



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ ДС №3 «Ласточка»
Л.И. Саяхова
приказ от 09.1.2024 №1-О

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

на осенне-зимний период

2024 г

* 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).

*** 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: осенне-зимний

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	160	180	3,18	4,66	24,79	127,11	ТТК-№38	3,58	5,24	27,89	143,01
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	2,09	2,39	14,78	89,02	ТК-№258	2,51	2,87	17,73	106,82
Итого:	350	410	10,27	10,05	54,07	322,13		12,34	11,86	63,74	382,33
Завтрак 2-й											
Фрукты	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	ТК-№33	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого:	100	100	0,40		9,80	44,00		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
Тфтели из говядины с рисом (ёжики) с соусом	60	80	7,83	11,56	8,07	167,64	ТК-№182	9,16	13,53	9,44	196,14
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	3,30	0,60	16,70	87,00	ТК-№123	4,12	0,75	20,88	108,75
Итого:	550	700	17,30	25,93	95,65	551,12		21,24	32,71	121,24	687,30
Полдник											
Молоко кипяченое	150	200	4,19	4,78	7,03	87,98	ТК-№260	5,59	6,38	9,38	117,31
Кондитерские изделия в ассортименте	50	50	0,80	0,70	20,03	85,50	ТК-№14	0,80	0,70	20,03	85,50
Итого:	200	250	4,99	5,48	27,06	173,48		6,39	7,08	29,41	202,81
Ужин											
Салат из зеленого горошка с луком и яйцом	30	50	0,55	2,35	5,85	48,05	ТТК-№44	0,92	3,92	9,75	80,08
Рыба отварная	60	80	3,71	0,44	0,37	49,13	ТК-№145	4,95	0,58	0,49	65,51
Картофельное пюре	110	130	2,34	4,44	17,08	117,67	ТК-№216	2,77	5,25	20,19	139,06
Напиток из шиповника	170	180	0,57	-	17,86	39,84	ТК-№261	0,61	-	18,91	42,18
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК-№122	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	400	480	9,45	7,47	55,92	325,19		12,29	10,07	69,02	420,83
Итого:			42,41	48,93	242,50	1 415,92		52,66	61,72	293,21	1 737,27

День: 2

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Каша ячневая молочная	155	200	3,77	4,54	21,42	125,00	ТТК-№40	5,03	6,05	28,56	166,66
Батон с маслом	35	45	2,40	4,40	14,50	109,00	ТК-№1	3,08	5,65	18,64	140,14
Какао с молоком	150	180	2,83	2,95	19,45	115,44	ТК-№242	3,40	3,54	23,35	138,53
Итого:	340	425	9,00	11,89	55,37	349,44		11,51	15,24	70,55	445,33
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	ТК-№33	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 "Солнышко"	40	60	1,60	4,00	8,80	65,40	ТТК-№26	2,40	6,00	13,20	96,80
Свекольник	150	200	1,15	3,80	6,03	62,50	ТК-№35	1,54	5,07	8,04	83,33
Рагу из овощей с мясом	180	200	22,72	25,66	12,16	176,03	ТТК-№81	25,24	28,51	13,51	192,58
Компот из сухофруктов	180	200	0,50	-	25,10	102,41	ТТК-№255	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб ржаной	40	50	3,30	0,60	16,70	87,00	ТК-№123	4,12	0,75	20,88	108,75
Итого:	590	710	29,27	34,06	68,79	493,34		33,86	40,33	83,52	595,25
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	60	3,90	2,90	25,60	146,00	ТК-№255	4,68	3,48	30,72	175,20
Итого:	200	260	8,09	7,68	32,63	233,98		10,27	9,86	40,10	292,51
Ужин											
Икра морковная	40	50	0,47	3,33	2,87	48,88	ТТК-№56	0,58	4,17	3,58	61,11
Макаронные изд. отварные	150	180	5,51	5,29	35,32	180,50	ТК-№204	6,62	6,35	42,38	253,95
Чай с сахаром	180	200			10,83	43,77	ТТК-№28			12,03	48,63
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК-№122	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	400	470	8,26	8,86	63,78	343,65		10,24	10,84	77,67	457,69
Итого:			55,02	62,89	230,37	1 464,41		66,28	76,67	281,64	1 834,78

День: 3

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Каша пшеничная молочная	150	200	4,53	5,45	25,72	170,37	ТТК-№37	5,03	6,05	28,56	166,66
Батон с джемом (повидлом)	45	55	2,30	0,90	14,90	78,60	ТК-№2	3,04	0,32	23,60	94,00
Чай с молоком	180	200	2,09	2,64	9,95	65,44	ТТК-№30	2,79	3,52	13,27	87,25
Итого:	375,00	455,00	8,92	8,99	50,57	314,41		10,86	9,89	65,43	347,91
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	ТК-№33	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого:	100,00	100,00	0,40		9,80	44,00		0,40	0,40	9,80	44,00
Обед											
Салат "Заря"	30	50	1,10	2,94	1,92	38,40	ТТК-№2	1,82	4,89	3,20	64,00
Суп картофельный с рыбными фрикадель	150	200	4,80	2,05	11,89	98,62	ТК-№41	6,40	2,73	15,85	120,83
Котлеты, биточки, шницели	50	70	7,62	8,37	4,10	126,25	ТТК-№14	10,67	11,72	5,74	176,75
Картофельное пюре	110	130	2,34	4,44	17,08	117,67	ТК-№216	2,77	5,25	20,19	139,06
Компот из яблок с лимоном	150	180	0,19	0,19	19,01	78,05	ТК-№256	0,22	0,22	22,81	93,66
Хлеб ржаной	40	50	3,30	0,60	16,70	87,00	ТК-№123	4,12	0,75	20,88	108,75
Итого:	530,00	680,00	19,35	18,59	70,70	545,99		26,00	25,56	88,67	703,05
Полдник											
Йогурт	150	200	4,35	4,80	6,00	88,50	ТК-№6.4	5,80	6,40	8,00	118,00
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	8,47	35,42	254,58		9,64	10,07	37,42	284,08
Ужин											
Пудинг из творога паровой	150	180	25,17	9,01	40,96	147,22	ТК-124	30,21	10,81	49,15	176,66
Соус сметанный	30	40	0,50	3,55	1,01	38,02	ТК-№236	0,67	4,73	1,35	50,69
Напиток клюквенный	200	200	0,11		21,07	84,69	ТК-№262	0,11		21,07	84,69
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК-№122	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	410	460	28,06	12,80	77,80	340,43		34,03	15,86	91,25	406,04
Итого:			64,92	48,85	244,29	1 499,41		80,93	61,78	292,57	1 785,08

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Каша кукурузная молочная с маслом сливоч	155	185	3,77	4,54	21,42	125,00	ТТК-№40	4,53	5,45	25,71	150,00
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	200	2,09	2,39	14,78	89,02	ТК№258	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого:	345	435	10,86	9,93	50,70	320,02		13,57	12,39	63,54	401,19
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	ТК-№33	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого:	100	100	0,40		9,80	44,00		0,40		9,80	44,00
Обед											
Салат из свеклы с чесноком	30	50	0,42	3,02	2,77	39,98	ТК-№22	0,70	5,04	4,61	66,64
Суп картофельный с клецками	180	200	2,70	2,37	12,12	80,59	ТК-№37	3,00	2,63	13,47	89,50
Птица отварная	60	80	15,60	15,60	0,83	207,74	ТК-№192	20,80	20,80	1,11	276,99
Капуста тушеная	110	130	2,88	3,55	14,79	95,88	ТК-№210	3,41	4,20	17,48	113,31
Компот из груш	150	180	0,10	0,10	11,80	47,00	ТТК-№277	0,12	0,12	14,16	56,40
Хлеб ржаной	40	50	3,30	0,60	16,70	87,00	ТК-№123	4,12	0,75	20,88	108,75
Итого:	570	690	25,00	25,24	59,01	558,19		32,15	33,54	71,71	711,59
Полдник											
Молоко кипяченое	150	200	4,19	4,78	7,03	87,98	ТК-№260	5,59	6,38	9,38	117,31
Булочка российская	50	50	3,54	2,42	32,67	166,50	ТК-№284	3,54	2,42	32,67	166,50
Итого:	200	250	7,73	7,20	39,70	254,48		9,13	8,80	42,05	283,81
Ужин											
Огурцы консервированные	40	60	0,34	0,06	1,43	7,15	ТК-№23	0,57	0,11	2,42	12,08
Руллет из говядины	50	80	8,25	5,33	3,82	96,32	ТК-№177	13,14	8,53	6,11	154,11
Сок фруктовый в ассортименте	190	200	0,38	0,38	22,04	91,20	ТК-№5	0,40	0,40	23,20	96,00
Картофель отварной	130	130	2,30	5,16	19,95	158,13	ТК-№214	2,72	6,10	23,58	158,13
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК-№122	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	400	450	13,21	11,11	60,57	416,15		19,30	15,35	72,57	502,24
Итого:			57,20	53,48	219,78	1 592,84		74,55	70,08	259,67	1 942,83

День: 5

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Каша молочная овсянная из "Геркулеса"	150	180	0,07	3,00	15,33	79,17	ТТК-№39	2,48	3,60	18,40	95,00
Батон с маслом	35	45	2,40	4,40	14,50	109,00	ТК-№1	3,08	5,65	18,64	140,14
Какао с молоком "Несквик"	170	180	5,57	6,10	15,54	139,78	ТТК-№27	5,90	6,46	16,45	148,00
Итого:	355	405	8,04	13,50	45,37	327,95		11,46	15,71	53,49	383,14
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	ТК-№33	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого:	100	100	0,40		9,80	44,00		0,40		9,80	44,00
Обед											
Салат витаминный	30	50	1,20	3,00	6,60	49,05	ТТК-№25	2,00	5,00	11,00	80,67
Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,25	3,80	6,38	64,70	ТК-№53	1,67	5,06	8,51	86,26
Рыба, запеченная с овощами и сыром	150	180	15,86	12,44	5,90	177,70	ТТК-№71	19,04	14,93	7,08	213,25
Сок фруктовый в ассортименте	150	180	0,75	0,15	15,15	69,00	ТК-№5	0,90	0,18	18,18	82,80
Хлеб ржаной	40	50	3,30	0,60	16,70	87,00	ТК-№123	4,12	0,75	20,88	108,75
Итого:	520	660	22,36	19,99	50,73	447,45		27,73	25,92	65,65	571,73
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	60	60	3,00	1,05	18,00	106,01	ТТК-№5	3,00	1,05	18,00	106,01
Итого:	210	260	7,35	5,85	24,00	194,51		8,80	7,45	26,00	224,01
Ужин											
Пудинг из творога с рисом	140	160	19,03	4,67	24,97	218,12	ТК-134	23,42	5,74	30,75	268,45
Чай с сахаром	200	200			12,03	48,63	ТТК-№28			12,03	48,63
Молоко сгущённое	30	40	1,44	1,70	11,00	65,60	ТК-34	1,92	2,27	14,67	87,47
Хлеб пшеничный	30	50	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК-№122	3,04	0,32	19,68	117,50
Итого:	400	450	22,75	6,61	62,76	402,85		28,38	8,33	77,13	522,05
Итого:			60,90	45,95	192,66	1 416,76		76,77	57,41	232,07	1 744,93

День: 1

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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	200	2,09	2,39	14,78	89,02	ТК-№258	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого:	350	450	11,55	10,29	45,06	319,88		14,62	13,06	57,56	407,27
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	ТК-№33	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого:	100	100	0,40		9,80	44,00		0,40		9,80	44,00
Обед											
Салат "Степной"	30	50	0,63	5,07	4,16	64,63	ТТК-№26	1,05	8,45	6,93	107,72
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
Плов по-узбекски	180	200	9,36	10,62	17,01	220,59	ТТК-№85	10,40	11,80	18,90	245,10
Кисель из концентрата	150	180	1,02	-	21,76	87,14	ТК-№247	1,22	-	26,12	104,57
Хлеб ржаной	40	50	3,30	0,60	16,70	87,00	ТК-№123	4,12	0,75	20,88	108,75
Итого:	550	680	15,45	20,28	66,12	526,03		18,31	26,33	81,48	655,03
Полдник											
Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,75	8,45	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-№56	1,60	1,40	40,06	171,00
Итого:	205	250	5,83	6,45	28,48	191,08		7,20	7,79	49,45	288,31
Ужин											
Овощи консервированные (порционно)	40	60	1,28	0,08	2,64	16,00	ТТК-№53	1,60	0,10	3,30	20,00
Омлет натуральный	130	150	11,64	18,04	3,04	221,08	ТК-№117	13,43	20,81	3,51	255,09
Сок фруктовый в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	92,00	ТК-№5	1,00	0,20	20,20	92,00
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК-№122	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	400	450	16,20	18,56	40,64	399,58		19,07	21,43	46,69	461,09
Итого:			49,43	55,58	190,10	1 480,57		59,60	68,61	244,98	1 855,70

День: 2

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сл	155	205	3,78	5,45	22,72	120,00	ТТК-№40	5,04	7,27	30,29	160,00
Батон с маслом	35	45	2,40	4,40	14,50	109,00	ТК-№1	3,08	5,65	18,64	140,14
Какао с молоком	160	200	3,02	3,14	20,76	123,14	ТК-№242	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого:	350	450	9,20	12,99	57,98	352,14		11,89	16,85	74,88	454,06
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	ТК-№33	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого:	100	100	0,40		9,80	44,00		0,40		9,80	44,00
Обед											
Салат из свеклы и моркови	40	50	0,53	4,03	3,07	50,43	ТК-19	0,66	5,04	3,84	63,04
Суп из овощей	150	200	1,16	3,52	7,55	69,14	ТК-№36	1,54	4,69	10,07	92,19
Жаркое по-домашнему	150	180	15,37	11,82	15,09	227,78	ТК-№163	18,44	14,18	18,11	273,34
Сок фруктовый в ассортименте	150	180	0,75	0,15	15,15	69,00	ТК-№5	0,90	0,18	18,18	82,80
Хлеб ржаной	40	50	3,30	0,60	16,70	87,00	ТК-№123	4,12	0,75	20,88	108,75
Итого:	530	660	21,11	20,12	57,56	503,35		25,66	24,84	71,08	620,12
Полдник											
Молоко кипяченое	150	200	4,19	4,78	7,03	87,98	ТК-№260	5,59	6,38	9,38	117,31
Ватрушка с джемом	50	50	5,90	2,19	34,84	182,56	ТК-№299	5,90	2,19	34,84	182,56
Итого:	200	250	10,09	6,97	41,87	270,54		11,49	8,57	44,22	299,87
Ужин											
Салат из консерв.овощей с луком и яйцом	40	50	0,73	3,13	7,80	64,07	ТТК-№44	0,91	3,91	9,75	80,09
Макароны отварные с овощами	150	180	5,38	5,90	34,23	211,60	ТК-№205	6,46	7,07	41,07	253,87
Чай с лимоном	180	180	0,06	0,01	10,83	43,77	ТТК-№29	0,06	0,01	10,83	43,77
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК-№122	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	400	450	8,45	9,28	67,62	389,94		10,47	11,31	81,33	471,73
Итого:			49,25	49,36	234,83	1 559,97		59,91	61,57	281,31	1 889,78

День: 3

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Ватрушка "Царская"	140	160	16,06	6,65	16,01	188,23	ТТК-№7	18,98	7,86	18,92	222,45
Батон	30	40	2,31	0,90	15,03	77,70	ТТК-№2	3,08	1,20	20,04	103,60
Чай с молоком	180	200	2,51	3,20	11,94	78,52	ТТК-№30	2,79	3,52	13,27	87,25
Итого:	350	400	20,88	10,75	42,98	344,45		24,85	12,58	52,23	413,30
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	ТК-№33	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого:	100	100	0,40		9,80	44,00		0,40		9,80	44,00
Обед											
Винегрет овощной	30	50	0,38	3,04	2,50	38,78	ТК-№1	0,63	5,07	4,16	64,63
Суп картофельный с рыбой	150	200	7,93	2,47	4,02	69,74	ТК-№41	10,57	3,29	5,36	92,99
Бигус с мясом	150	180	9,36	10,62	17,01	308,12	ТТК-№13	10,40	11,80	18,90	369,74
Компот из свежих плодов или ягод	180	200	0,14	-	13,49	54,58	ТК-№254	0,16	-	14,99	60,64
Хлеб ржаной	40	50	3,30	0,60	16,70	87,00	ТК-№123	4,12	0,75	20,88	108,75
Итого:	550	680	21,11	16,73	53,72	558,22		25,88	20,91	64,29	696,75
Полдник											
Йогурт	150	200	4,35	4,80	6,00	88,50	ТК-№6.4	5,80	6,40	8,00	118,00
Булочка "Ванильная"	50	60	7,34	3,71	29,17	179,33	ТК-№281	8,81	4,45	35,00	215,20
Итого:	200	260	11,69	8,51	35,17	267,83		14,61	10,85	43,00	333,20
Ужин											
Огурцы консервированные	40	60	0,34	0,06	1,43	7,15	ТК-№23	0,57	0,11	2,42	12,08
Запеканка картофельная с печеню	130	150	13,39	14,21	20,96	225,45	ТК-№75	15,45	16,40	24,19	260,14
Сок фруктовый в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	92,00	ТК-№5	1,00	0,20	20,20	92,00
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК-№122	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	400	450	17,01	14,71	57,35	395,10		20,06	17,03	66,49	458,22
Итого:			71,09	50,70	199,02	1 609,60		85,80	61,37	235,81	1 945,47

День: 4

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Каша рисовая молочная	155	185	3,77	4,54	21,42	125,00	ТТК-№36	4,53	5,45	25,71	150,00
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	2,09	2,39	14,78	89,02	ТК-№258	2,51	2,87	17,73	106,82
Итого:	345	415	10,86	9,93	50,70	320,02		13,29	12,07	61,56	389,32
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	ТК-№33	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого:	100	100	0,40		9,80	44,00		0,40		9,80	44,00
Обед											
Икра морковная	40	50	0,47	3,33	2,87	48,88	ТТК-№56	0,58	4,17	3,58	61,11
Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,40	2,33	8,17	59,27	ТК-№37	1,87	3,11	10,89	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	3,30	0,60	16,70	87,00	ТК-№123	4,12	0,75	20,88	108,75
Итого:	550	690	18,17	16,58	66,10	516,96		23,49	21,12	81,12	648,76
Полдник											
Молоко кипяченое	150	200	4,19	4,78	7,03	87,98	ТК-№260	5,59	6,38	9,38	117,31
Шанежка наливная с яйцом	60	60	5,15	1,95	28,75	149,28	ТК-№308	5,15	1,95	28,75	149,28
Итого:	210,00	260,00	9,34	6,73	35,78	237,26		10,74	8,33	38,13	266,59
Ужин											
Икра свекольная	40	60	0,46	3,33	2,86	48,88	ТТК-№56	0,70	5,00	4,30	73,33
Голубцы ленивые	130	160	12,19	12,43	9,15	197,24	ТК-№160	14,99	15,29	11,27	242,77
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 из шиповника	180	180	0,61	-	18,91	42,18	ТК-№261	0,61	-	18,91	42,18
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК-№122	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	410	480	16,04	17,20	47,68	379,50		20,00	22,21	56,76	479,88
Итого:			54,81	50,44	210,06	1 497,74		67,92	63,73	247,37	1 828,55

День: 5

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	155	205	4,91	6,25	26,32	140,82	ТТК-№42	6,55	8,33	35,09	190,11
Батон с джемом (повидлом)	45	55	2,30	0,90	14,90	78,60	ТК-№2	3,04	0,32	23,60	94,00
Какао с молоком "Несквик"	150	190	4,92	5,38	13,71	123,33	ТТК-№27	6,23	6,82	17,36	156,22
Итого:	350	450	12,13	12,53	54,93	342,75		15,82	15,47	76,05	440,33
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	ТК-№33	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 из моркови с зеленым горошком	30	50	0,57	3,04	1,87	37,13	ТК-№11	0,95	5,06	3,13	61,88
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,86	4,09	11,41	105,06	ТК-№40	7,81	4,46	15,21	140,08
Котлеты или биточки рыбные	60	80	8,88	1,65	5,82	73,65	ТК-143	11,84	2,20	7,76	98,20
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	150	180	0,75	0,15	15,15	69,00	ТК-№5	0,90	0,18	18,18	82,80
Хлеб ржаной	40	50	3,30	0,60	16,70	87,00	ТК-№123	4,12	0,75	20,88	108,75
Итого:	540	690	22,24	13,08	65,74	467,72		29,03	16,85	82,64	605,02
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
Кондитерские изделия в ассортименте	50	60	3,64	5,89	30,67	190,17	ТК-№14	4,37	7,07	36,80	228,20
Итого:	200,00	260,00	7,99	10,69	36,67	278,67		10,17	13,47	44,80	346,20
Ужин											
Пудинг из творога паровой	140	160	23,49	8,41	38,23	137,41	ТК-124	26,85	9,61	43,69	157,03
Молоко сгущенное	30	40	2,16	2,55	16,80	96,00	ТК-34	2,88	3,40	22,40	128,00
Напиток брусничный	200	200	0,11	-	21,07	84,69	ТТК-22	0,11	-	21,07	84,69
Хлеб пшеничный	30	50	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК-№122	3,04	0,32	19,68	117,50
Итого:	400,00	450,00	28,04	11,20	90,86	388,60		32,88	13,33	106,84	487,22
Итого:			70,80	47,90	258,00	1 521,74		88,30	59,52	320,13	1 922,77

Шеф-повар МБДОУ ДС №3 "Ласточка"

Мох О.Ф.