

УТВЕРЖДАЮ

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

«01» июля 2019 г. (Приказ № 70)



Примерное четырехнедельное меню

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 2 г. Йошкар-Олы «Облачко»
(сезон: весна-лето, 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		
День 1 понедельник	Каша пшеничная жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/4	4,4	8,8	27,4	208	3,38	ТТК №5
завтрак	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
		424	6,898	16,362	50,408	377,6	3,404	
2-ой завтрак	Сок яблочный	125	0,6	0	12,6	53,3	2,5	
	Печенье	15	0,48	0,42	12,17	51,3	0	
		140	1,08	0,42	24,77	104,6	2,5	
обед	Суп картофельный с горохом на говядине тушеной	200	4,4	4,2	13	107,8	4,6	* №81
	Котлеты мясо – картофельные по – хлыновски	70	7,14	5,67	5,4	104,1	1,05	Сборник рецептов 2004 года №454
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3	4,94	0,6	27,04	142,1	0	*204,205
	Икра свекольная	80	0,72	3,76	4,74	55,68	4,42	*54
	Компот из сушеных фруктов	180	0,36	0,018	25,02	101,7	0,36	* №376
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
		637,5	20,22	14,768	89,3	586,76	10,43	
полдник	Паренге перемеч (ватрушка с картофелем и луком)	100	10,5	10,3	55,3	356,7	6,7	ТТК №41
	Кефир (снежок)	150	4,8	4,5	5,25	88,5	0,45	№119
		250	15,3	14,8	60,55	445,2	7,15	
Итого за 1 день		1451,5	43,498	46,35	225,028	1514,16	23,484	
День 2 вторник	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	21	165,5	1,25	* №94
завтрак	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	* №397
	Бутерброд с повидлом	30/10	1,99	3,14	22,13	116,8	0,08	*№2
		420	11,77	12,65	58,68	389,1	2,77	
2-ой завтрак	Ряженка	125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	№119
		125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	

обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	200/6	1,31	4	11,2	87,8	7,03	*№57, №106А Сборник рецептов 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
	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,8	5	№112
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2	90	*№398
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,77	1,03	21,19	110,26	0	
		726	15,36	19,45	75,92	565,26	128,36	
полдник	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	0,18	2,79	13,57	92,4	1,42	*№394
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
		327	16,43	14,02	50,59	392,65	19,11	
Итого за 2 день		1598	47,56	49,87	189,49	1420,71	150,61	
День 3 среда	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке с маслом сливочным	200/4	3,79	5,48	19,03	141	0	ТТК №11
завтрак	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
		434	13,16	17,66	54,56	426,21	6,7	
2-ой завтрак	бифидок	125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	№119
	Конфета шоколадная	15	0,15	1,86	11,05	62,7	0	
		140	4,15	5,61	15,35	136,4	0,37	
обед	Бульон из кур с гренками	200/20	1	0,008	1	8,2	0,4	*№108, 115
	Шницель куриный	60	13,08	5,06	10,74	130,8	0	ТТК №33
	Рагу из овощей	150	2,4	12,4	13,04	172,8	8,2	*137
	Огурец свежий	15	0,12	0,015	0,375	2,1	1,5	№112
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	ТТК №36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,77	1,03	21,19	110,26	0	
		665	23,61	19,053	86,795	604,05	11,65	
полдник	Суфле морковно-яблочное (паровое) со сметаной	120/12	8,4	6,24	15,36	138	0,2	Сборник рецептов 2004 года №274

	Кисель	150	1,05	0	21,75	91,5	0	*№35
	Хлеб пшеничный/Батон	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
		317	12,11	6,52	54,33	311,75	0,2	
Итого за 3 день:		1556	53,03	48,843	211,035	1478,41	18,92	
День 4 четверг	Каша кукурузная жидкая с маслом сливочным	200/4	3,4	0,06	8,8	210	0,44	ТТК №16
завтрак	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
		424	8,91	10,33	28,48	402,67	1,81	
2-ой завтрак	Кефир (снежок)	125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	№119
		125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	
обед	Суп картофельный с крупой, рыбой	200	2	2,22	13,6	82,6	6,6	*№80
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	*№258
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,2	18,15	*№321
	Икра морковная	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 апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,7	10,44	Сборник технолог. нормативов, рецептов блюд и кулин. 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	
		727,5	20,97	15,4	81,03	550,56	42,23	
полдник	Ватрушка королевская с творогом	100	38,9	14,9	24	276	0,26	ТТК №27
	Чай с сахаром	180/10	0,048	0,012	8,3	33,6	0,024	*№392
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	*№213
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
		347	44,708	20,192	49,24	447,4	0,284	
Итого за 4 день:		1623,5	78,588	49,672	163,05	1474,33	44,694	
День 5 пятница	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,25	6,5	23,5	181,5	1,25	*№93
завтрак	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
		470	16,01	12,99	56,27	406,55	2,76	
2-ой завтрак	ряженка	125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	№119

	Крекер	10	0,92	1,41	6,77	41,76	0	
		135	4,92	5,16	11,07	115,46	0,37	
обед	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200/6	1,6	4	13,2	96,6	6	*76
	Гуляш	110	15,29	7,15	4,4	145,2	2,5	Сборник рецептур 2004 года №437
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130/4	7,54	6,76	36,9	241,8	0	ТТК №8
	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,8	5	№119
	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	
		687,5	27,45	18,61	90,78	651,62	15,05	
полдник	Запеканка овощная	100	3,6	8,9	17,6	168	8,2	Сборник рецептур 2004 года №269
	Соус молочный	15	0,315	0,78	1,065	12,57	0,045	*№350
	Чай с молоком	180/8	3,18	2,79	13,57	92,4	1,42	*№394
	Хлеб пшеничный/Батон	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
		315	9,755	12,75	49,455	355,22	9,66	
Итого за 5 день:		1607,5	58,14	49,51	207,58	1528,85	27,85	
Итого за неделю:		7837	281	244	996	7416	266	
Среднее значение за неделю:		1567	56	49	199	1483	53	
Содержание в %:			15	30	54			

II неделя

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 6 понедельник	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/4	4,4	13	29,6	256	3,56	ТТК №24
завтрак	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,59	1,76	18,6	100,8	0,34	*№396
	Бутерброд с повидлом	30/10	1,99	3,14	22,13	116,8	0,08	*№2
		424	8,98	17,9	70,33	473,6	3,98	
2-ой завтрак	Сок тыква-яблоко	125	1,25	0,12	3,6	20,8	12,5	
		125	1,25	0,12	3,6	20,8	12,5	
Обед	Суп с рыбными	200	6,8	6,8	11,4	133,8	7,2	87

	консервами							
	Мясной рулет с луком и яйцом	80	9,62	7,81	7,42	138	2,45	*№295
	Рагу из овощей	150	2,4	12,4	13,04	172,8	8,2	*№137
	Огурец соленый	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,75	№107/2
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	0,36	0,018	25,02	101,7	0,36	*№376
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
		662,5	31,96	27,568	71,24	623,63	18,96	
полдник	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	
		255	11,46	10,05	48,60	341,70	0,85	
Итого за 6 день		1466,5	53,00	55,52	202,77	1492,23	26,29	
День 7 вторник	Каша "Дружба" с молоком с маслом сливочным	200/4	6,6	8,4	36	241,2	0,9	ТТК №14
завтрак	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
		424	9,098	15,962	59,008	410,80	0,924	
2-ой завтрак	Кефир (снежок)	125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	№119
		125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	
обед	Щи из свежей капусты и картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/6	5,96	3,2	8,6	108,7	18,6	*№67, №106А Сборник рецептур 2004 года
	Запеканка из печени с рисом	150	18,7	7,6	20,6	225,8	8,7	*№294
	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,5	2,1	24,03	0,39	*№355
	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
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК №35
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,66	0,52	14,1	110,26	0	
		683,5	29,84	16,58	76,24	634,27	32,11	
полдник	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	

	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
		332	14,50	6,31	56,56	340,25	107,00	
Итого за 7 день		1564,5	57,44	42,60	196,11	1459,02	140,40	
День 8 среда	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	21	165,5	1,25	*94
завтрак	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
		424,2	14,76	12,74	53,77	390,55	2,76	
2-ой завтрак	ряженка	125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	№119
	печенье	15	0,48	0,42	12,17	51,3	0	
		140	4,48	4,17	16,47	125	0,37	
обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	1,8	4,04	9,6	91,8	0,4	*№86, 118, 108
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,62	8,3	21,07	205,71	9,38	*№302
	Капуста тушеная	50	0,99	1,855	4,745	39,5	8,185	*№132
	Огурец свежий	15	0,12	0,015	0,375	2,1	1,5	№112
	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	
		712,5	18,05	16,87	74,11	534,37	21,535	
полдник	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
	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	
		307	13,06	14,77	54,83	427,2	18,42	
Итого за 8 день:		1583,7	50,35	48,55	199,18	1477,12	43,085	
День 9 четверг	Каша рисовая жидкая на молоке с маслом сливочным	200/4	2,2	16,6	22	176	3,56	ТТК №10
завтрак	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
		434	11,57	28,78	57,53	461,21	10,26	
2-ой завтрак	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	0,37	
		170	0,68	0,68	16,66	74,8	0,37	

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	200/20	2,2	2,2	13,6	83,8	6,6	*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
	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,8	5	№112
	Компот из свежих плодов из (груш) яблок	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	
		687,5	23,17	13,46	77,27	563,55	31,565	
полдник	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
	бифидок	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
		310	17,08	16,24	26,06	339,29	1,98	
Итого за 9 день:		1601,5	52,5	59,16	177,52	1438,85	44,175	
День 10 пятница	Каша «Дружба» -2 на молоке с маслом сливочным	200/4	6,6	8,4	36	241,2	0,9	ТТК №15
завтрак	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
		424	12,11	18,67	55,68	433,87	2,27	
2-ой завтрак	Кефир (снежок)	125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	№119
	Крекер	10	0,92	1,41	6,77	41,76	0	
		135	4,92	5,16	11,07	115,46	0,37	
обед	Суп из овощей на м/к бульоне со сметаной	200/6	1,6	5,2	9,8	88	6,8	280 блюд для питания детей в детском саду и яслях. №14/2
	Жаркое по-домашнему	200	24,48	6,2	21,76	241,2	8,5	Сборник рецептов 2004 года №436
	Морковь отварная	50	0,7	1,9	1,85	27,5	10,6	422/2
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК №35
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,77	1,03	21,19	110,26	0	
		676	31,81	14,33	80,7	576,76	25,9	
полдник	Вареники ленивые	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	
		332	18,1	11,39	49,61	373,45	90,19	
Итого за 10 день:		1567	66,94	49,55	207,50	1499,54	118,73	
Итого за неделю:		7783	280	255	983	7367	373	
Среднее значение за неделю:		1557	56	51	193	1473	75	
Содержание в %:			15	31	52			

III неделя

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит.С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 11 понедельник завтрак	Каша пшенная жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/4	4,6	1,3	40	237,4	3,38	ТТК №9
	Какао с молоком сгущенным	180	4,23	4,5	28,62	168,3	2,34	Сборник рецептов 2004 год №694
	Бутерброд с повидлом	30/10	1,99	3,14	22,13	116,8	0,08	*№2
		424	10,82	8,94	90,75	522,5	5,8	
2-ой завтрак	Сок яблоко-персик	125	0	0	15	60	6,3	
	Печенье	15	0,48	0,42	12,17	51,3	0	
		135	0,48	0,42	27,17	111,3	6,3	
обед	Суп крестьянский с крупой на говядине тушеной	200	1,8	4,4	11,8	88	6,4	Сборник рецептов 1994 года №174/3
	Котлеты рубленые	70	10,8	8,08	10,99	160	0,105	*№282
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,68	118,9	15,73	№ 321
	Икра морковная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	Сб. рец. блюд и кул. изд. для пит.в дош. орг. / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. №54
	Компот из сушеных фруктов (из кураги)	180	0,36	0,018	25,02	101,7	0,36	*№376
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
		647,5	16,92	15,13	70,75	490,78	25,36	
полдник	Пирожок печеный с капустой из дрожжевого теста	100	6,25	5,2	63,7	322,65	0,2	ТТК №738
	ряженка	150	4,8	4,5	5,25	88,5	0,45	119
		250	11,05	9,7	68,95	411,15	0,65	
Итого за 11 день		1456,5	39,27	34,19	257,62	1535,73	38,11	

День 12 вторник завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,25	6,5	23,5	181,5	1,25	*№93
	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
		475	16,35	14,27	60,07	430,56	7,94	
2-ой завтрак	Бифидок	125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	119
		125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	
обед	Щи из свежей капусты и картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/6	4,76	2,56	6,88	86,96	14,88	*№67, №106А Сборник рецептур 2004 года
	Мясной рулет с луком и яйцом	80	9,62	7,81	7,42	138	2,45	*№295
	Макаронные изделия отварные с маслом слив.	130/3	4,94	0,6	27,04	142,01	0	*№204,205
	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
	Огурец свежий	15	0,12	0,015	0,375	2,1	1,5	№112
	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	
	642,5	23,27	15,445	80,535	583,92	33,69		
полдник	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
	Чай с молоком	180/8	3,18	2,79	13,57	92,4	1,42	*№394
	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	0,37	
		345	18,47	13,83	49,32	394,79	2,11	
Итого за 12 день		1587,5	62,09	47,30	194,23	1482,97	44,11	
День 13 среда завтрак	Каша ячневая жидкая на молоке с маслом сливочным	200/4	4,4	13	29,6	256	3,56	ТТК №24
	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

		424	9,91	23,27	49,28	448,67	4,93	
2-ой завтрак	Сок тыква-яблоко	125	1,25	0,12	3,6	20,8	12,5	
	крекер	10	0,92	1,41	6,77	41,76	0	
		135	2,17	1,53	10,37	62,56	12,5	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	200/6	1,31	5	11,2	87,8	7	*№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
	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,74	4	0,05	
	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	
		673,5	20,35	21,83	74,37	580,84	22,57	
полдник	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
	Кефир (снежок)	150	4,8	4,5	5,25	88,5	0,45	№119
	Хлеб пшеничный/Батон	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
		315	16,9	12,49	46,82	386,06	0,53	
Итого за 13 день:		1547,5	49,33	59,12	180,84	1478,13	40,53	
День 14 четверг	Каша манная жидкая с маслом сливочным	200/4	3,2	8,5	21	176	3,56	ТТК №12
завтрак	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
		434	8,498	16,152	45,568	364	3,664	
2-ой завтрак	ряженка	125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	№119
		125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	
обед	Суп картофельный с крупой, рыбой	200	2	2,22	13,6	82,6	6,6	*№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 рецептов 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	№107/2
	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	
		682,5	24,62	15,15	84,29	584,83	114,15	
полдник	Хачапури с сыром	90	12,17	11,81	28,62	281,83	0,28	ТТК №38
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	1,26	0	26,1	109,8	0	ТТК №35
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
		270	14,11	12,49	71,38	466,43	17,28	
Итого за 14 день:		1511,5	51,228	47,542	205,538	1488,96	135,464	
День 15								
пятница	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	21	165,5	1,25	*№94
завтрак	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
		470	14,76	12,74	53,77	390,55	2,76	
2-ой завтрак	бифидок	125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	№119
	вафля	45	1,3	1,4	34,8	153,9	0	
			5,04	5,36	40,5	227,6	0,37	
обед	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	200/6	1,66	4,8	11,8	90,6	9,46	*№75, №106А Сборник рецептур 2004 года
	Голубцы ленивые	200	14,24	9,28	14,72	191,2		ТТК №40
	Огурец свежий	15	0,2	0,08	0,52	2,8	0	№112
	Свекла отварная с маслом сливочным	50	0,7	1,9	1,85	27,5	10,6	Сборник технологических нормативов, рецептур 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
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
		673,5	19,52	15,935	64,265	497,27	23,11	
полдник	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
	Сок яблоко-персик	150	0	0	15	60	6,3	
		280	18,11	13,41	36,11	337,45	6,63	
Итого за 15 день:		1593,5	57,43	47,445	194,645	1452,87	32,87	
Итого за неделю:		7697	274	254	1033	7439	291	
Среднее значение за неделю:		1539	55	51	207	1488	58	

Содержание в %:		15	31	56		
-----------------	--	----	----	----	--	--

IV неделя

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 16 понедельник	Каша пшеничная жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/4	4,4	8,8	27,4	208	3,38	ТТК №13
завтрак	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,59	1,76	18,6	100,8	0,34	*№396
	Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	0	*№1
		424	9,44	18,11	60,62	444,8	3,72	
2-ой завтрак	Сок яблочный	125	0,6	0,1	12,6	57,5	2,5	
		125	0,6	0,1	12,6	57,5	2,5	
обед	Суп с рыбными консервами	200	6,8	6,8	11,4	133,8	7,2	*87
	Котлета «Улыбка»	80	3,2	9,2	6,48	154,64	17,68	ТТК №30
	Рагу из овощей	150	2,4	12,4	13,04	172,8	8,2	*№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	0,36	0,018	25,02	101,7	0,36	*№376
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
		647,5	15,89	28,968	71,02	679,2	34,94	
полдник	Крокеты из моркови с изюмом	105	4,55	6,29	17,23	143,61	19,05	*№141
	Кефир (снежок)	150	4,8	4,5	5,25	88,5	0,45	№119
	Конфета шоколадная	15	0,15	1,86	11,05	62,7	0	
		300	9,5	12,65	33,53	294,81	19,5	
Итого за 16 день		1496,5	35,43	59,83	177,77	1476,31	60,66	
День 17 вторник	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200/4	8	9,92	28,72	236,4	1,72	ТТК №17
завтрак	Чай с сахаром	180/10/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	*№393
	Бутерброд с повидлом	30/10	1,99	3,14	22,13	116,8	0,08	*№2
		424,2	10,038	13,072	59,238	386,8	1,824	
2-ой завтрак	ряженка	125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	№119

		125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	200/6	1,312	4,008	11,2	87,8	7,032	*№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
	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,8	5	№112
	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	
		717,5	23,45	18,9	89,85	630,17	19,112	
полдник	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	
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
		332	10,21	15,47	53,44	390,25	110	
Итого за 17 день		1598,7	47,7	51,2	206,828	1480,92	131,306	
День 18 среда	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	*№235
	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
завтрак	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
		444	25,27	23,31	58,44	556,29	1,79	
2-ой завтрак	бифидок	125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	№119
	Печенье	15	0,48	0,42	12,17	51,3	0	

		140	4,48	4,17	16,47	125	0,37	
обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200/20	1,68	2,6	9,6	69,8	4,6	*№85, 120,108
	Биточки рубленые из птицы паровые	70	10,1	9,52	6,32	151	0,3	*№306
	Капуста тушеная	150	2,97	5,57	14,24	118,5	24,56	*№132
	Огурец свежий	15	0,12	0,015	0,375	2,1	1,5	№112
	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	
		672,5	17,67	18,365	66,055	504,62	32,51	
полдник	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	0	* №275
	Свекла тушеная	100	1,6	3	8,1	82,1	0,4	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	
		330	9,844	15,242	34,04	329,15	2,104	
Итого за 18 день:		1586,5	57,264	61,087	175,005	1515,06	36,774	
День 19 четверг	Каша манная жидкая с маслом сливочным	200/4	3,2	8,5	21	176	3,56	ТТК №12
завтрак	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
		429	9,77	20,59	54,97	442,81	10,18	
2-ой завтрак	Сок грушевый	125	0,5	0,4	13,8	56,9	16,25	
		125	0,5	0,4	13,8	56,9	16,25	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,2	4,2	12,4	108	9	*83
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	*№258
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,2	18,15	*№321
	Икра морковная	80	0,72	3,76	4,74	55,68	4,42	Сб. рец. блюд и кул. издел. 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	

		727,5	23,86	17,34	81,27	580,1	35,74	
полдник	Булочка творожная	75	9,81	4,55	37,19	229,5	0,14	*№483
	Кефир (снежок)	150	4,8	4,5	5,25	88,5	0,45	№119
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
		267	15,29	9,73	59,1	392,8	17,59	
Итого за 19 день:		1548,5	49,42	48,06	209,14	1475,61	79,76	
День 20								
пятница	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,25	6,5	23,5	181,5	1,25	*№93
завтрак	Чай с сахаром	180/10	0,048	0,012	8,388	33,6	0,024	*№392
	Бутерброд с сыром	35/10	4,98	3,23	17,22	118,25	0,07	*№7
		470	12,278	9,742	49,108	333,35	1,344	
2-ой								
завтрак	ряженка	125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	№119
	вафля	30	0,96	0,84	24,33	102,6	0	
		155	4,56	4,94	28,33	176,3	0,37	
обед	Щи из свежей капусты и картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/6	4,76	2,56	6,88	86,96	14,88	*№67, №106А Сборник рецептов 2004 года
	Жаркое по-домашнему	225	27,54	7,06	24,48	271,32	9,6	Сборник рецептов 2004 года №436
	Свекла отварная с маслом сливочным	50	0,7	1,9	1,85	27,5	10,6	Сборник технологических нормативов, рецептов 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	
		692,5	42,41	15,86	73,45	626,9	35,08	
полдник	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
		297	25,49	17,92	18,74	337,47	1,67	
Итого за 20 день:		1614,5	84,738	48,462	169,628	1474,02	38,464	
Итого за неделю:		7845	275	281	1046	7615	347	
Среднее значение за неделю:		1569	55	56	209	1523	69	
Содержание в %:			14	33	55			

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