



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ ДС №3 «Ласточка» Л.И. Саяхова
приказ от 19.11.2024 №329-О

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №3 «ЛАСТОЧКА»

на весенне-летний период
для возрастных категорий от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет

* Перспективное примерное двухнедельное меню при его 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, приложение № 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

** **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 2004 г).

И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания).

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания (часть 1, часть 2) Уфа 2014г

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Профессора А.Я.Перевалова. Пермь 2021г.

*** 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 и йодированный, хлеб зерновой (8 злаков).

День: 1

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Каша манная молочная жидкая	150	180	2.98	4.37	23.24	119.16	ТТК-№38	3.58	5.24	27.89	143.00
Батон	30	40	2.25	0.87	15.42	78.30	ТК-№576	3.00	1.16	20.56	104.40
Яйцо отварное	40	40	5.10	4.60	0.30	63.00	ТК-№267	5.10	4.60	0.30	63.00
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.10	2.10	11.00	70.00	ТК-№270	2.52	2.52	13.20	84.00
Итого:	370	440	12.43	11.94	49.96	330.46		14.20	13.52	61.95	394.40
Завтрак 2-й											
Фрукты	100	100	0.40	0.40	9.80	44.00	ТК-№82	0.40	0.40	9.80	44.00
Итого:	100	100	0.40	0.40	9.80	44.00		0.40	0.40	9.80	44.00
Обед											
Икра свекольная	40	60	0.46	3.33	2.86	48.88	ТТК-№56	0.70	5.00	4.30	73.33
Рассольник "Ленинградский"	150	200	3.01	6.78	19.42	89.76	ТК-№33	4.02	9.04	25.90	119.68
Печень по-строгановски	60	80	11.70	5.64	4.56	115.80	ТК-№356	15.60	7.52	6.08	154.40
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	2.00	3.62	28.00	75.84	ТК-№196	2.40	4.34	36.00	91.00
Компот из кураги	150	180	0.70	0.04	20.60	82.00	ТК-№276	0.84	0.05	24.72	98.40
Хлеб ржаной	40	50	3.04	0.60	16.04	82.40	ТК-№574	4.00	0.75	20.05	103.00
Итого:	550	700	20.91	20.01	91.48	494.68		27.56	26.70	117.05	639.81
Полдник											
Молоко кипяченное	180	200	5.03	5.74	8.44	105.58	ТК-№260	5.59	6.38	9.38	117.31
Вафли или печенье в ассортименте	25	50	0.80	0.70	20.03	85.50	ТК-№14	0.80	0.70	20.03	85.50
Итого:	205	250	5.83	6.44	28.47	191.08		6.39	7.08	29.41	202.81
Ужин											
Салат "Степной"	30	50	0.63	5.07	4.16	64.63	ТТК-№26	1.05	8.45	6.93	107.72
Рыба отварная	60	80	10.80	0.42	0.48	49.20	ТК-№295	14.40	0.56	0.64	65.60
Капуста тушеная	110	130	2.88	3.55	14.79	95.88	ТК-№210	3.41	4.20	17.48	113.31
Сок фруктовый в ассортименте	180	180	0.36	0.36	20.88	86.40	ТК-№5	0.36	0.36	20.88	86.40
Хлеб пшеничный	30	40	2.30	0.24	14.76	70.20	ТК-№573	3.04	0.32	19.68	93.60
Итого:	410	480	16.97	9.64	55.07	366.31		22.26	13.89	65.61	466.63
Итого:			56.54	48.43	234.78	1,426.53		70.81	61.59	283.82	1,747.65

День: 2

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	160	180	4.53	5.45	25.72	170.37	ТТК-№37	5.44	6.54	30.86	204.44
Батон с сыром	40	50	5.00	3.00	14.50	106.00	ТК-№3	6.25	3.75	18.12	132.50
Какао с молоком	150	180	2.40	2.30	10.20	69.00	ТК-№272	2.88	2.79	12.15	83.70
Итого:	350	410	11.93	10.75	50.42	345.37		14.57	13.08	61.13	420.64
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	0.40	0.40	9.80	44.00	ТК-№82	0.40	0.40	9.80	44.00
Итого:	100	100	0.40	0.40	9.80	44.00		0.40	0.40	9.80	44.00
Обед											
Салат витаминный	40	60	1.60	4.00	8.80	65.40	ТТК№25	2.40	6.00	13.20	96.80
Свекольник	180	200	1.38	4.56	7.24	75.00	ТК-№35	1.54	5.07	8.04	83.33
Перец фаршированный мясом и рисом	140	190	13.58	9.94	11.76	193.20	ТТК-№72	18.43	13.49	15.96	262.20
Компот из свежих яблок	200	200	0.16	-	14.99	60.64	ТТК-№254	0.16	-	14.99	60.64
Хлеб ржаной	40	50	3.04	0.60	16.04	82.40	ТК-№574	4.00	0.75	20.05	103.00
Итого:	600	700	19.76	19.10	58.83	476.64		26.53	25.31	72.24	605.97
Полдник											
Молоко кипяченое	150	200	4.19	4.78	7.03	87.98	ТК-№260	5.59	6.38	9.38	117.31
Плюшка новомосковская	50	50	3.90	2.90	25.60	146.00	ТК-№255	3.90	2.90	25.60	146.00
Итого:	200	250	8.09	7.68	32.63	233.98		9.49	9.28	34.98	263.31
Ужин											
Огурцы консервированные	40	50	0.33	0.05	1.43	7.15	ТТК-№1.25	0.47	-	3.96	24.00
Запеканка из печени с рисом	60	80	10.40	3.20	8.40	104.00	ТК-№355	13.87	4.27	11.20	138.70
Картофельное пюре	110	130	2.97	4.40	6.38	77.00	ТК-№377	3.51	5.20	7.54	91.00
Напиток из шиповника	180	180	0.60	0.24	16.47	70.20	ТК-№496	0.60	0.24	16.47	70.20
Хлеб пшеничный	30	40	2.30	0.24	14.76	70.20	ТК-№573	3.04	0.32	19.68	93.60
Итого:	420	480	16.60	8.13	47.44	328.55		21.49	10.03	58.85	417.50
Итого:			56.78	46.06	199.12	1,428.54		72.48	58.10	237.00	1,751.42

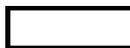
День: 3

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Каша кукурузная молочная	155	180	3.77	4.54	21.42	182.94	ТК-№99	4.53	5.44	25.70	195.14
Батон с маслом	35	45	2.40	4.40	14.50	109.00	ТК-№1	3.00	1.16	20.56	104.40
Чай с молоком	160	200	1.17	1.17	6.61	40.53	ТК-№267	1.40	1.40	11.20	61.00
Итого:	350.00	425.00	7.34	10.11	42.53	332.47		8.93	8.00	57.46	360.54
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	0.40	0.40	9.80	44.00	ТК-№82	0.40	0.40	9.80	44.00
Итого:	100.00	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00		0.40	0.40	9.80	44.00
Обед											
Салат "Зоря"	30	50	1.10	2.94	1.92	38.40	ТТК-№2	1.82	4.89	3.20	64.00
Суп картофельный с рыбой	150	200	7.93	2.47	4.02	69.74	ТК-№41	10.57	3.29	5.36	92.99
Плов по-узбекски	180	200	9.36	10.62	17.01	220.59	ТТК-№85	10.40	11.80	18.90	245.10
Сок фруктовый в ассортименте	150	180	0.30	0.30	17.40	72.00	ТК-№5	0.36	0.36	20.88	86.40
Хлеб ржаной	40	50	3.04	0.60	16.04	82.40	ТК-№574	4.00	0.75	20.05	103.00
Итого:	550.00	680.00	21.73	16.93	56.39	483.13		27.15	21.09	68.39	591.49
Полдник											
Йогурт	150	200	4.35	3.75	6.00	75.75	ТК-№470	5.80	5.00	8.00	101.00
Булочка "Веснушка"	50	50	3.84	3.67	29.42	166.08	ТК-№277	3.84	3.67	29.42	166.08
Итого:	200	250	8.19	7.42	35.42	241.83		9.64	8.67	37.42	267.08
Ужин											
Пудинг из творога паровой	140	170	23.49	8.41	38.23	137.40	ТК-№133	28.53	10.21	46.42	166.85
Молоко сгущенное	30	40	2.16	2.55	16.80	96.00	ТК-№472	2.88	3.40	22.40	128.00
Напиток клюквенный	200	200	0.10	0.04	9.90	41.00	ТК-№497	0.10	0.04	9.90	41.00
Хлеб пшеничный	30	40	2.30	0.24	14.76	70.20	ТК-№573	3.04	0.32	19.68	93.60
Итого:	400	450	28.05	11.24	79.69	344.60		34.55	13.97	98.40	429.45
Итого:			65.71	46.10	223.83	1,446.03		80.67	52.13	271.47	1,692.56

—



День: 4

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад		
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У
Завтрак										
Каша ячневая жидкая с маслом сливочным	160	180	5.95	6.45	28.22	125.00	ТТК-№ 40	4.53	5.44	25.70
Батон с сыром	40	50	5.00	3.00	14.50	106.00	ТК-№3	6.25	3.75	18.12
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.10	2.10	11.00	70.00	ТК-№270	2.52	2.52	13.20
Итого:	350	410	13.05	11.55	53.72	301.00		13.30	11.71	57.02
Завтрак 2-й										
Фрукты в ассортименте	100	100	0.40	0.40	9.80	44.00	ТК-№82	0.40	0.40	9.80
Итого:	100	100	0.40	0.40	9.80	44.00		0.40	0.40	9.80
Обед										
Овощи свежие порционно	40	60	0.28	0.04	0.76	4.40	ТК-№148	0.42	0.06	1.14
Суп картофельный с клецками	180	200	2.70	2.37	12.12	80.59	ТК-№38	3.00	2.63	13.47
Птица отварная	60	80	15.60	15.60	0.83	207.74	ТК-№181	20.80	20.80	1.11
Картофельное пюре	110	130	2.34	4.44	17.08	117.67	ТТК-№216	2.77	5.25	20.19
Компот из груш	150	180	0.10	0.10	11.80	47.00	ТТК-№277	0.12	0.12	14.16
Хлеб ржаной	40	50	3.04	0.60	16.04	82.40	ТК-№574	4.00	0.75	20.05
Итого:	580	700	24.06	23.15	58.63	539.80		31.11	29.61	70.12
Полдник										
Молоко кипяченое	150	200	4.19	4.78	7.03	87.98	ТК-№260	5.59	6.38	9.38
Булочка российская	50	50	3.54	2.42	32.67	166.50	ТК-№284	3.54	2.42	32.67
Итого:	200	250	7.73	7.20	39.70	254.48		9.13	8.80	42.05
Ужин										
Икра овощная (с кабачками)	30	50	0.43	1.75	3.03	29.67	ТТК-№32	0.72	2.92	5.06
Рулет из говядины	60	80	9.44	6.38	3.83	110.58	ТК-№170	12.60	8.51	5.11
Сок фруктовый в ассортименте	180	180	0.36	0.36	20.88	86.40	ТК-№5	0.36	0.36	20.88
Капуста тушеная	110	130	2.88	3.55	14.79	95.88	ТК-№210	3.41	4.20	17.48
Хлеб пшеничный	30	40	2.30	0.24	14.76	70.20	ТК-№573	3.04	0.32	19.68
Итого:	410	480	15.41	12.28	57.29	392.73		20.13	16.31	68.21
Итого:			60.65	54.58	219.14	1,532.01		74.07	66.83	247.20

ЭЦ (ккал)
144.00
132.50
84.00
360.50
44.00
44.00
6.60
89.50
276.99
139.06
56.40
103.00
671.55
117.31
166.50
283.81
49.46
147.44
86.40
113.31
93.60
490.21
1,850.07

День: 5

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Каша молочная овсяная из "Геркулеса"	155	200	0.07	3.00	15.33	79.17	ТТК-№39	0.93	4.00	20.44	105.56
Батон с маслом	35	45	2.40	4.40	14.50	109.00	ТК-№1	3.00	1.16	20.56	104.40
Какао с молоком "Несквик"	170	200	5.57	6.10	15.54	139.78	ТТК-№27	6.55	7.18	18.28	164.44
Итого:	360	445	8.04	13.50	45.37	327.95		10.48	12.34	59.28	374.40
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	0.40	0.40	9.80	44.00	ТК-№82	0.40	0.40	9.80	44.00
Итого:	100	100	0.40	0.40	9.80	44.00		0.40	0.40	9.80	44.00
Обед											
Икра из сладкого перца	40	60	0.72	6.72	2.30	72.80	ТТК-№34	1.08	10.08	3.46	109.12
Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1.25	3.79	6.38	64.69	ТК-№53	1.67	5.06	8.51	86.26
Рыба, запеченная с овощами и сыром	120	180	12.69	9.95	4.72	142.16	ТТК-№71	19.04	14.93	7.08	213.25
Сок фруктовый в ассортименте	150	180	0.30	0.30	17.40	72.00	ТК-№5	0.36	0.36	20.88	86.40
Хлеб ржаной	40	50	3.04	0.60	16.04	82.40	ТК-№574	4.00	0.75	20.05	103.00
Итого:	500	670	18.00	21.36	46.84	434.05		26.15	31.18	59.98	598.03
Полдник											
Кисломолочный продукт (снежок)	150	200	4.35	4.80	6.00	88.50	ТК-№6.4	5.80	6.40	8.00	118.00
Манник	50	60	3.83	5.00	19.33	138.08	ТТК-№5	4.60	6.00	23.20	165.70
Итого:	200	260	8.18	9.80	25.33	226.58		10.40	12.40	31.20	283.70
Ужин											
Пудинг из творога с рисом	140	160	20.50	5.02	26.91	234.90	ТК-№134	23.42	5.74	30.75	268.46
Соус сметанный	30	50	0.50	3.55	1.01	38.02	ТК-№236	0.67	4.73	1.35	63.36
Чай с сахаром	200	200	0.10	0.03	9.10	25.00	ТК-№266	0.10	0.03	9.10	25.00
Хлеб пшеничный	30	40	2.30	0.24	14.76	70.20	ТК-№573	3.04	0.32	19.68	93.60
Итого:	400	450	23.40	8.84	51.78	368.12		27.23	10.82	60.88	450.42
Итого:			58.02	53.90	179.12	1,400.70		74.66	66.74	221.14	1,750.55

День: 1

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	160	200	4.46	4.90	15.78	124.86	ТК-№45	5.58	6.12	19.73	156.08
Батон с сыром	40	50	5.00	3.00	14.50	106.00	ТК-№3	6.25	3.75	18.12	132.50
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.10	2.10	11.00	70.00	ТК-№270	2.52	2.52	13.20	84.00
Итого:	350	430	11.56	10.00	41.28	300.86		14.35	12.39	51.05	372.58
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	0.40	0.40	9.80	44.00	ТК-№82	0.40	0.40	9.80	44.00
Итого:	100	100	0.40	0.40	9.80	44.00		0.40	0.40	9.80	44.00
Обед											
Овощи свежие порционно	40	60	0.28	0.04	0.76	4.40	ТК-№148	0.42	0.06	1.14	6.60
Борщ с капустой и картофелем	150	200	1.14	3.99	6.49	66.67	ТК-№27	1.52	5.33	8.65	88.89
Котлеты, биточки, шницели	60	80	9.15	10.04	4.92	151.50	ТТК-№14	12.20	13.39	6.56	202.00
Картофельное пюре	110	130	2.34	4.44	17.08	117.67	ТТК-№216	2.77	5.25	20.19	139.06
Кисель из концентрата	150	180	1.02	-	21.76	87.14	ТК-№247	1.22	-	26.12	104.57
Хлеб ржаной	40	50	3.04	0.60	16.04	82.40	ТК-№574	4.00	0.75	20.05	103.00
Итого:	550	700	16.97	19.11	67.05	509.78		22.13	24.78	82.71	644.12
Полдник											
Молоко кипяченое	180	200	5.03	5.74	8.44	105.58	ТК-№260	5.60	6.39	9.39	117.31
Вафли или печенье в ассортименте	25	50	0.80	0.70	20.03	85.50	ТК-№14	0.80	0.70	20.03	85.50
Итого:	205	250	5.83	6.44	28.47	191.08		6.40	7.09	29.42	202.81
Ужин											
Горошек зеленый консервир.	40	60	1.28	0.08	2.64	16.00	ТТК-№53	1.92	0.12	3.96	24.00
Омлет натуральный	150	180	11.64	18.04	3.04	221.08	ТК-№117	13.97	21.65	3.65	265.30
Напиток из шиповника	180	200	0.61	-	18.91	42.18	ТК-№261	0.68	-	21.01	46.87
Хлеб пшеничный	30	40	2.30	0.24	14.76	70.20	ТК-№573	3.04	0.32	19.68	93.60
Итого:	400	480	15.83	18.36	39.35	349.46		19.61	22.09	48.30	429.77
Итого:			50.59	54.31	185.95	1,395.18		62.89	66.75	221.28	1,693.28

День: 2

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад		
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У
Завтрак										
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	155	170	4.91	6.25	26.32	180.82	ТТК-42	5.56	7.08	29.83
Батон с джемом (повидлом)	45	55	2.30	0.90	14.90	78.60	ТК-№2	3.04	0.32	23.60
Какао с молоком	150	180	2.40	2.30	10.20	69.00	ТК-№272	2.88	2.79	12.15
Итого:	350	405	9.61	9.45	51.42	328.42		11.48	10.19	65.58
Завтрак 2-й										
Фрукты в ассортименте	100	100	0.40	0.40	9.80	44.00	ТК-№82	0.40	0.40	9.80
Итого:	100	100	0.40	0.40	9.80	44.00		0.40	0.40	9.80
Обед										
Салат из свеклы и моркови	30	60	0.66	5.04	3.84	63.04	ТТК-35	1.32	10.08	7.68
Суп из овощей	150	200	1.16	3.52	7.55	69.14	ТК-№36	1.54	4.69	10.07
Жаркое по-домашнему	150	180	15.37	11.82	15.09	227.78	ТК-№163	18.44	14.18	18.11
Сок фруктовый в ассортименте	150	180	0.30	0.30	17.40	72.00	ТК-№5	0.36	0.36	20.88
Хлеб ржаной	40	50	3.04	0.60	16.04	82.40	ТК-№574	4.00	0.75	20.05
Итого:	520	670	20.53	21.28	59.92	514.36		25.66	30.06	76.79
Полдник										
Молоко кипяченое	150	190	4.19	4.78	7.03	87.98	ТК-№260	5.31	6.06	8.91
Сырная палочка	50	60	3.64	5.89	30.66	190.00	ТТК-№19	4.37	7.07	36.80
Итого:	200	250	7.83	10.67	37.69	277.98		9.68	13.13	45.71
Ужин										
Салат из консервированных овощей с луком и яйцом	40	50	0.73	3.13	7.80	47.20	ТТК-№44	0.92	3.92	9.75
Макаронные изделия отварные с овощами	130	160	4.66	5.11	29.67	183.39	ТК-№205	5.48	6.29	36.51
Чай с лимоном	200	200	0.20	0.03	9.30	37.00	ТК-№268	0.20	0.03	9.30
Хлеб пшеничный	30	40	2.30	0.24	14.76	70.20	ТК-№573	3.04	0.32	19.68
Итого:	400	450	7.89	8.51	61.53	337.79		9.64	10.56	75.24
Итого:			46.26	50.31	220.36	1,502.55		56.86	64.34	273.12

ЭЦ (ккал)
204.93
94.00
83.70
382.63
44.00
44.00
126.08
92.19
273.34
86.40
103.00
681.01
111.44
228.00
339.44
80.08
225.71
37.00
93.60
436.39
1,883.47

День: 3

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад		
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У
Завтрак										
Пудинг из творога паровой	130	150	16.36	5.86	26.62	95.69	ТК-№133	18.87	6.76	30.72
Соус молочный сладкий	40	50	1.27	2.67	8.16	61.75	ТК-№234	1.60	3.34	10.20
Батон	30	40	2.25	0.87	15.42	78.30	ТК-№576	3.00	1.16	20.56
Чай с молоком	180	200	1.26	1.26	10.08	54.90	ТК-№267	1.40	1.40	11.20
Итого:	380	440	21.14	10.66	60.28	290.64		24.87	12.66	72.68
Завтрак 2-й										
Фрукты в ассортименте	100	100	0.40	0.40	9.80	44.00	ТК-№82	0.40	0.40	9.80
Итого:	100	100	0.40	0.40	9.80	44.00		0.40	0.40	9.80
Обед										
Овощи свежие порционно	40	60	0.28	0.04	0.76	4.40	ТК-№148	0.42	0.06	1.14
Суп картофельный с рыбой	150	200	7.93	2.47	4.02	69.74	ТК-№41	10.57	3.29	5.36
Бигус с мясом (отварным)	150	180	18.93	21.38	10.13	308.12	ТТК-№13	22.72	25.66	12.16
Компот из свежих плодов или ягод	180	200	0.14	-	13.49	54.58	ТК-№254	0.16	-	14.99
Хлеб ржаной	40	50	3.04	0.60	16.04	82.40	ТК-№574	4.00	0.75	20.05
Итого:	560	690	30.32	24.49	44.44	519.24		37.87	29.76	53.70
Полдник										
Йогурт	150	200	4.35	4.80	6.00	88.50	ТК-№6.4	5.80	6.40	8.00
Булочка "Ванильная"	50	60	7.34	3.71	29.17	179.33	ТК-№281	8.81	4.45	35.00
Итого:	200	260	11.69	8.51	35.17	267.83		14.61	10.85	43.00
Ужин										
Огурцы консервированные	40	60	0.34	0.06	1.43	7.15	ТТК№1.25	0.57	0.11	2.42
Запеканка картофельная с печенью	130	180	13.39	14.21	20.96	225.45	ТК-№75	18.54	19.67	29.02
Чай с сахаром	200	200	0.10	0.03	9.10	25.00	ТК№266	0.10	0.03	9.10
Хлеб пшеничный	30	40	2.30	0.24	14.76	70.20	ТК-№573	3.04	0.32	19.68
Итого:	400	480	16.13	14.54	46.25	327.80		22.25	20.13	60.22
Итого:			79.68	58.60	195.94	1,449.51		100.00	73.80	239.40

ЭЦ (ккал)
110.41
77.19
104.40
61.00
353.00
44.00
44.00
6.60
92.99
369.75
60.64
103.00
632.98
118.00
215.20
333.20
12.08
312.17
25.00
93.60
442.85
1,806.03

День: 4

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	160	180	4.09	5.24	26.04	168.00	ТТК-№36	4.60	5.90	29.30	189.00
Батон с сыром	40	50	5.00	3.00	14.50	106.00	ТК-№3	6.25	3.75	18.12	132.50
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.10	2.10	11.00	70.00	ТК-№270	2.52	2.52	13.20	84.00
Итого:	350	410	11.19	10.34	51.54	344.00		13.37	12.17	60.62	405.50
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	0.40	0.40	9.80	44.00	ТК-№82	0.40	0.40	9.80	44.00
Итого:	100	100	0.40	0.40	9.80	44.00		0.40	12.57	9.80	44.00
Обед											
Икра овощная(с баклажанами)	30	50	0.40	2.35	2.85	35.40	ТТК-№33	0.67	3.92	4.75	59.00
Суп картофельный с бобовыми	150	200	1.40	2.33	8.17	59.27	ТК-№37	1.87	3.11	10.69	79.03
Цыплята, тушеные в соусе	60	80	10.24	5.88	0.36	118.80	ТТК-№83	13.65	7.84	0.48	158.40
Картофельное пюре	110	130	2.34	4.44	17.08	117.67	ТК-№216	2.77	5.25	20.19	139.06
Компот из сухофруктов	150	180	0.42		20.92	85.34	ТТК-№255	0.50	-	25.10	102.41
Хлеб ржаной	40	50	3.04	0.60	16.04	82.40	ТК-№574	4.00	0.75	20.05	103.00
Итого:	540	690	17.84	15.60	65.42	498.88		23.46	20.87	81.26	640.90
Полдник											
Молоко кипяченое	150	200	4.10	4.60	6.40	82.00	ТК-№264	5.50	6.20	8.60	110.00
Булочка домашняя	50	50	3.64	5.89	30.67	190.17	ТТК-№282	3.64	5.89	30.67	190.17
Итого:	200.00	250.00	7.74	10.49	37.07	272.17		9.14	12.09	39.27	300.17
Ужин											
Салат из кукурузы с луком и яйцом	30	50	0.55	2.35	5.85	35.40	ТТК-№44	0.92	3.92	9.75	80.08
Голубцы ленивые	130	150	11.25	11.47	8.45	182.07	ТК-№160	13.12	13.38	9.86	212.42
Соус сметанный с томатом	30	40	0.50	1.20	2.00	20.70	ТТК-№8	0.66	1.60	2.60	27.60
Напиток лимонный	180	200	0.62	-	19.90	42.18	ТТК-№3	0.68	-	21.01	46.87
Хлеб пшеничный	30	40	2.30	0.24	14.76	70.20	ТК-№573	3.04	0.32	19.68	93.60
Итого:	400	480	15.22	15.26	50.96	350.55		18.42	19.22	62.90	460.57
Итого:			52.39	52.09	214.79	1,509.60		64.79	76.92	253.85	1,851.14

День: 5

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад		
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У
Завтрак										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочн	155	170	3.78	5.45	22.72	120.00	ТТК-40	5.04	7.27	30.29
Батон с джемом (повидлом)	45	55	2.30	0.90	14.90	78.60	ТК-№2	3.04	0.32	23.60
Какао с молоком "Несквик"	150	180	4.92	5.38	13.71	123.33	ТТК-№27	5.90	6.46	16.44
Итого:	350	405	11.00	11.73	51.33	321.93		13.98	14.05	70.33
Завтрак 2-й										
Фрукты в ассортименте	100	100	0.40	0.40	9.80	44.00	ТК-№82	0.40	0.40	9.80
Итого:	100	100	0.40	0.40	9.80	44.00		0.40	0.40	9.80
Обед										
Овощи свежие порционно	40	60	0.28	0.04	0.76	4.40	ТК-№148	0.42	0.06	1.14
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5.86	4.09	11.41	105.06	ТК-№40	7.81	4.46	15.21
Котлеты или биточки рыбные	60	80	8.88	1.65	5.82	73.65	ТК-143	11.84	2.20	7.76
Капуста тушеная	110	130	2.88	3.55	14.79	95.88	ТК-№210	3.41	4.20	17.48
Сок фруктовый в ассортименте	150	200	0.30	0.30	17.40	72.00	ТК-№5	0.40	0.40	23.20
Хлеб ржаной	40	50	3.04	0.60	16.04	82.40	ТК-№574	4.00	0.75	20.05
Итого:	550	720	21.24	10.23	66.22	433.39		27.88	12.07	84.84
Полдник										
Кисломолочный продукт (снежок)	150	200	4.35	4.80	6.00	88.50	ТК-№6.4	5.80	6.40	8.00
Кондитерские изделия в ассортименте	50	50	0.80	0.70	20.03	85.50	ТК-№14	0.80	0.70	20.03
Итого:	200	250.00	5.15	5.50	26.03	174.00		6.60	7.10	28.03
Ужин										
Лапшевник с творогом	140	160	10.99	4.94	28.31	200.19	ТК-207	13.01	11.20	31.68
Соус молочный сладкий	30	50	0.76	1.60	4.90	37.05	ТК-№234	1.27	2.67	8.16
Напиток брусничный	200	200	0.10	0.10	10.90	45.00	ТК-498	0.10	0.10	10.90
Хлеб пшеничный	30	40	2.30	0.24	14.76	70.20	ТК-№573	3.04	0.32	19.68
Итого:	400.00	450.00	14.15	6.88	58.87	352.44		17.42	14.29	70.42
Итого:			51.94	34.74	212.25	1,325.76		66.28	47.91	263.42

ЭЦ (ккал)
160.00
94.00
148.00
402.00
44.00
44.00
6.60
140.08
98.20
113.31
96.00
103.00
557.19
118.00
85.50
203.50
282.66
61.75
45.00
93.60
483.01
1,689.70