

# УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ  
Детский сад № 2 «Облачко»  
Зуева Е.В.

«31» августа 2018 г. (Приказ № 54)

## Примерное четырехнедельное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 2 г. Йошкар-Ола «Облачко».

(сезон: осенне-зимний, возраст 3-7 лет)

**I неделя**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
<b>День 1 понедельник</b>	Каша пшеничная жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/4	4,4	8,8	27,4	208	3,38	ТТК №5
<b>завтрак</b>	Чай с сахаром	180/10	0,048	0,012	8,388	33,6	0,024	*№392
	Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	0	*1
			<b>6,90</b>	<b>16,36</b>	<b>50,41</b>	<b>377,60</b>	<b>3,40</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК №35
	Печенье	15	0,48	0,42	12,17	51,3	0	
			<b>1,74</b>	<b>0,42</b>	<b>38,27</b>	<b>161,10</b>	<b>0</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с горохом на говядине тушеной	250	5,5	5,25	16,25	134,75	5,75	* №81
	Котлеты мясо – картофельные по – хлыновски	80	8,16	6,48	6,19	118,99	1,2	Сборник рецептур 2004 года №454
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/4	5,7	0,8	31,2	164,07	0	*204,205
	Икра свекольная	80	0,72	3,76	4,74	55,68	4,42	*54
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	25,02	101,7	0,36	* №376
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			<b>23,13</b>	<b>16,83</b>	<b>97,50</b>	<b>650,57</b>	<b>11,73</b>	
<b>полдник</b>	Паренге перемеч (ватрушка с картофелем и луком)	100	10,5	10,3	55,3	356,7	6,7	ТТК №41
	Кефир	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
			<b>16,26</b>	<b>15,70</b>	<b>61,60</b>	<b>462,90</b>	<b>7,24</b>	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>48,03</b>	<b>49,31</b>	<b>247,78</b>	<b>1652,17</b>	<b>22,37</b>	
<b>День 2 вторник</b>	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	21	165,5	1,25	* №94
<b>завтрак</b>	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	* №397
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,49	3,93	27,66	146	0,1	*№2
			<b>12,27</b>	<b>13,44</b>	<b>64,21</b>	<b>418,30</b>	<b>2,79</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Ряженка	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	

			<b>5,76</b>	<b>5,40</b>	<b>6,30</b>	<b>106,20</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	250/8	1,64	5,01	14,11	109,75	8,79	*№57, №106А Сборник рецептур 2004 года
	Тефтели мясные	80	5,88	6,46	7,45	111,5	0,57	*№286
	Томатный соус	50	0,6	2,1	4	37,25	1,2	*№348
	Капуста тушеная	150	2,97	5,57	14,24	118,5	24,56	*№132
	Горошек зеленый отварной	15	0,47	0,03	0,98	6	1,5	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. №4
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2	90	*№398
	Вафля	30	0,96	0,84	24,33	102,6	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			<b>15,79</b>	<b>20,78</b>	<b>96,29</b>	<b>634,18</b>	<b>126,62</b>	
<b>полдник</b>	Пудинг из творога с морковью	100	12	9,2	16,4	195	0,6	280 блюд для питания детей в детском саду и яслях №18/5,
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,96	30,45	0,09	*№351
	Чай с молоком	180/8	3,18	2,79	13,57	92,4	1,42	*№394
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
			<b>16,43</b>	<b>14,02</b>	<b>50,59</b>	<b>392,65</b>	<b>19,11</b>	
<b>Итого за 2 день</b>			<b>50,25</b>	<b>53,64</b>	<b>217,39</b>	<b>1551,33</b>	<b>149,06</b>	
<b>День 3 среда</b>	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке с маслом сливочным	200/4	3,79	5,48	19,03	141	0	ТТК №11
<b>завтрак</b>	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. №130
	Бутерброд с маслом, сыром	35/5/10	5,25	7,64	16,18	154,4	0,08	*№3
			<b>13,16</b>	<b>17,66</b>	<b>54,56</b>	<b>426,21</b>	<b>6,70</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Бифидок	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
	Конфета шоколадная	15	0,15	1,86	11,05	62,7	0	
			<b>5,91</b>	<b>7,26</b>	<b>17,35</b>	<b>168,90</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	Бульон из кур с гренками	250/25	1,25	0,01	1,25	10,25	0,5	*№108, 115
	Шницель куриный	70	15,27	5,91	12,54	152,71	0	ТТК №33
	Рагу из овощей	150	2,4	12,81	13,47	178,61	8,16	*137
	Огурец соленый	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,75	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	ТТК №36

	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			<b>24,94</b>	<b>19,81</b>	<b>82,07</b>	<b>598,79</b>	<b>10,96</b>	
<b>полдник</b>	Суфле морковно-яблочное (паровое) со сметаной	120/12	8,4	6,24	15,36	138	0,2	Сборник рецептур 2004 года №274
	Сок грушевый	180	0,72	0,58	19,87	81,94	23,4	
	Хлеб пшеничный/Батон	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
			<b>12,46</b>	<b>7,78</b>	<b>69,11</b>	<b>376,99</b>	<b>40,60</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>			<b>56,47</b>	<b>52,51</b>	<b>223,09</b>	<b>1570,89</b>	<b>58,80</b>	
<b>День 4 четверг</b>	Каша кукурузная жидкая с маслом сливочным	200/4	3,4	0,06	8,8	210	0,44	ТТК №16
<b>завтрак</b>	Молоко кипяченое	180	3,06	2,72	5,06	56,67	1,37	*№400
	Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	0	*№1
			<b>8,91</b>	<b>10,33</b>	<b>28,48</b>	<b>402,67</b>	<b>1,81</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Кефир	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
			<b>5,76</b>	<b>5,40</b>	<b>6,30</b>	<b>106,20</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с крупой, рыбой	250	2,5	2,775	17	103,25	8,25	*№80
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	*№258
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,32	109,8	14,52	*№321
	Икра морковная	80	0,72	3,76	4,74	55,68	4,42	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. №54
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,7	10,44	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь), 2013 №529
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	*№213
			<b>25,94</b>	<b>19,60</b>	<b>80,63</b>	<b>606,81</b>	<b>40,25</b>	
<b>полдник</b>	Ватрушка королевская с творогом	130	50,58	19,38	31,2	358,81	0,35	ТТК №27
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	*№393
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
			<b>51,34</b>	<b>20,07</b>	<b>56,38</b>	<b>468,41</b>	<b>19,05</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>			<b>91,95</b>	<b>55,40</b>	<b>171,79</b>	<b>1584,09</b>	<b>61,65</b>	

<b>День 5</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,25	6,5	23,5	181,5	1,25	*№93
<b>пятница</b>	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	*№397
<b>завтрак</b>	Бутерброд с сыром	35/10	4,98	3,23	17,22	118,25	0,07	*№7
			<b>16,01</b>	<b>12,99</b>	<b>56,27</b>	<b>406,55</b>	<b>2,76</b>	
<b>2-ой</b>	Ряженка	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
<b>завтрак</b>	Крекер	10	0,92	1,41	6,77	41,76	0	
			<b>6,68</b>	<b>6,81</b>	<b>13,07</b>	<b>147,96</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/8	2	5	16,5	120,75	7,52	*76
	Гуляш	120	16,68	7,8	4,8	158,4		Сборник рецептов 2004 года №437
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,7	7,8	42,6	279	0	ТТК №8
	Горошек зеленый отварной	15	0,47	0,03	0,98	6	1,5	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. №4
	Компот из свежих плодов (из груш)	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	*№372
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			<b>30,65</b>	<b>21,29</b>	<b>100,40</b>	<b>727,37</b>	<b>10,57</b>	
<b>полдник</b>	Запеканка овощная	100	3,6	8,9	17,6	168	8,2	Сборник рецептов 2004 года №269
	Соус молочный	15	0,315	0,78	1,065	12,57	0,045	*№350
	Сок яблоко-персик	180	0	0	21,6	86,4	9,07	
	Хлеб пшеничный/Батон	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
			<b>6,58</b>	<b>9,96</b>	<b>57,49</b>	<b>349,22</b>	<b>17,32</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>			<b>59,92</b>	<b>51,05</b>	<b>227,23</b>	<b>1631,10</b>	<b>31,19</b>	
<b>Итого за неделю:</b>			<b>307</b>	<b>262</b>	<b>1087</b>	<b>7990</b>	<b>323</b>	
<b>Среднее значение за неделю:</b>			<b>61</b>	<b>52</b>	<b>217</b>	<b>1598</b>	<b>65</b>	
<b>Содержание в %:</b>			<b>15</b>	<b>30</b>	<b>54</b>			

## II неделя

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
<b>День 6 понедельник</b>	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/4	4,4	13	29,6	256	3,56	ТТК №24
<b>завтрак</b>	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,58	1,75	18,6	100,8	0,37	*№396
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,49	3,93	27,66	146	0,1	*№2
			<b>9,47</b>	<b>18,68</b>	<b>75,86</b>	<b>502,80</b>	<b>4,03</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок тыква-яблоко	180	1,8	0,17	5,18	30	18	
	Конфета шоколадная	15	0,15	1,86	11,05	62,7	0	
			<b>1,95</b>	<b>2,03</b>	<b>16,23</b>	<b>92,70</b>	<b>18</b>	
<b>обед</b>	Суп с рыбными консервами	250	8,5	8,5	14,25	167,25	9	*87
	Рулет с луком и яйцом	80	9,62	7,81	7,42	138	2,45	*№295
	Рагу из овощей	150	2,4	12,81	13,47	178,61	8,16	*№137
	Огурец соленый	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,75	
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	0,39	0,018	25,02	101,7	0,36	*№376
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			<b>33,69</b>	<b>29,68</b>	<b>74,52</b>	<b>662,89</b>	<b>20,72</b>	
<b>полдник</b>	Булочка «Веснушка»	75	5,7	4,65	42,3	235,5	0,31	*№473
	Бифидок	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
			<b>11,46</b>	<b>10,05</b>	<b>48,60</b>	<b>341,70</b>	<b>0,85</b>	
<b>Итого за 6 день</b>			<b>56,57</b>	<b>60,44</b>	<b>215,21</b>	<b>1600,09</b>	<b>43,60</b>	
<b>День 7 вторник</b>	Каша "Дружба" с молоком с маслом сливочным	200/4	6,6	8,4	36	241,2	0,9	ТТК №14
<b>завтрак</b>	Чай с сахаром	180/10/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	*№393
	Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	0	*№1
			<b>9,10</b>	<b>15,96</b>	<b>59,01</b>	<b>410,80</b>	<b>0,92</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Кефир	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
			<b>5,76</b>	<b>5,40</b>	<b>6,30</b>	<b>106,20</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	Щи из свежей капусты и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/8	5,96	3,2	8,6	108,7	18,6	*№67, №106А Сборник рецептур 2004 года
	Запеканка из печени с рисом	180	22,47	9,14	24,73	271	10,45	*№294

	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,5	2,1	24,03	0,39	*№355
	Икра морковная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. №54
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК №35
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			<b>33,34</b>	<b>16,71</b>	<b>78,59</b>	<b>623,71</b>	<b>32,20</b>	
<b>полдник</b>	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	10,55	5,1	5,6	110	0	Сборник рецептур 1994 года №309
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2	90	*№398
	Хлеб пшеничный/Батон	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
			<b>13,82</b>	<b>5,63</b>	<b>39,90</b>	<b>265,45</b>	<b>90,00</b>	
<b>Итого за 7 день</b>			<b>62,02</b>	<b>43,70</b>	<b>183,80</b>	<b>1406,16</b>	<b>123,66</b>	
<b>День 8 среда</b>	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	21	165,5	1,25	*94
<b>завтрак</b>	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	*№397
	Бутерброд с сыром	35/10	4,98	3,23	17,22	118,25	0,07	*№7
			<b>14,76</b>	<b>12,74</b>	<b>53,77</b>	<b>390,55</b>	<b>2,76</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Ряженка	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
	Печенье	15	0,48	0,42	12,17	51,3	0	
			<b>6,24</b>	<b>5,82</b>	<b>18,47</b>	<b>157,50</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	2,25	5,05	12	102,25	0,5	*№86, 118, 108
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	12,34	10,3	23,87	237,75	9,9	*№302
	Капуста тушеная	50	0,99	1,855	4,745	39,5	8,185	*№132
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	ТТК №36
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			<b>18,38</b>	<b>17,87</b>	<b>76,14</b>	<b>542,72</b>	<b>20,14</b>	
<b>полдник</b>	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	9,2	11,3	24,6	260	0	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2009 год. №190
	Сок яблочный	180	0,86	0,14	18,14	82,8	3,6	
			<b>10,06</b>	<b>11,44</b>	<b>42,74</b>	<b>342,80</b>	<b>3,60</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>49,44</b>	<b>47,87</b>	<b>191,12</b>	<b>1433,57</b>	<b>27,04</b>	
<b>День 9</b>	Каша рисовая жидкая на	200/4	2,2	16,6	22	176	3,56	ТТК №10

<b>четверг</b>	молоке с маслом сливочным							
<b>завтрак</b>	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. №130
	Бутерброд с маслом, сыром	35/5/10	5,25	7,64	16,18	154,4	0,08	*№3
			<b>11,57</b>	<b>28,78</b>	<b>57,53</b>	<b>461,21</b>	<b>10,26</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Бифидок	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
			<b>5,76</b>	<b>5,40</b>	<b>6,30</b>	<b>106,20</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	250/25	2,75	2,75	17	104,75	8,25	*82
	Биточки рыбные запеченные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24	*№255
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25	18,15	*№321
	Икра свекольная	80	0,72	3,76	4,74	55,68	4,42	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. №54
	Компот из свежих плодов (из груш)	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	*№372
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			<b>24,22</b>	<b>17,73</b>	<b>84,65</b>	<b>600,50</b>	<b>32,64</b>	
<b>полдник</b>	Запеканка морковная с творогом	100	10,22	9,19	17,38	193	1,36	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 №154
	Соус сметанный сладкий	30	1,1	1,65	2,38	40,09	0,08	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 №117
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,08	0,01	8,52	34,80	1,70	*№393
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
			<b>12,08</b>	<b>11,53</b>	<b>44,94</b>	<b>342,69</b>	<b>20,14</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>			<b>53,63</b>	<b>63,44</b>	<b>193,42</b>	<b>1510,60</b>	<b>63,58</b>	
<b>День 10 пятница</b>	Каша «Дружба» -2 на молоке с маслом сливочным	200/4	6,6	8,4	36	241,2	0,9	ТТК №15
<b>завтрак</b>	Молоко кипяченое	180	3,06	2,72	5,06	56,67	1,37	*№400
	Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	0	*№1

			<b>12,11</b>	<b>18,67</b>	<b>55,68</b>	<b>433,87</b>	<b>2,27</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Кефир	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
	Крекер	10	0,92	1,41	6,77	41,76	0	
			<b>6,68</b>	<b>6,81</b>	<b>13,07</b>	<b>147,96</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	Суп из овощей на м/к бульоне со сметаной	250/8	2	6,5	12,25	110	8,5	280 блюд для питания детей в детском саду и яслях. №14/2
	Жаркое по-домашнему	225	27,54	7,06	24,48	271,32	9,6	Сборник рецептур 2004 года №436
	Морковь отварная	50	0,7	1,9	1,85	27,5	10,6	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий- Пермь, 2013. 422/2
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК №35
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			<b>34,16</b>	<b>15,98</b>	<b>78,78</b>	<b>594,00</b>	<b>28,70</b>	
<b>полдник</b>	Вареники ленивые с маслом сливочным	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19	*№229,230
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2	90	*№398
	Хлеб пшеничный/Батон	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
			<b>18,78</b>	<b>12,07</b>	<b>66,27</b>	<b>448,25</b>	<b>107,19</b>	
<b>Итого за 10 день:</b>			<b>71,73</b>	<b>53,53</b>	<b>207,50</b>	<b>1624,08</b>	<b>138,70</b>	
<b>Итого за неделю:</b>			<b>294</b>	<b>270</b>	<b>1008</b>	<b>7649</b>	<b>414</b>	
<b>Среднее значение за неделю:</b>			<b>59</b>	<b>54</b>	<b>202</b>	<b>1530</b>	<b>83</b>	
<b>Содержание в %:</b>			<b>15</b>	<b>32</b>	<b>53</b>			

### III неделя

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит.С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
<b>День 11 понедельник</b>	Каша пшенная жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/4	4,6	1,3	40	237,4	3,38	ТТК №9
<b>завтрак</b>	Какао с молоком сгущенным	180	4,23	4,5	28,62	168,3	2,34	Сборник рецептур 2004 год №694
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,49	3,93	27,66	146	0,1	*№2
			<b>11,32</b>	<b>9,73</b>	<b>96,28</b>	<b>551,70</b>	<b>5,82</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок яблочный	180	0,86	0,14	18,14	82,8	3,6	

	Печенье	15	0,48	0,42	12,17	51,3	0	
			<b>1,34</b>	<b>0,56</b>	<b>30,31</b>	<b>134,10</b>	<b>3,60</b>	
<b>обед</b>	Суп крестьянский с крупой на говядине тушеной	250	2,25	5,5	14,75	110	8	Сборник рецептур 1994 года №174/3
	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	*№282
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/4	5,7	0,8	31,2	164,07	0	*№204,205
	Икра морковная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. №54
	Компот из сушеных фруктов (из кураги)	180	0,39	0,018	25,02	101,7	0,36	*№376
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			<b>21,64</b>	<b>12,93</b>	<b>85,84</b>	<b>558,95</b>	<b>11,24</b>	
<b>полдник</b>	Булочка творожная	75	9,81	4,55	37,19	229,5	0,14	*№483
	Ряженка	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
			<b>15,57</b>	<b>9,95</b>	<b>43,49</b>	<b>335,7</b>	<b>0,68</b>	
<b>Итого за 11 день</b>			<b>49,87</b>	<b>33,17</b>	<b>255,92</b>	<b>1580,45</b>	<b>21,34</b>	
<b>День 12 вторник</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,25	6,5	23,5	181,5	1,25	*№93
<b>завтрак</b>	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. №130
	Бутерброд с сыром	35/10	4,98	3,23	17,22	118,25	0,07	*№7
			<b>16,35</b>	<b>14,27</b>	<b>60,07</b>	<b>430,56</b>	<b>7,94</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Бифидок	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
			<b>5,76</b>	<b>5,40</b>	<b>6,30</b>	<b>106,20</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	Щи из свежей капусты и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/8	5,96	3,2	8,6	108,7	18,6	*№67, №106А Сборник рецептур 2004 года
	Рулет с луком и яйцом	80	9,62	7,81	7,42	138	2,45	*№295
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25	18,15	*№321
	Икра свекольная	80	0,72	3,76	4,74	55,68	4,42	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. №54
	Компот из апельсинов с	180	0,45	0,18	19,98	83,7	10,44	Сборник технологических нормативов,

	яблоками							рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь), 2013 №529
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			<b>22,47</b>	<b>20,27</b>	<b>75,24</b>	<b>598,71</b>	<b>54,06</b>	
<b>полдник</b>	Пудинг из творога с морковью	100	12	9,2	16,4	195	0,6	280 блюд для питания детей в детском саду и яслях №18/5
	Соус молочный	30	0,63	1,56	2,13	25,14	0,09	*№350
	Сок грушевый	180	0,72	0,58	19,87	81,94	23,4	
			<b>13,35</b>	<b>11,34</b>	<b>38,40</b>	<b>302,08</b>	<b>24,09</b>	
<b>Итого за 12 день</b>			<b>57,93</b>	<b>51,28</b>	<b>180,01</b>	<b>1437,55</b>	<b>86,63</b>	
<b>День 13 среда</b>	Каша ячневая жидкая на молоке с маслом сливочным	200/4	4,4	13	29,6	256	3,56	ТТК №24
<b>завтрак</b>	Молоко кипяченое	180	3,06	2,72	5,06	56,67	1,37	*№400
	Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	0	*№1
			<b>9,91</b>	<b>23,27</b>	<b>49,28</b>	<b>448,67</b>	<b>4,93</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Кефир	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
	Конфета шоколадная	15	0,15	1,86	11,05	62,7	0	
			<b>5,91</b>	<b>7,26</b>	<b>17,35</b>	<b>168,90</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250/8	1,64	5,01	14,11	109,75	8,79	*№57, 108
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,27	11,05	12,44	198,7	0,59	*№305
	Рагу овощное	150	3,75	5,08	14,45	126,32	8,43	*№57
	Горошек зеленый отварной	15	0,47	0,03	0,98	6	1,5	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. №4
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	ТТК №36
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			<b>20,93</b>	<b>21,83</b>	<b>77,50</b>	<b>603,99</b>	<b>20,86</b>	
<b>полдник</b>	Котлеты морковные	100	8,34	6,06	21,97	175,22	0	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 №140
	Соус сметанный сладкий	30	1,1	1,65	2,38	40,09	0,08	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007, №117
	Сок тыква-яблоко	180	1,8	0,17	5,18	30	18	

	Хлеб пшеничный/Батон	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
			<b>14,58</b>	<b>8,84</b>	<b>63,41</b>	<b>402,36</b>	<b>35,08</b>	
<b>Итого за 13 день:</b>			<b>51,33</b>	<b>61,20</b>	<b>207,54</b>	<b>1623,92</b>	<b>61,41</b>	
<b>День 14 четверг</b>	Каша манная жидкая с маслом сливочным	200/4	3,2	8,5	21	176	3,56	ТТК №12
<b>завтрак</b>	Чай с сахаром	180/10/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	*№393
	Бутерброд с маслом, сыром	35/5/10	5,25	7,64	16,18	154,4	0,08	*№3
			<b>8,50</b>	<b>16,15</b>	<b>45,57</b>	<b>364,00</b>	<b>3,66</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Ряженка	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
	Крекер	10	0,92	1,41	6,77	41,76	0	
			<b>6,68</b>	<b>6,81</b>	<b>13,07</b>	<b>147,96</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с крупой, рыбой	250	2,5	2,775	17	103,25	8,25	*№80
	Пудинг рыбный	130	16,89	7,62	20,83	218,3		ТТК №29
	Картофель отварной с маслом сливочным	120/4	2,34	4,52	18,42	133,4	16,8	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. №125
	Огурец соленый	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,75	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2	90	*№398
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			<b>25,12</b>	<b>15,71</b>	<b>87,69</b>	<b>605,48</b>	<b>115,80</b>	
<b>полдник</b>	Суфле из свеклы со сгущенным молоком	100/20	6,06	1,9	19,2	104,4	1,27	ТТК №41
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК №35
	Хлеб пшеничный/Батон	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
			<b>10,66</b>	<b>2,86</b>	<b>79,18</b>	<b>371,25</b>	<b>18,27</b>	
<b>Итого за 14 день:</b>			<b>50,96</b>	<b>41,53</b>	<b>225,51</b>	<b>1488,69</b>	<b>138,27</b>	
<b>День 15 пятница</b>	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	21	165,5	1,25	*№94
<b>завтрак</b>	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	*№397
	Бутерброд с сыром	35/10	4,98	3,23	17,22	118,25	0,07	*№7
			<b>14,76</b>	<b>12,74</b>	<b>53,77</b>	<b>390,55</b>	<b>2,76</b>	
<b>2-ой</b>	Бифидок	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	

<b>завтрак</b>								
			<b>5,76</b>	<b>5,40</b>	<b>6,30</b>	<b>106,20</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	250/8	2,075	5,1	14,75	113,25	11,825	*№75, №106А Сборник рецептов 2004 года
	Голубцы ленивые	200	14,24	9,28	14,72	191,2		ТТК №40
	Свекла отварная с маслом сливочным	50	0,7	1,9	1,85	27,5	10,6	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, г.Пермь, 2013 год. №422/3
	Компот из свежих плодов (из груш)	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	*№372
	Вафля	45	1,44	1,26	36,5	153,9	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			<b>21,26</b>	<b>18,20</b>	<b>103,34</b>	<b>649,07</b>	<b>23,98</b>	
<b>полдник</b>	Запеканка из творога	100	17,54	12,06	17,15	247	0,24	*№237
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,96	30,45	0,09	*№351
	Чай с молоком	180/8	3,18	2,79	13,57	92,4	1,42	*№394
			<b>21,29</b>	<b>16,20</b>	<b>34,68</b>	<b>369,85</b>	<b>1,75</b>	
<b>Итого за 15 день:</b>			<b>63,07</b>	<b>52,54</b>	<b>198,09</b>	<b>1515,67</b>	<b>29,03</b>	
<b>Итого за неделю:</b>			<b>274</b>	<b>254</b>	<b>1084</b>	<b>7721</b>	<b>354</b>	
<b>Среднее значение за неделю:</b>			<b>55</b>	<b>51</b>	<b>217</b>	<b>1544</b>	<b>71</b>	
<b>Содержание в %:</b>			<b>14</b>	<b>30</b>	<b>56</b>			

#### IV неделя

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
<b>День 16 понедельник</b>	Каша пшеничная жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/4	4,4	8,8	27,4	208	3,38	ТТК №13
<b>завтрак</b>	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,58	1,75	18,6	100,8	0,37	*№396
	Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	0	*№1
			<b>9,43</b>	<b>18,10</b>	<b>60,62</b>	<b>444,80</b>	<b>3,75</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок персиковый	180	0,58	0	29,66	122,4	10,8	
	Конфета шоколадная	15	0,15	1,86	11,05	62,7	0	
			<b>0,73</b>	<b>1,86</b>	<b>40,71</b>	<b>185,10</b>	<b>10,80</b>	
<b>обед</b>	Суп с рыбными консервами	250	8,5	8,5	14,25	167,25	9	*87
	Котлета «Улыбка»	80	3,2	9,2	6,48	154,64	17,68	ТТК №30
	Рагу из овощей	150	2,4	12,81	13,47	178,61	8,16	*№137

	Горошек зеленый отварной	15	0,47	0,03	0,98	6	1,5	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. №4
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	0,39	0,018	25,02	101,7	0,36	*№376
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			<b>17,62</b>	<b>31,08</b>	<b>74,30</b>	<b>683,58</b>	<b>36,70</b>	
<b>полдник</b>	Крокеты из моркови с изюмом	105	4,55	6,29	17,23	143,61	19,05	*№141
	Кефир	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
			<b>10,99</b>	<b>12,37</b>	<b>40,19</b>	<b>324,61</b>	<b>36,59</b>	
<b>Итого за 16 день</b>			<b>38,77</b>	<b>63,41</b>	<b>215,82</b>	<b>1638,09</b>	<b>87,84</b>	
<b>День 17 вторник</b>	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200/4	8	9,92	28,72	236,4	1,72	ТТК №17
<b>завтрак</b>	Чай с сахаром	180/10/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	*№393
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,49	3,93	27,66	146	0,1	*№2
			<b>10,54</b>	<b>13,86</b>	<b>64,77</b>	<b>416,00</b>	<b>1,84</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Ряженка	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
			<b>5,76</b>	<b>5,40</b>	<b>6,30</b>	<b>106,20</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	250/8	1,64	5,01	14,11	109,75	8,79	*№57, №106А Сборник рецептов 2004 года
	Печень по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	0,52	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. №102
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,88	4,8	29,4	175,2	2,14	ТТК №7
	Икра свекольная	80	0,72	3,76	4,74	55,68	4,42	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. №54
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК №35
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			<b>23,56</b>	<b>19,87</b>	<b>92,00</b>	<b>647,32</b>	<b>15,87</b>	
<b>полдник</b>	Омлет с овощами	100	6,26	14,26	2,48	160	3	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы,

								2007 год. №220
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2	90	*№398
	Хлеб пшеничный/Батон	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
			<b>9,53</b>	<b>14,79</b>	<b>36,78</b>	<b>315,45</b>	<b>93,00</b>	
<b>Итого за 17 день</b>			<b>49,39</b>	<b>53,92</b>	<b>199,85</b>	<b>1484,97</b>	<b>111,25</b>	
<b>День 18 среда</b>	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	*№235
<b>завтрак</b>	Соус сметанный сладкий	30	1,1	1,65	2,38	40,09	0,08	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 №117
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	*№397
	Бутерброд с маслом, сыром	35/5/10	5,25	7,64	16,18	154,4	0,08	*№3
			<b>25,27</b>	<b>23,31</b>	<b>58,44</b>	<b>556,29</b>	<b>1,79</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Бифидок	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
	Печенье	15	0,48	0,42	12,17	51,3	0	
			<b>6,24</b>	<b>5,82</b>	<b>18,47</b>	<b>157,5</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250/25	2,1	3,25	12	87,25	5,75	*№85, 120,108
	Биточки рубленые из птицы паровые	80	11,63	10,88	7,23	173	0,35	*№306
	Капуста тушеная	150	2,97	5,57	14,24	118,5	24,56	*№132
	Огурец соленый	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,75	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	ТТК №36
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	*№213
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			<b>24,70</b>	<b>24,98</b>	<b>69,53</b>	<b>606,92</b>	<b>32,96</b>	
<b>полдник</b>	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	0	* №275
	Свекла тушеная	120	1,96	3,6	9,8	98,54	1,52	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. №61
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	*№393
	Хлеб пшеничный/Батон	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
			<b>10,20</b>	<b>15,84</b>	<b>35,74</b>	<b>345,59</b>	<b>3,22</b>	
<b>Итого за 18 день:</b>			<b>66,41</b>	<b>69,95</b>	<b>182,18</b>	<b>1666,30</b>	<b>38,51</b>	
<b>День 19 четверг</b>	Каша манная жидкая с маслом сливочным	200/4	3,2	8,5	21	176	3,56	ТТК №12

<b>завтрак</b>	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. №130
	Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	0	*№1
			<b>9,77</b>	<b>20,59</b>	<b>54,97</b>	<b>442,81</b>	<b>10,18</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Кефир	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
			<b>5,76</b>	<b>5,40</b>	<b>6,30</b>	<b>106,20</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	6,5	5,25	15,5	135	11,25	*83
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	*№258
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25	18,15	*№321
	Икра морковная	80	0,72	3,76	4,74	55,68	4,42	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. №54
	Компот из свежих плодов (из груш)	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	*№372
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			<b>25,16</b>	<b>18,39</b>	<b>84,37</b>	<b>607,15</b>	<b>37,99</b>	
<b>полдник</b>	Хачапури с сыром	90	12,17	11,81	28,62	281,83	0,28	ТТК №38
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
	Сок яблоко-персик	180	0	0	21,6	86,4	9,07	
			<b>12,85</b>	<b>12,49</b>	<b>66,88</b>	<b>443,03</b>	<b>26,35</b>	
<b>Итого за 19 день:</b>			<b>53,54</b>	<b>56,87</b>	<b>212,52</b>	<b>1599,19</b>	<b>75,06</b>	
<b>День 20 пятница</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,25	6,5	23,5	181,5	1,25	*№93
<b>завтрак</b>	Чай с сахаром	180/10	0,048	0,012	8,388	33,6	0,024	*№392
	Вафля	30	0,96	0,84	24,33	102,6	0	
	Бутерброд с сыром	35/10	4,98	3,23	17,22	118,25	0,07	*№7
			<b>13,24</b>	<b>10,58</b>	<b>73,44</b>	<b>435,95</b>	<b>1,34</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Ряженка	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
			<b>5,76</b>	<b>5,40</b>	<b>6,30</b>	<b>106,20</b>	<b>0,54</b>	
<b>обед</b>	Щи из свежей капусты и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/8	5,96	3,2	8,6	108,7	18,6	*№67, №106А Сборник рецептур 2004 года
	Жаркое по-домашнему	225	27,54	7,06	24,48	271,32	9,6	Сборник рецептур 2004 года №436
	Свекла отварная с	50	0,7	1,9	1,85	27,5	10,6	Сборник технологических нормативов,

	маслом сливочным							рецептур блюд и кулинарных изделий- Пермь, 2013. 422/3
	Сельдь соленая	30	5,49	3,82	0,04	55,94	0	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК №35
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
			<b>43,61</b>	<b>16,5</b>	<b>75,17</b>	<b>648,64</b>	<b>38,80</b>	
<b>полдник</b>	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	22,43	15,2	13,68	280,8	0,3	*№231
	Молоко кипяченое	180	3,06	2,72	5,06	56,67	1,37	*№400
			<b>25,49</b>	<b>17,92</b>	<b>18,74</b>	<b>337,47</b>	<b>1,67</b>	
<b>Итого за 20 день:</b>			<b>88,10</b>	<b>50,40</b>	<b>173,65</b>	<b>1528,26</b>	<b>42,35</b>	
<b>Итого за неделю:</b>			<b>297</b>	<b>295</b>	<b>1046</b>	<b>7992</b>	<b>372</b>	
<b>Среднее значение за неделю:</b>			<b>59</b>	<b>59</b>	<b>209</b>	<b>1598</b>	<b>74</b>	
<b>Содержание в %:</b>			<b>15</b>	<b>33</b>	<b>52</b>			

\*- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012.