

УТВЕРЖДАЮ

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



«01» апреля 2019 г. (Приказ № 46)

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	0,1	12,6	57,5	2,5	
	Печенье	15	0,48	0,42	12,17	51,3	0	
		140	1,08	0,52	24,77	108,8	2,5	
обед	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 рецептов 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	
		697,5	23,13	16,828	97,5	650,57	11,73	
полдник	Паренге перемеч (ватрушка с картофелем и луком)	100	10,5	10,3	55,3	356,7	6,7	ТТК №41
	кефир	150	4,8	4,5	5,25	88,5	0,45	
		250	15,3	14,8	60,55	445,2	7,15	
Итого за 1 день		1511,5	45,408	48,51	233,228	1582,17	24,784	
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	2,49	3,93	27,66	146	0,1	*№2
			12,27	13,44	64,21	418,30	2,79	
2-ой завтрак	Ряженка	125	3,6	4,1	4	73,7	0,37	

		125	3,6	4,1	4	73,7	0,37	
обед	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
	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,74	4	0,05	
	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	
		775,5	14,58	19,95	71,72	529,58	125,17	
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	3,18	2,79	13,57	92,4	1,42	*№394
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
Итого за 2 день		1697,5	46,88	51,51	190,52	1414,23	147,44	
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
			13,16	17,66	54,56	426,21	6,7	
2-ой завтрак	бифидок	125	3,6	4,1	4	73,7	0,37	
	Конфета шоколадная	15	0,15	1,86	11,05	62,7	0	
		140	3,75	5,96	15,05	136,4	0,37	
обед	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 свежий	15	0,2	0,08	0,52	2,8	0	
	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	
			25,02	19,87	82,33	599,64	10,21	
полдник	Суфле морковно-яблочное (паровое) со сметаной	120/12	8,4	6,24	15,36	138	0,2	Сборник рецептур 2004 года №274

	кисель	150	1,05	0	21,75	91,5	0	*№391
	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:		1618	55,15	50,52	213,36	1508,88	17,48	
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
			8,91	10,33	28,48	402,67	1,81	
2-ой завтрак	кефир	125	3,6	4,1	4	73,7	0,37	
		125	3,6	4,1	4	73,7	0,37	
обед	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 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 технологических нормативов, рецептов 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
			25,94	19,595	80,63	606,81	40,25	
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
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
Итого за 4 день:		1643,5	78,078	48,937	145,41	1392,78	42,714	
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
			16,01	12,99	56,27	406,55	2,76	
2-ой завтрак	ряженка	125	3,6	4,1	4	73,7	0,37	

	Крекер	10	0,92	1,41	6,77	41,76	0	
		135	4,52	5,51	10,77	115,46	0,37	
обед	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 рецептур 2004 года №437
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,7	7,8	42,6	279	0	ТТК №8
	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,74	4	0,05	
	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	
		750,5	30,4	21,3	100,16	725,37	9,12	
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	
		330	9,755	12,75	49,455	355,22	9,67	
Итого за 5 день:		1685,50	60,69	52,55	216,66	1602,80	21,92	
Итого за неделю:		8157	287	252	999	7501	254	
Среднее значение за неделю:		1631	57	50	200	1500	51	
Содержание в %:			15	30	53			

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	2,58	1,75	18,6	100,8	0,37	*№396
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,49	3,93	27,66	146	0,1	*№2
			9,47	18,68	75,86	502,8	4,03	
2-ой завтрак	Сок тыква-яблоко	125	1,25	0,12	3,6	20,8	12,5	
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
			1,93	0,8	20,26	95,6	29,5	

	Руллет с луком и яйцом	80	9,62	7,81	7,42	138	2,45	*№295
	Рагу из овощей	100	1,6	8,54	8,98	119	5,44	*№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	
		712,5	33,69	29,678	74,52	662,89	20,72	
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		1606,5	55,75	54,94	214,75	1543,38	52,38	
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	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
			5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
обед	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	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	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	
		705,5	29,57	15,17	74,46	578,51	30,45	
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	
		315	13,82	5,63	39,90	265,45	90,00	
Итого за 7 день		1624,5	58,25	42,16	179,67	1360,96	121,91	

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	3,6	4,1	4	73,7	0,37	
	печенье	15	0,48	0,42	12,17	51,3	0	
		140	4,08	4,52	16,17	125	0,37	
обед	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	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	0,2	0,08	0,52	2,8	0	
	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	
		762,5	18,58	17,945	76,655	545,52	20,135	
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
		280	12,38	14,09	38,17	352,4	1,42	
Итого за 8 день:		1606,7	49,8	49,295	184,765	1413,47	24,685	
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	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
	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,74	4	0,05	
	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	
		742,5	23,72	14,01	80,65	548,82	28,265	
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:		1656,5	53,05	59,71	180,9	1424,12	40,875	
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	135	4,3	4,05	4,7	79,6	0,4	
	Крекер	10	0,92	1,41	6,77	41,76	0	
		145	5,22	5,46	11,47	121,36	0,4	
обед	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	200	24,48	6,2	21,76	241,2	8,5	Сборник рецептур 2004 года №436
	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	
		725,5	31,1	15,12	76,06	563,88	27,6	
полдник	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	
		320	18,1	11,39	49,61	373,45	90,19	
Итого за 10 день:		1594,5	66,53	50,64	207,50	1492,56	120,46	

Итого за неделю:	8296	281	259	949	7170	364	
Среднее значение за неделю:	1659	56	52	190	1434	73	
Содержание в %:		16	32	53			

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	Каша пшенная жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/4	4,6	1,3	40	237,4	3,38	ТТК №9
завтрак	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
			11,32	9,73	96,28	551,7	5,82	
2-ой завтрак	ряженка	150	4,8	4,5	5,25	88,5	0,45	
	Печенье	15	0,48	0,42	12,17	51,3	0	
			5,28	4,92	17,42	139,8	0,45	
обед	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	
		697,5	21,64	12,93	85,84	558,95	11,24	
полдник	Суфле из свеклы со сгущенным молоком	100/20	6,06	1,9	19,2	104,4	1,27	ТТК №41
	Чай с сахаром	180/10	0,048	0,012	8,388	33,6	0,024	*№392
	Хлеб пшеничный/Батон	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	
		325	8,768	2,192	44,808	220,25	1,294	
Итого за 11 день		1446,5	47,01	29,77	244,85	1470,70	18,80	
День 12	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,25	6,5	23,5	181,5	1,25	*№93

вторник								
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 сыром	35/10	4,98	3,23	17,22	118,25	0,07	*№7
		470	16,35	14,27	60,07	430,56	7,94	
2-ой завтрак	Бифидок	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
			5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
обед	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 рецептов 2004 года
	Руллет 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 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
	Огурец свежий	15	0,2	0,08	0,52	2,8	0	
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,7	10,44	Сборник технологических нормативов, рецептов 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	
		800,5	22,67	20,35	75,76	601,51	54,06	
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
		318	15,81	13,55	32,10	312,54	2,11	
Итого за 12 день		1588,5	60,59	53,57	174,23	1450,81	64,65	
День 13 среда	Каша ячневая жидкая на молоке с маслом сливочным	200/4	4,4	13	29,6	256	3,56	ТТК №24
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	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	
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	

			1,93	0,8	20,26	95,6	29,5	
обед	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
	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	
		725,5	20,68	21,84	77,26	601,99	19,41	
полдник								Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 №140
	Котлеты морковные	100	8,34	6,06	21,97	175,22	0	
	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	150	4,8	4,5	5,25	88,5	0,45	
	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:		1464,5	49,42	58,4	193,62	1532,32	54,37	
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
	Крекер	10	0,92	1,41	6,77	41,76	0	
		454	9,418	17,562	52,338	405,76	3,664	
2-ой завтрак	ряженка	150	4,8	4,5	5,25	88,5	0,45	
			4,8	4,5	5,25	88,5	0,45	
обед	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	180	0,61	0,25	17,08	73,2	90	*№398

	шиповника							
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,66	0,52	14,1	75,38	0	
		732,5	25,12	15,705	87,69	605,48	115,8	
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
			13,22	11,81	50,37	373,33	0,28	
Итого за 14 день:			52,558	49,577	195,648	1473,07	120,194	
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
			14,76	12,74	53,77	390,55	2,76	
2-ой								
завтрак	бифидок	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
			5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
обед	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	250/8	2,075	5,1	14,75	113,25	11,825	*№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	
	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
	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	
			21,455	18,28	103,86	651,87	23,975	
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	125	0	0	15	60	6,3	
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
			18,11	13,41	36,11	337,45	6,63	
Итого за 15 день:		1495,5	60,085	49,83	200,04	1486,07	33,905	
Итого за неделю:		7422	274	254	1008	7413	292	
Среднее значение за неделю:		1484	55	51	202	1483	58	
Содержание в %:			15	31	54			

IV неделя

Прием	Наименование блюд	Выход,	Пищевые вещества			Вит. С	№ рецептуры
-------	-------------------	--------	------------------	--	--	--------	-------------

пищи		г	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	2,58	1,75	18,6	100,8	0,37	*№396
	Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	136	0	*№1
		424	9,43	18,1	60,62	444,8	3,75	
2-ой завтрак	Сок яблочный	125	0,6	0,1	12,6	57,5	2,5	
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
			1,28	0,78	29,26	132,3	19,5	
обед	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	
			17,62	31,078	74,3	683,58	36,7	
полдник	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	
	Конфета шоколадная	15	0,15	1,86	11,05	62,7	0	
			10,31	11,69	23,53	249,81	19,59	
Итого за 16 день			38,64	61,65	187,71	1510,49	79,54	
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	2,49	3,93	27,66	146	0,1	*№2
			10,538	13,862	64,768	416	1,844	
2-ой завтрак	Кефир	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
			5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/8	1,64	5,01	14,11	109,75	8,79	*№57, №106А Сборник рецептов 2004 года

	на м/к бульоне							
	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	0,74	4	0,05	
	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	
			23,78	19,91	92,74	651,32	15,92	
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	
			9,53	14,79	36,78	315,45	93	
Итого за 17 день			49,608	53,962	200,588	1488,97	111,304	
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
			25,27	23,31	58,44	556,29	1,79	
2-ой завтрак	бифидок	150	4,8	4,5	5,25	88,50	0,45	
	Печенье	15	0,48	0,42	12,17	51,3	0	
			5,28	4,92	17,42	139,8	0,45	
обед	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 свежий	15	0,2	0,08	0,52	2,8	0	
	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	
			19,7	20,44	69,51	544,77	32,21	
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	
			10,204	15,842	35,74	345,59	3,224	
Итого за 18 день:		1511,5	60,094	63,912	179,41	1570,01	36,554	
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	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
	Сок грушевый	125	0,5	0,4	13,8	56,9	16,25	
			1,18	1,08	30,46	131,7	33,25	
обед	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	130	2,6	4,1	17,6	118,95	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 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	
		757,5	24,7	17,69	81,57	588,85	37,99	
полдник	Булочка творожная	75	9,81	4,55	37,19	229,5	0,14	*№483

	кефир	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
			15,57	9,95	43,49	335,7	0,68	
Итого за 19 день:		1486,5	51,22	49,31	210,49	1499,06	82,1	
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
	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
			13,238	10,582	73,438	435,95	1,344	
2-ой								
завтрак	ряженка	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
			5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
обед	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 маслом сливочным	50	0,7	1,9	1,85	27,5	10,6	Сборник технологических нормативов, 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	
			43,61	16,5	75,17	648,64	38,8	
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
			25,49	17,92	18,74	337,47	1,67	
Итого за 20 день:		1520,5	88,098	50,402	173,648	1528,26	42,354	
Итого за неделю:		7455	288	281	1046	7615	352	
Среднее значение за неделю:		1491	58	56	209	1523	70	
Содержание в %:			15	33	55			

*- 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.