,53</b>	<b>215,63</b>	<b>1660,70</b>	
<b>День 2 (Вторник)</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная (крупа манная, молоко 2,5%, соль йодир., сахар, масло сливочное 72,5%)	160/5	4,59	5,09	23,39	157,65	TK №173
	Бутерброд с джемом (батон, джем фруктовый)	40/15	3,08	1,16	31,30	146,20	TK №2
	Чай с молоком с сахаром (чай-заварка, молоко 2,5%, сахар)	200	1,84	1,46	10,37	61,97	TK №394
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>9,51</b>	<b>7,71</b>	<b>65,06</b>	<b>365,82</b>	
<b>Второй завтрак:</b>	Яблоко свежее	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	TK №368
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	TK №13
	Суп картофельный с бобовыми с мясом (говядина 1 кат., картофель, горох, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир.)	200/10	6,84	6,56	14,24	143,38	TK №81
	Биточки рубленые из птицы (мясо птицы 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодир.)	70	10,80	12,87	6,48	184,98	TK №306
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	140	3,39	5,44	14,16	119,10	TK №336
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,62	0,06	22,5	93,05	TK №376
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,27	10,20	50,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
<b>Итого за обед:</b>		<b>725</b>	<b>25,93</b>	<b>25,49</b>	<b>83,29</b>	<b>666,51</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Пудинг из творога (запечённый) (крупа манная, творог 5%, яйцо, сахар, ванилин, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, изюм, сухари панировочные, молоко сгущенное)	120/30	19,90	13,14	44,62	384,00	TK №235
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK № 392
	Кондитерское изделие (Печенье)	11	0,80	2,10	7,50	52,00	-
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>391</b>	<b>23,02</b>	<b>15,49</b>	<b>74,43</b>	<b>536,91</b>	
<b>Итого за день 2:</b>		<b>1636</b>	<b>58,85</b>	<b>49,09</b>	<b>232,58</b>	<b>1616,24</b>	

День 3 (Среда)							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, вермишель, масло сливочное 72,5%, сахар)	160	4,39	3,63	14,11	106,68	TK №93
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №213
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	2,77	2,34	14,75	91,16	TK №395
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>14,97</b>	<b>10,34</b>	<b>48,79</b>	<b>348,39</b>	
Второй завтрак	Кефир 2,5%	180	5,22	4,50	7,20	95,40	TK №401
Обед:	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, соль йодир.)	50	2,23	4,47	3,24	62,08	TK №31
	Суп картофельный с рыбой (св/м минтай, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодир.)	200/20	5,49	2,26	12,97	94,17	TK №87
	Печень, тушеная в соусе (печень говяжья, мука пшеничная, масло подсолнечное, чеснок, сметана 15%, томатная паста, соль йодир.)	70	9,23	6,23	6,62	119,43	TK №635
	Рис припущенный (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	130	3,09	3,31	31,31	157,18	TK №629
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	200	0,65	0,26	17,24	73,90	TK №398
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,27	10,20	50,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	TK №6
<b>Итого за обед:</b>		<b>730</b>	<b>25,00</b>	<b>17,08</b>	<b>98,79</b>	<b>639,01</b>	
Уплотненный полдник	Рыба соленая порциями (сельдь слабосоленая)	60	11,46	3,90	0,00	81,00	TK №8
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130	2,46	4,15	19,16	123,87	TK №125
	Компот из клюквы (клюква свежемороженая, сахар)	200	0,14	0,06	13,09	53,43	TK №375
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	60,00	TK №9
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,1	82,8	TK №399
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №368
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>730</b>	<b>19,62</b>	<b>9,26</b>	<b>87,21</b>	<b>518,60</b>	
<b>Итого за день 3:</b>		<b>2080</b>	<b>64,806</b>	<b>41,183</b>	<b>241,99</b>	<b>1601,4</b>	
День 4 (Четверг)							

Завтрак	Омлет натуральный (яйца, молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодир.)	130/5	12,29	16,83	2,23	209,51	TK №215
	Закуска порционная (горошек консервированный)	50	1,55	0,10	3,25	20,00	TK №10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK № 392
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>425</b>	<b>16,92</b>	<b>17,26</b>	<b>32,71</b>	<b>353,92</b>	
Второй завтрак	Йогурт 2,5%	180	5,76	4,5	8,1	95,4	TK №401
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп, петрушка, соль йодир.)	50	0,45	2,89	1,58	34,12	TK №15
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолн., соль йодир, сметана 15%)	200/10/10	4,55	7,21	10,33	124,44	TK №57
	Бефстроганов из говядины (говядина 1 кат., сметана 15%, масло сливочное 72,5%, морковь, лук репчатый, мука пшенич., томатная паста)	70	10,55	9,47	2,87	138,86	TK №278
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%)	130	4,73	2,75	29,23	160,63	TK №204
	Кисель из ягод свежих (замороженных) (ягоды свежие (замороженные), крахмал, сахар)	200	0,14	0,09	13,78	56,50	TK №378
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,27	10,20	50,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
<b>Итого за обед:</b>		<b>735</b>	<b>25,11</b>	<b>23,00</b>	<b>87,67</b>	<b>658,55</b>	
Уплотненный полдник	Салат "Изюминка" (морковь, яблоки свежие, изюм, сахар-песок, масло растительное)	50	0,62	2,58	7,33	55,82	TK №39
	Запеканка рисовая с творогом (крупа рисовая, творог, изюм, яйцо, сахар, ванилин, масло сливочное, сметана 15%, сухари панировочные)	160/25	13,77	9,93	40,69	307,81	TK №189
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK №393
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	TK №368
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>565</b>	<b>17,11</b>	<b>13,06</b>	<b>80,63</b>	<b>511,54</b>	
<b>Итого за день 4:</b>		<b>1905</b>	<b>64,9</b>	<b>57,82</b>	<b>209,11</b>	<b>1619,41</b>	
<b>День 5 (Пятница)</b>							

Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая (крупа гречневая, молоко 2,5%, сахар, соль йодир.)	200	5,91	2,87	23,77	144,54	TK №170
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	35/15	2,33	8,12	15,55	144,70	TK №1
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	200	2,69	2,04	13,16	81,75	TK №397
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>450</b>	<b>10,93</b>	<b>13,03</b>	<b>52,48</b>	<b>370,99</b>	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,1	82,8	TK №399
Обед	Салат из свежей капусты (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное)	50	0,92	2,40	4,77	44,30	TK №20
	Суп картофельный с вермишелью с фрикадельками из говядины (говядина 1 кат., вермишель, картофель, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, лук репчатый, яйцо, соль йодир.)	200/20	6,36	5,81	15,29	138,90	TK №82/121
	Биточки рубленые из птицы (мясо птицы 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодир.)	70	10,80	12,87	6,48	184,98	TK №306
	Рагу из овощей с соусом (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное, сметана 15%, чеснок, мука пшеничная, соль йодир.)	130	2,59	5,22	14,27	114,40	TK №137
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, лимонная кислота)	200	0,15	0,15	15,64	64,54	TK №372
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,27	10,20	50,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	TK №6
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>24,37</b>	<b>26,92</b>	<b>78,95</b>	<b>655,87</b>	
Уплотненный полдник	Оладьи с повидлом 130/30	160	9,98	10,07	72,82	418,30	TK №714
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №368
	Молоко 2,5%	180	5,04	4,50	8,46	95,40	TK №401
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>440</b>	<b>15,42</b>	<b>14,97</b>	<b>91,08</b>	<b>560,70</b>	
<b>Итого за день 5:</b>		<b>1790</b>	<b>51,62</b>	<b>55,10</b>	<b>240,61</b>	<b>1670,36</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	140/5	4,97	5,54	22,00	157,76	TK №167
	Бутерброд с джемом (батон, джем фруктовый)	40/15	3,08	1,16	31,30	146,20	TK №2
	Чай с молоком с сахаром (чай-заварка, молоко 2,5%, сахар)	200	1,84	1,46	10,37	61,97	TK №394
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>9,89</b>	<b>8,16</b>	<b>63,67</b>	<b>365,93</b>	
Второй завтрак	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	TK №368

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	12	TK №13
	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной (говядина 1 кат, крупа перловая, лук репч., огурцы консерв., масло подсолн., соль йодир., картофель, морковь, сметана 15%)	200/10/10	4,78	7,71	12,65	139,13	TK №76
	Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	70/5	9,26	9,00	6,45	143,86	TK №255
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	140	3,39	5,43	14,17	119,18	TK №336
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,27	10,20	50,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
	Компот из кураги (курага, сахар)	200	0,99	0,06	18,91	80,09	TK №376
<b>Итого за обед:</b>		<b>750</b>	<b>23,66</b>	<b>22,89</b>	<b>83,96</b>	<b>638,26</b>	
Уплотненный полдник	Печень, тушеная в соусе (печень говяжья, мука пшеничная, масло подсолнечное, чеснок, сметана 15%, томатная паста, соль йодир.)	70	9,23	6,23	6,62	119,43	TK №635
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир.)	140	3,16	8,13	28,95	201,62	TK №629
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,27	10,20	50,00	TK №9
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK № 392
	Снежок 2,5%	200	5,51	5,10	22,03	161,16	TK №401
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>635</b>	<b>19,59</b>	<b>19,74</b>	<b>75,35</b>	<b>562,62</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1885</b>	<b>53,53</b>	<b>51,09</b>	<b>233,28</b>	<b>1613,81</b>	
<b>День 7</b>							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	200/5	6,64	7,28	27,15	200,68	TK №185
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	25/15	5,36	5,15	12,85	120,10	TK №3
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK № 392
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>12,04</b>	<b>12,44</b>	<b>47,55</b>	<b>351,19</b>	
Второй завтрак	Молоко 2,5%	180	5,04	4,50	8,46	95,40	TK №401



Обед	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы консервированные, капуста белокочанная, масло подсолн., соль йодир.)	50	0,65	2,90	3,47	42,56	TK №45
	Суп картофельный с бобовыми с мясом (говядина 1 кат., картофель, горох, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир.)	200/10	6,84	6,56	14,24	143,38	TK №81
	Плов из птицы (птица 1 категории потрошенная, масло подсолн., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодир.)	200	14,00	13,25	23,00	267,25	TK №304
	Компот из клюквы (клюква свежемороженая, сахар)	200	0,14	0,06	13,09	53,43	TK №375
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,27	10,20	50,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
<b>Итого за обед:</b>		<b>725</b>	<b>26,32</b>	<b>23,36</b>	<b>83,68</b>	<b>650,62</b>	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком (творог, изюм, крупа манная, сахар-песок, яйцо, масло слив., сметана, молоко сгущенное)	120/30	19,90	13,14	44,62	384,00	TK №235
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK № 392
	Кондитерское изделие (Печенье)	11	0,80	2,10	7,50	52,00	-
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №368
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>461</b>	<b>21,14</b>	<b>15,65</b>	<b>69,47</b>	<b>513,41</b>	
<b>Итого за день 7:</b>		<b>1811</b>	<b>64,536</b>	<b>55,952</b>	<b>209,16</b>	<b>1610,62</b>	
<b>День 8</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, вермишель, масло сливочное 72,5%, сахар)	160	4,39	3,63	14,11	106,68	TK №93
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №213
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	2,77	2,34	14,75	91,16	TK №395
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>14,97</b>	<b>10,34</b>	<b>48,79</b>	<b>348,39</b>	
<b>Второй завтрак:</b>	Сок фруктовый	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,1</b>	<b>82,8</b>	TK №399
	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп, петрушка, соль йодир.)	50	0,45	2,89	1,58	34,12	TK №15

Обед	Суп с пшенной крупой "Полевой" (говядина 1 кат., картофель, крупа пшенная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодир.)	200/10	6,31	5,77	12,42	126,82	TK №77
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	140	2,86	4,01	18,71	122,37	TK №321
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики" (Говядина 1 кат., крупа рисовая, масло подсолн., лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	70	8,89	10,15	8,38	160,46	TK №287
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	200	0,65	0,26	17,24	73,90	TK №398
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,27	10,20	50,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
<b>Итого за обед:</b>		<b>735</b>	<b>23,85</b>	<b>23,67</b>	<b>88,21</b>	<b>661,67</b>	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые с молочным соусом (творог 5%, мука пшеничная, сахар, яйца, соль йодир., соус молочный)	160/50	28,30	8,80	29,15	339,00	TK №231
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK №393
	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	TK №368
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>560</b>	<b>30,59</b>	<b>9,56</b>	<b>68,20</b>	<b>513,41</b>	
<b>Итого за день 8:</b>		<b>1915</b>	<b>70,311</b>	<b>43,754</b>	<b>223,3</b>	<b>1606,27</b>	
<b>День 9</b>							
Завтрак	Омлет натуральный (яйца, молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодир.)	130/5	12,29	16,83	2,23	209,51	TK №215
	Закуска порционная (горошек консервированный)	50	1,55	0,10	3,25	20,00	TK №10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK № 392
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>425</b>	<b>16,92</b>	<b>17,26</b>	<b>32,71</b>	<b>353,92</b>	
Второй завтрак	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	TK №368
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	TK №13
	Суп Харчо (говядина 1 кат., крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, чеснок, соль йодир.)	200/10	4,12	6,48	11,36	120,30	TK №88
	Рагу из овощей с соусом (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное, сметана 15%, чеснок, мука пшеничная, соль йодир.)	130	2,59	5,22	14,27	114,40	TK №137
	Оладьи из печени (печень говяжья, хлеб пшеничный, масло подсолн., соль йодир.)	70	12,53	9,12	8,08	164,52	TK №284

	Кисель из ягод свежих (замороженных) (ягоды свежие (замороженные), крахмал, сахар)	200	0,14	0,09	13,78	56,50	TK №378
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,27	10,20	50,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
<b>Итого за обед:</b>		<b>725</b>	<b>24,42</b>	<b>21,55</b>	<b>78,32</b>	<b>605,22</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	12	TK №13
	Гарнир каша гречневая с пассерованными овощами(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	130	6,54	8,96	28,70	221,64	TK №808
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,27	10,20	50,00	TK №9
	Вафли	10	1,2	7,8	19,5	153	TK № 392
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	TK №401
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>415</b>	<b>15,74</b>	<b>22,13</b>	<b>68,30</b>	<b>542,64</b>	
<b>Итого за день 9:</b>		<b>1665</b>	<b>57,484</b>	<b>61,242</b>	<b>189,63</b>	<b>1548,78</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая с яблоками (крупа рисовая, молоко 2,5%, яблоки, сахар, соль йодир.)	150	3,78	2,03	21,85	120,82	TK №180
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	35/15	2,33	8,12	15,55	144,70	TK №1
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	200	2,69	2,04	13,16	81,75	TK №397
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>8,80</b>	<b>12,19</b>	<b>50,56</b>	<b>347,27</b>	
<b>Второй завтрак:</b>	Сок фруктовый	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,1</b>	<b>82,8</b>	TK №399
<b>Обед</b>	Огурец соленый порциями	50	0,4	0,05	0,85	6,5	TK № 30
	Суп картофельный с мясом с клецками (говядина 1 кат., картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолн., соль йодир., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, яйца, молоко 2,5%)	200/10/10	5,30	5,40	9,89	110,20	TK №85/120
	Жаркое по-домашнему из говядины (говядина 1 кат., картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	200	20,89	19,92	17,97	313,81	TK №276
	Компот из изюма (изюм, сахар, лимонная кислота)	200	0,35	0,08	19,21	78,90	TK №377
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,27	10,20	50,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
<b>Итого за обед:</b>		<b>735</b>	<b>31,63</b>	<b>26,04</b>	<b>77,80</b>	<b>653,41</b>	

Уплотненный полдник	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4,77	4,05	0,25	56,55	TK№213
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	200	0,65	0,26	17,24	73,90	TK №398
	Хачапури из дрожжевого теста (мука пшеничная, молоко 2,5%, сахар-песок, масло сливочное, яйца, дрожжи прессованные, сыр твердых сортов, соль йодир.)	90	10,98	13,52	19,84	244,93	TK №672
	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	TK №368
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>480</b>	<b>18,65</b>	<b>18,578</b>	<b>68,826</b>	<b>519,376</b>	
<b>Итого за день 10:</b>		<b>1795</b>	<b>59,98</b>	<b>56,988</b>	<b>215,29</b>	<b>1602,86</b>	
Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за							
<b>Прием пищи</b>	<b>Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии</b>	<b>3-7 лет 1620 ккал диапазон ±5 (1539 – 1701)</b>					
Завтрак	20% ±5	360					
		(342-374)					
Второй завтрак	5% ±5	90					
		(85,5-94,5)					
Обед	35% ±5	630					
		(598-661)					
Уплотненный полдник	30% ±5	540					
		(513-567)					
<b>Среднее значение за период по завтракам:</b>		<b>425,00</b>	<b>12,68</b>	<b>12,03</b>	<b>49,67</b>	<b>357,61</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам:</b>		<b>730,50</b>	<b>25,63</b>	<b>23,25</b>	<b>84,88</b>	<b>648,96</b>	
<b>Среднее значение за период по уплотненным полдникам:</b>		<b>526,20</b>	<b>20,51</b>	<b>16,37</b>	<b>73,86</b>	<b>532,64</b>	
<b>Среднее значение за период по дням:</b>		<b>1837,70</b>	<b>60,90</b>	<b>53,18</b>	<b>221,06</b>	<b>1615,04</b>	