

Заведующий МАДОУ ДС № 2 "Рябинка"
Е.А.Никитина
2022 год



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

* Перспективное примерное двухнедельное меню при практическом использовании может корректироваться с учётом особенности питания воспитанников, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

** Используемая литература: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских оздоровительных учреждений город Пермь 2001 год (части № 1, 2). Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 2004 г). И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания). технологические карты утверждённые директором департамента образования и молодёжной политики.

*** Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для воспитанников специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшеничную высшего сорта, молоко, консервы плодово-ягодные и овощные, соки в ассортименте, напиток "Несквик", хлеб пшеничный и йодированный, хлеб зерновой (8 злаков), проводить витаминизацию 3 блюда (аскорбиновой кислотой из расчета я-0,045, с-0,050 мг.)

на осенне-зимний период

Пояснительная записка

Перспективное примерное двухнедельное меню при практическом использовании может корректироваться с учётом особенности питания воспитанников, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» утвержденных постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 №32).

Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для воспитанников специализированные, обогащённые незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшеничную высшего сорта, молоко, консервы плодово-ягодные и овощные, соки в ассортименте, напиток «Несквик», хлеб пшеничный йодированный, хлеб зерновой (8 злаков), проводить витаминизацию 3 блюда (аскорбиновая кислота из расчёта Ясли -0,045, Сад – 0,050мг.)

При формировании рациона здорового питания и меню для детей в организациях, осуществляющих образовательную деятельность должны соблюдаться следующие требования:

питание детей должно осуществляться посредством реализации основного меню, включающего горячее питание;

меню должно предусматривать распределение блюд, кулинарных мучных и хлебобулочных изделий по отдельным приёмам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин);

возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотнённого» полдника;

допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведённым в таблице №3 приложения №10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, по каждому приёму пищи.

Разрабатываться меню должно на период не менее двух недель для каждой возрастной группы детей. Питание детей должно осуществляться в соответствии с утверждённым меню. Меню утверждается руководителем учреждения.

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских оздоровительных учреждений город Пермь 2001 год (части №1, 2).

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 2004г). И.М. Скурихин, В.А. Тутелян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания).

Технологические карты, утверждённые директором департамента и молодёжной политики.

СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ (МИНИМАЛЬНЫЕ)

Таблица 1

Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1 - 3 года	3 - 7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	390	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	32	37
9	Яйцо, шт.	1	1
10	Картофель	120	140

11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	180	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Соки фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	25	30

28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

Приложение №9
к СанПиН 2.3. /2.4.3590-20

Таблица 3

Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи (в граммах – не менее)

Показатели	От 1 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	350	400	500	550
Второй завтрак	100	100	200	200
Обед	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350
Ужин	400	450	500	600

Таблица 1

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

ПОКАЗАТЕЛИ	Потребность в пищевых веществах			
	1-3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Белки (г/сут)	42	54	77	90
Жиры (г/сут)	47	60	79	92
Углеводы (г/сут)	203	261	335	383
Энергетическая ценность (ккал/ сут)	1400	1800	2350	2720
Витамин С (мг/сут)	45	50	60	70

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход (гр.)		от 1 года до 3-х лет/ясли				от 3-х лет до 7-ми лет/сад				№ реп.
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)	
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,58	3,12	17,72	146,08	4,47	4,65	24,66	182,6	ТК-45
Сыр (порционно)	10	10	2,45	2,85		35,4	2,45	2,85		35,4	
Батон	30	40	3,9	2,1	10,25	62,06	4,87	3,1	12,81	87,57	
Кофейный напиток	180	200	1,51	1,87	15,23	96,82	1,8	2,19	19,71	107,57	ТК-258
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>370</i>	<i>450</i>									
Второй завтрак											
Фрукты в ассортименте	95	100									
Обед											
Салат из свеклы с чесноком	30	60	0,66	2,04	3,84	53,04	1,32	4,08	7,68	106,08	ТК-22
Суп «Харчо»	150	200	3,72	4,12	23,19	110,64	4,96	5,49	35,38	176,15	ТК-49
Тефтели из говядины с рисом «Ёжики» с соусом	50/20	70/30	6,62	8,36	4,1	96,25	9,26	11,71	5,74	134,75	ТТК-182
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	2	3,62	28	75,84	2,4	4,34	36	91	ТТК-196
Сок фруктовый	160	200	2,23		19,04	76,5			22,4	90	
Хлеб пшеничный	30	40	3,9	2,1	10,25	62,06	4,87	3,1	12,81	87,57	
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>550</i>	<i>730</i>									
Уплотнённый полдник											
Молоко кипячёное	150	180	4,5	4,8	7,05	373,5	5,4	5,76	8,46	448,2	
Овощи консервированные (порционно)	40	60	1,28	0,08	2,64	13	1,92	0,12	3,96	19,5	ТТК-53

Рагу из овощей	170	190	1,73	9,41	20,53	98,35	4,48	10,51	27,42	222,05	ТК-83
Компот из свежих плодов	180	200	0,14		11,76	54,57	0,16		14,99	60,64	ТК-254
Вафли	20	20	2	3,06	16,66	94,02	2	3,06	16,66	111,06	
Хлеб ржаной	40	50	1,62	0,24	13,95	54,45	2,16	0,32	20,46	82,6	
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>600</i>	<i>700</i>									
ИТОГО			41,84	47,77	204,21	1502,58	52,52	61,28	269,14	2042,74	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход (гр.)		от 1 года до 3-х лет/ясли				от 3-х лет до 7-ми лет/сад				№ рец.
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)	
Завтрак											
Каша молочная пшённая с маслом сливочным	150/5	180/5	3,65	2,26	16,44	155	4,38	2,71	22,19	175,59	ТТК-37
Яйцо отварное	1шт.	1шт.	5,62	6,9	0,42	94,2	5,62	6,9	0,42	94,2	
Батон	30	40	3,9	2,1	10,25	62,06	4,87	3,1	12,81	87,57	
Чай с молоком	180	200	2,51	2,2	11,94	78,52	2,78	2,44	13,27	87,25	ТК-30
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>425</i>	<i>485</i>									
Второй завтрак											
Фрукты в ассортименте	95	100									
Обед											
Овощи свежие (порционно)	30	60									
Суп картофельный с рыбой	150	200	3,74	6,12	25,91	146,23	6,06	7,65	35,38	176,15	ТК-42

Запеканка капустная с говядиной	160	180	10,18	13,66	19,63	199,16	11,45	16,57	19,96	254,48	ТК-64
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,01		23,2	93,36	0,11		25,83	103,74	ТТК-253-а
Хлеб пшеничный	30	40	3,9	2,1	10,25	62,06	4,87	3,1	12,81	87,57	
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>550</i>	<i>680</i>									
Уплотнённый полдник											
Икра овощная	40	60	1,58	4,15	8,04	43,56	4,58	8,34	13,04	53,56	ТТК-31
Макаронные изделия, запечённые с сыром	150	180	2,3	5,45	20,26	150,29	5,44	6,54	26,39	180,34	ТТК-58
Кисель	180	200	0,15		23,5	52,52	0,16		28,36	67,96	ТК-21
Молоко кипячёное	130	150	4,5	4,8	7,05	373,5	5,4	5,76	8,46	448,2	
Манник	60	60	3	1,05	18	106,01	3	1,05	23	106,25	ТТК-5
Хлеб ржаной	40	50	1,62	0,24	13,95	54,45	2,16	0,32	20,46	82,6	
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>460</i>	<i>550</i>									
ИТОГО			42,16	46,23	201,79	1297,42	55,48	58,72	253,92	1557,26	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход (гр.)		от 1 года до 3-х лет/ясли				от 3-х лет до 7-ми лет/сад				№ рец.
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)	
Завтрак											
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	150/5	180/5	2,34	3,12	19,73	119,2	5,21	4,4	24,66	195,1	ТТК-40
Масло сливочное (порционно)	5	5	2,3	2,9		33,4	2,3	2,9		36,4	
Батон	30	40	3,9	2,1	10,25	62,06	3,87	3,1	12,81	87,57	

Какао с молоком	180	200	5,63	2,47	16,74	110,86	3,26	4,2	22,63	121,86	ТК-242
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>400</i>	<i>450</i>									
<i>Второй завтрак</i>											
Фрукты в ассортименте	95	100	1,08		10,8	65,2	2,14		13,5	75,03	
<i>Обед</i>											
Овощи свежие (порционно)	30	60									
Суп картофельный с клецками	150/30	200/30	3,72	4,12	21,91	119,1	4,58	3,65	33,38	165,03	ТК-38
Рис отварной	110	130	4,63	4,18	19,44	129,24	5,4	4,04	23,51	115,94	ТК-201
Суфле из кур с маслом сливочным	50	70	3,96	8,04	4,92	142,1	2,49	8,08	6,11	210,88	ТК-193
Компот из апельсинов	150	200	1,36	4,87	21,64	135,39	5,8	8,63	25,76	159,18	ТТК-24
Хлеб пшеничный	30	40	3,9	2,1	10,25	62,06	4,87	3,1	12,81	88,57	
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>550</i>	<i>730</i>									
<i>Уплотнённый полдник</i>											
Кисломолочный продукт	150	180	2,2	4,8	6,15	84,4	3,04	5,75	7,37	101,27	
Пудинг творожный запечённый	150	180	2,5	3,79	10,12	115,02	5,12	5,21	13,65	189,71	ТК-135
Молоко сгущённое	20	30	3,25	4,23	20,26	132,29	3,51	7,52	23,39	101,64	
Компот из чернослива	180	200	0,15		18,5	35,23	0,16		20,56	68,66	ТТК-29
Хлеб ржаной	40	50	1,62	0,24	13,95	54,45	2,16	0,32	20,46	82,6	
Булочка "Веснушка"	60	60									ТК-277
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>600</i>	<i>700</i>									
ИТОГО			42,54	46,96	204,66	1402	53,91	60,9	260,6	1799	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход (гр.)		от 1 года до 3-х лет/ясли				от 3-х лет до 7-ми лет/сад				№ рец.
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)	
Завтрак											
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	180/5	2,59	2,12	15,73	135,96	4,84	4,4	24,66	195,1	ТТК-36
Сыр (порционно)	10	10	2,45	2,85		35,4	2,45	2,85		35,4	
Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	96	
Кофейный напиток	180	200	1,51	1,87	15,23	96,82	1,8	2,19	19,71	107,57	ТК-258
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>375</i>	<i>435</i>									
Второй завтрак											
Фрукты в ассортименте	95	100	1,08		10,8	65,2	2,14		13,5	75,03	
Обед											
Овощи свежие (порционно)	30	60									
Суп картофельный с горохом	150	180	2,72	3,12	20,91	81,53	3,27	4,12	35,38	90,35	
Жаркое по-домашнему	180	200	2,63	2,18	22,44	79,24	2,8	5,04	28,51	83,24	ТК-37
Напиток лимонный	160	200	3,96	12,01	7,92	70	4,49	13,03	6,11	80	ТТК-3
Хлеб пшеничный	30	40	3,9	2,1	10,25	62,06	4,87	3,1	12,81	88,57	
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>550</i>	<i>680</i>									
Уплотнённый полдник											
Шанежка	60	60	2,23	2,62	18,45	84,23	3,29	2,62	15,75	91,24	ТК-306
Молоко кипячёное	130	150	4,5	4,8	7,05	373,5	5	3,76	8,46	420,12	
Салат «Заря»	40	60	3,3	4,79	10,12	87,24	5,17	7,21	11,5	94,24	ТТК-2

Запеканка капустная, соус	130/20	150/30	6,54	8,1	16,79	76,29	8,61	10,14	23,39	192,88	ТТК-70
Компот из яблок	180	200	0,15		18,5	25,58	0,16		20,56	68,66	ТТК-23
Хлеб ржаной	40	50	1,62	0,24	13,95	54,45	2,16	0,32	23,46	82,6	
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>600</i>	<i>700</i>									
ИТОГО			41,46	47,04	201,34	1398	54,09	59,1	261,4	1801	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход (гр.)		от 1 года до 3-х лет/ясли				от 3-х лет до 7-ми лет/сад				№ рец.
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)	
<i>Завтрак</i>											
Каша молочная "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	180/5	3,7	6,01	22,95	52,3	4,11	6,67	28,49	162,42	ТК-100
Масло сливочное (порционно)	5	5	0,04	3,6	0,06	33,06	0,04	3,6	0,06	33,06	
Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	96	
Какао "Несквик"	180	200	2,5	2,46	16,45	148	3,2	7,18	22,28	150	ТТК-27
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>370</i>	<i>430</i>									
<i>Второй завтрак</i>											
Фрукты в ассортименте	108	114									
<i>Обед</i>											
Салат «Оригинальный»	30	60	0,72	2,38	2,3	72,74	1,08	5,08	3,46	73,89	ТТК-55
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/30	180/30	3,18	2,46	15,2	80,08	6,47	4,82	19,01	86,52	ТК-40
Рыба, запечённая с овощами и сыром	160	180	4,6	5,69	30,48	67,89	6,51	5,59	37,69	229,47	ТТК-10

Компот из кураги	150	200	1,8		18	108	2		20	120	ТК-253
Хлеб пшеничный	30	40	3,9	2,1	10,25	62,06	4,87	3,1	12,81	88,57	
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>550</i>	<i>690</i>									
Уплотнённый полдник											
Кисломолочный продукт	150	180	4,5	4,8	7,05	373,5	5	3,76	8,46	380,74	
Вареники ленивые из творога с маслом сливочным	145/5	185/5	7,23	4,9	16,02	80,26	9,63	7,37	27,53	90,54	ТТК-18
Чай с сахаром	180	200			10,83	44,98			12,04	48,64	ТТК-28
Хлеб ржаной	40	50	1,62	0,24	13,95	57,02	2,16	0,32	25,46	62,02	
Бантики слоёные с начинкой	60	60	3,85	5	14,35	90,32	3,85	5	14,35	101,36	ТТК-6
Шоколад молочный	20	20	2,45	4,94	12,6	60,5	2,45	7,67	12,6	80,5	
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>600</i>	<i>700</i>									
ИТОГО			42,37	44,82	203,69	1401,21	54,41	60,48	261,84	1803,73	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход (гр.)		от 1 года до 3-х лет/ясли				от 3-х лет до 7-ми лет/сад				№ рец.
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)	
Завтрак											
Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	180/5	3,56	3,12	19,73	53,96	6,21	3,12	24,66	64,52	ТТК-98
Сыр (порционно)	10	10	2,3	2,9		33,4	2,3	2,9		36,4	
Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	96	

Кофейный напиток	180	200	5,63	3,47	16,74	111,86	6,26	6,2	22,63	121,86	ТК-258
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>375</i>	<i>435</i>									
<i>Второй завтрак</i>											
Фрукты в ассортименте	108	114									
<i>Обед</i>											
Овощи свежие (порционно)	30	60									
Борщ с фасолью	150	200	1,52	8,33	13,64	88,88	1,9	10,66	18,81	90,11	ТТК-50
Гуляш из говядины	50\20	70\30	4,63	9,12	5,53	77,06	16,98	9,26	8,7	200,85	ТК-162
Пюре из гороха	110	130	3,82	8,65	30	134,51	4,58	8,35	36	161,41	ТТК-67
Сок фруктовый	160	200	2,8		18	98	3,11		23	120	
Хлеб пшеничный	30	40	3,9	2,1	10,25	62,06	4,87	3,1	12,81	88,57	
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>550</i>	<i>730</i>									
<i>Уплотнённый полдник</i>											
Молоко кипячёное	150	180	4,5	4,8	7,05	373,5	5	3,76	8,46	406,75	
Овощи консервированные (порционно)	40	60			1,2	4,8			1,8	7,2	
Макаронные изделия отварные с овощами	160	180	3,63	3,45	16,42	96,14	10,32	5,57	22,95	110	ТК-205
Компот из изюма	180	200	0,15	0,1	19,5	55,58	0,16	0,3	22,18	55,66	ТТК-253
Хлеб ржаной	40	50	1,62	0,24	10,95	84,19	2,16	0,32	20,46	82,6	
Вафли или печенье	30	30	1,29	2,66	20,1	54,35	9,29	5,66	20,1	154,34	
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>600</i>	<i>700</i>									
ИТОГО			41,63	49,18	202,31	1398,79	53,59	59,52	260,16	1796,27	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход (гр.)		от 1 года до 3-х лет/ясли				от 3-х лет до 7-ми лет/сад				№ реп.
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)	
Завтрак											
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	180/5	2,59	4,12	19,73	86,57	1,21	6,4	28,66	195,1	ТТК-40
Яйцо отварное	1шт.	1шт.	5,62	6,9	0,42	94,2	5,62	6,9	0,42	94,2	
Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94	
Какао с молоком	180	200	5,63	4,47	17,74	131,86	3,26	3,19	25,63	121,86	ТК-242
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>425</i>	<i>485</i>									
Второй завтрак											
Фрукты в ассортименте	108	114	1,08		10,8	65,2	2,14		13,5	75,03	
Обед											
Винегрет овощной	30	60	0,88	2,72	10,12	19,17	2,32	4,07	14,68	20,16	ТК-1
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/30	200/30	3,24	5,57	15,08	6,18	3,89	6,74	19,59	19,44	ТК-41
Азу по-татарски	160	180	6,18	5,66	19,63	51,16	14	6,68	19,96	62,37	ТТК-12
Компот из смеси сухофруктов	150	200	2,35	0,2	4,92	64,65	2,36	0,4	6,62	78,52	ТК-255
Хлеб пшеничный	30	40	3,9	2,1	10,25	62,06	4,87	3,1	12,81	88,57	
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>550</i>	<i>710</i>									
Уплотнённый полдник											
Молоко кипячёное	150	180	1,5	4,8	7,05	373,5	2	3,76	8,46	406,75	
Бантики слоёные	70	70	1,3	4,12	11,5	90	2,3	5,12	11,5	103	ТТК-20

Салат из конс. овощей с луком и яйцом	40	60	0,98	1,34	18,04	23,56	2,58	5,87	18,7	33,78	ТТК-44
Голубцы ленивые	120	140	2,75	6,2	19,45	87,29	1,98	7,36	14,89	99,87	ТК-160
Компот из мандаринов	180	200	0,43	0,22	14,12	89,99	0,48	0,25	28,36	225	ТТК-23
Хлеб ржаной	40	50	1,62	0,24	10,95	84,19	2,16	0,32	20,46	86,08	
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>600</i>	<i>700</i>									
ИТОГО			42,33	48,9	203	1401,21	54,21	60,48	261,84	1803,73	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход (гр.)		от 1 года до 3-х лет/ясли				от 3-х лет до 7-ми лет/сад				№ рец.
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)	
<i>Завтрак</i>											
Каша молочная гречневая с маслом сливочным	150/5	180/5	4,59	4,12	19,73	186,96	5,21	6,4	28,66	195,1	ТТК-41
Батон с джемом или повидлом	30/20	40/20	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	17,6	94	
Чай с молоком	180	200	5,63	4,47	17,74	131,86	3,26	5,19	25,63	121,86	ТК-30
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>385</i>	<i>445</i>									
<i>Второй завтрак</i>											
Фрукты в ассортименте	108	114	1,08		10,8	65,2	2,14		13,5	75,03	
<i>Обед</i>											
Овощи свежие (порционно)	30	60									
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	4,24	3,57	15,08	89,15	5,89	9,74	19,59	114,44	ТК-39

Кнели из кур, масло сливочное	50/5	70/5	7,18	6,66	16,8	199,16	10,1	16,67	23,96	254,48	ТК-188
Овощи по-карпатски	110	130	2,35	0,2	8,92	64,65	3,35	0,4	6,62	175,06	ТТК-64
Компот из яблок с лимоном	175	200	1,9		10,25	60,06	3,27		12,81	87,57	ТК-256
Хлеб пшеничный	30	40	3,9	2,1	10,25	62,06	4,87	3,1	12,81	88,57	
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>550</i>	<i>705</i>									
<i>Уплотнённый полдник</i>											
Кисломолочный продукт	150	180	1,2	4,8	8,15	81,4	5,04	5,75	7,37	101,27	
Ватрушка "Царская" из творога, молоко сгущ.	130/30	170/30	3,6	9,05	12,55	71,12	1,18	9,87	18,92	222,45	ТТК-7
Пирожок с курагой	70	70	1,75	10,2	25,26	120,29	2,75	11,37	34,39	201,56	ТК-304
Сок фруктовый	180	200	0,43	0,22	24,12	98,86	0,48	0,25	28,36	110,96	
Хлеб ржаной	40	50	1,62	0,24	10,95	84,19	3,21	0,32	20,46	82,6	
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>600</i>	<i>700</i>									
ИТОГО			41,75	45,87	203,8	1399,92	53,79	69,38	270,68	1924,95	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход (гр.)		от 1 года до 3-х лет/ясли				от 3-х лет до 7-ми лет/сад				№ рец.
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)	
<i>Завтрак</i>											
Каша молочная «Геркулес» с маслом сливочным	150/5	180/5	2,59	2,12	13,73	46,38	3,57	6,4	28,66	179,1	ТТК-39
Батон	30	40	2,28	0,24	13,2	70,5	3,04	0,32	19,6	94	

Масло сливочное (порционно)	5	5	0,04	3,6	0,06	33,06	0,04	3,6	0,06	33,06	
Кофейный напиток	180	200	5,63	3,47	16,74	111,86	6,26	6,2	22,63	121,86	ТК-258
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>370</i>	<i>430</i>									
<i>Второй завтрак</i>											
Фрукты в ассортименте	108	114	1,08		10,8	65,2	2,14		13,5	75,03	
<i>Обед</i>											
Салат из консервированных огурцов с зелёным горошком	30	60			2,2	4,8			4,6	5,2	ТТК-44
Суп из овощей	150	200	2,24	7,57	9,06	70,36	3,45	9,74	11,06	114,44	ТК-36
Плов из отварной говядины	160	180	8,18	6,66	19,63	50,64	9,1	9,67	22,96	95,94	ТК-173
Компот из чёрной смородины	180	200	1,9		10,25	56,87	2,28		12,81	87,57	ТК-252
Хлеб пшеничный	30	40	3,9	2,1	10,25	62,06	4,87	3,1	12,81	88,57	
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>550</i>	<i>680</i>									
<i>Уплотнённый полдник</i>											
Молоко кипячёное	150	180	1,5	4,8	7,05	373,5	2	3,76	8,46	406,75	
Салат «Розовый»	40	60	3,2	4,8	10,15	115,4	4,3	3,75	7,37	101,27	ТТК-46
Зразы картофельные	130	150	5,6	3,05	12,55	109,24	6,78	9,87	18,92	102,12	ТК-72
Ватрушка с джемом	60	60	3,25	8,12	28,5	70,29	4,75	2,36	29,39	101,56	ТК-299
Компот из свежих груш	180	200	0,43	0,22	27,12	73,24	0,48	0,25	28,36	110,96	ТК-272
Хлеб ржаной	40	50	1,62	0,24	10,95	84,19	1,96	0,32	20,46	82,6	
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>600</i>	<i>700</i>									
ИТОГО			43,44	46,99	202,24	1397,59	55,02	59,34	261,65	1800,03	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход (гр.)		от 1 года до 3-х лет/ясли				от 3-х лет до 7-ми лет/сад				№ реп.
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)	
<i>Завтрак</i>											
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/5	180/5	1,59	2,12	8,73	76,94	2,21	3,4	28,66	86,54	ТТК-42
Батон	30	40	2,28	0,24	10,2	70,5	3,04	0,32	19,6	94	
Сыр (порционно)	10	10	0,04	3,6	0,06	13,06	0,04	3,6	0,06	33,06	
Какао "Несквик"	180	200	3,63	3,47	16,74	111,86	4,46	4,87	22,63	121,86	ТТК-27
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>375</i>	<i>435</i>									
<i>Второй завтрак</i>											
Фрукты в ассортименте	108	114	1,08		10,8	65,2	2,14		13,5	75,03	
<i>Обед</i>											
Салат из моркови с зелёным горошком	30	60			2,2	4,8			4,6	5,2	ТК-11
Свекольник	150	200	2,24	4,57	8,45	137,15	3,89	3,67	9,68	114,44	ТК-35
Рыба тушеная с овощами в томате	50	70	5,18	7,66	9,63	80,77	6,13	8,67	10,96	254,48	ТК-154
Картофельное пюре	110	130	2,82	6,56	30	50,25	3,58	6,35	36	161,41	ТК-216
Компот из свежих плодов	180	200	1,8		18	62,06	2,5		12,81	77,57	ТК-254
Хлеб пшеничный	30	40	3,9	2,1	10,25	62,06	4,87	3,1	12,81	88,57	
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>550</i>	<i>700</i>									
<i>Уплотнённый полдник</i>											

Продукт кисломолочный	150	180	1,2	4,8	8,15	81,4	2,04	5,75	7,37	101,19	
Сырники из творога	130	160	2,2	2,08	10,15	115,4	3,04	5,45	9,18	92,27	ТК-137
Молоко сгущенное	20	30	3,35	3,05	10,71	122,12	4,86	5,88	10,2	113,45	
Булочка "Ванильная"	60	60	4,75	2,2	8,3	90,29	5,75	3,37	9,39	107,56	ТК-281
Напиток из шиповника	180	200	0,43	0,22	17,84	113,86	0,48	0,25	19,84	110,96	ТК-261
Конфета шоколадная	20	20	2,45	4,1	12,6	60,5	2,45	5,67	12,6	80,5	
Хлеб ржаной	40	50	1,62	0,24	10,95	84,19	1,5	0,32	20,46	82,6	
<i>суммарный объём блюд</i>	<i>600</i>	<i>700</i>									
ИТОГО			40,56	47,01	203,76	1402,41	52,98	60,66	260,35	1799,97	