

**УТВЕРЖДАЮ**

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

«27» сентября 2019 г. (Приказ № 90)

**Примерное двухнедельное меню**

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 2 г. Йошкар-Олы «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</b>								
<b>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>424</b>	<b>6,90</b>	<b>16,36</b>	<b>50,41</b>	<b>378</b>	<b>3,404</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок яблочный	125	0,6	0,58	12,6	53,3	2,5	
		125	0,6	0,58	12,6	53,3	2,5	
<b>обед</b>	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 рецептур 2004 года №454
	Капуста тушеная	130	2,57	4,82	12,34	102,7	21,28	132
	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	40	3,77	1,03	21,19	110,26	0	
		<b>720</b>	<b>18,96</b>	<b>19,498</b>	<b>81,69</b>	<b>582,24</b>	<b>31,71</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	№ 119
		<b>280</b>	<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>1549</b>	<b>42,718</b>	<b>51,56</b>	<b>206,298</b>	<b>1476,04</b>	<b>44,844</b>	
<b>День 2</b>								
<b>вторник</b>	Суп молочный с крупой	250	6,2	6,38	21	164,75	1,1	* №94
<b>завтрак</b>	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	<b>11,77</b>	<b>12,65</b>	<b>58,68</b>	<b>389,1</b>	<b>2,77</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Ряженка	125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	119
	Печенье	15	0,48	0,42	12,17	51,3	0	

		<b>140</b>	<b>4,48</b>	<b>4,17</b>	<b>16,47</b>	<b>125</b>	<b>0,37</b>	
<b>обед</b>	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 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
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3	4,94	0,6	27,04	142,1	0	*№ 204,205
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,77	1,03	21,19	110,26	0	
		<b>701</b>	<b>17,58</b>	<b>14,47</b>	<b>88,94</b>	<b>568,11</b>	<b>100,3</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>327</b>	<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>1588,00</b>	<b>50,26</b>	<b>45,31</b>	<b>214,68</b>	<b>1474,86</b>	<b>122,55</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>434</b>	<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	125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	№ 119
	Конфета шоколадная	15	0,15	1,86	11,05	62,7	0	
		<b>140</b>	<b>4,15</b>	<b>5,61</b>	<b>15,35</b>	<b>136,4</b>	<b>0,37</b>	
<b>обед</b>	Бульон из кур с гренками	200/20	1	0,008	1	8,2	0,4	*№ 115
	Шницель куриный	70	15,26	5,9	12,53	152,6	0	ТТК №33
	Рагу из овощей	130	2,08	10,74	11,3	149,76	7,1	*137
	Огурец соленый	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,75	107/2

	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	
		<b>655</b>	<b>25,47</b>	<b>18,2</b>	<b>86,73</b>	<b>602,66</b>	<b>9,8</b>	
<b>полдник</b>	Суфле морковно-яблочное (паровое) со сметаной	100/10	7	5,2	12,8	115	0,1	Сборник рецептур 2004 года №274
	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	
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
		<b>342</b>	<b>10,424</b>	<b>6,172</b>	<b>55,2</b>	<b>306,85</b>	<b>18,804</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>1571</b>	<b>53,204</b>	<b>47</b>	<b>211,84</b>	<b>1472,12</b>	<b>35,674</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>415</b>	<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	125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	№ 119
		<b>180</b>	<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	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	3,67	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	
		<b>727,5</b>	<b>20,97</b>	<b>15,4</b>	<b>81,03</b>	<b>550,56</b>	<b>42,23</b>	
<b>полдник</b>	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	
		<b>347</b>	<b>44,708</b>	<b>20,192</b>	<b>49,24</b>	<b>468,41</b>	<b>17,284</b>	



<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	2,59	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
		<b>424</b>	<b>8,98</b>	<b>17,9</b>	<b>70,33</b>	<b>473,6</b>	<b>3,98</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок тыква-яблоко	125	0,6	0	12,6	53,5	2,5	
		125	0,6	0	12,6	53,5	2,5	
<b>обед</b>	Суп с рыбными консервами	200	6,8	6,8	11,4	133,8	7,2	*87
	Рулет с луком и яйцом	80	9,62	7,81	7,42	138	2,45	*№295
	Рагу из овощей	130	2,08	10,74	11,3	149,76	7,1	*№137
	Огурец соленый	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,75	107/2
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	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>642,5</b>	<b>31,64</b>	<b>25,9</b>	<b>69,5</b>	<b>600,59</b>	<b>17,86</b>	
<b>полдник</b>	Булочка «Веснушка»	80	6,08	4,96	45,12	250,6	0,33	*№473
	Бифидок	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
		<b>260</b>	<b>11,84</b>	<b>10,36</b>	<b>51,42</b>	<b>356,80</b>	<b>0,87</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1451,5</b>	<b>53,06</b>	<b>54,17</b>	<b>203,85</b>	<b>1484,29</b>	<b>25,21</b>	
<b>День 7 вторник</b>	Каша «Дружба» с молоком с маслом сливочным	200/4	6,6	8,4	36	241,2	0,9	№ 14
<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>424</b>	<b>9,098</b>	<b>15,962</b>	<b>59</b>	<b>410,8</b>	<b>0,924</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Кефир</b>	125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	№ 119
		125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	
<b>обед</b>	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	160	19,2	8,1	21,9	240,8	9,28	*№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	3,77	1,03	21,19	110,26	0	
		<b>696</b>	<b>30,34</b>	<b>17,08</b>	<b>77,54</b>	<b>649,27</b>	<b>32,69</b>	
<b>полдник</b>	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	10,55	5,1	5,6	110	0	Сборник рецептов 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>332</b>	<b>14,5</b>	<b>6,31</b>	<b>56,56</b>	<b>340,25</b>	<b>107,00</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1577</b>	<b>57,84</b>	<b>43,10</b>	<b>197,41</b>	<b>1474,02</b>	<b>140,98</b>	
<b>День 8 среда</b>	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	21	165,5	1,25	*ТТК №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>425</b>	<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	125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	№ 119
	Печенье	15	0,48	0,42	12,17	51,3	0	
		<b>140</b>	<b>4,48</b>	<b>4,17</b>	<b>16,47</b>	<b>125</b>	<b>0,37</b>	
<b>обед</b>	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	21,7	205,71	9,38	*№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>697,5</b>	<b>17,93</b>	<b>16,855</b>	<b>73,735</b>	<b>532,27</b>	<b>20,035</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
	Чай с молоком	180/8	3,18	2,79	13,57	92,4	1,42	№ 394
		<b>305</b>	<b>13,06</b>	<b>14,77</b>	<b>54,83</b>	<b>427,20</b>	<b>18,42</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1567,5</b>	<b>50,23</b>	<b>48,535</b>	<b>108,805</b>	<b>1475,02</b>	<b>41,585</b>	
<b>День 9 четверг</b>	Каша рисовая жидкая на молоке с маслом сливочным	200/4	2,2	16,6	22	176	3,56	ТТК №10
<b>завтрак</b>	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	130
	Бутерброд с маслом,	35/5/10	5,25	7,64	16,18	154,4	0,08	*№3

	сыром							
		<b>434</b>	<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	125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	119
		<b>125</b>	<b>4</b>	<b>3,75</b>	<b>4,3</b>	<b>73,7</b>	<b>0,37</b>	
<b>обед</b>	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
	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 свежих плодов (из груш)	180	0,14	0,14	21,42	87,84	1,55	*№372
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,77	1,03	21,19	110,26	0	
		<b>730</b>	<b>24,78</b>	<b>17,69</b>	<b>88,34</b>	<b>614,43</b>	<b>30,985</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
	Сок яблочный	180	0,86	0	18,1	76,75	3,6	
	Фрукт в ассортименте	170	0,68	0,68	16,66	74,8	17	
		<b>320</b>	<b>12,18</b>	<b>10,84</b>	<b>37,86</b>	<b>329,14</b>	<b>5,04</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1609</b>	<b>52,53</b>	<b>61,06</b>	<b>188,03</b>	<b>1478,48</b>	<b>46,655</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 (189)	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>424</b>	<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	125	4	3,75	4,3	73,7	0,37	119
	Крекер	10	0,92	1,41	6,77	41,76	0	
		<b>135</b>	<b>4,92</b>	<b>5,16</b>	<b>11,07</b>	<b>115,46</b>	<b>0,37</b>	
<b>обед</b>	Суп из овощей на м/к	200/6	1,6	5,2	9,8	88	6,8	280 блюд для питания детей в детском



	бульоне со сметаной							саду и яслях. №14/2
	Жаркое по-домашнему	200	24,48	6,2	21,76	241,2	8,5	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
	Компот из сушеных фруктов	180	0,36	0,018	25,02	101,7	0,36	ТТК №376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,77	1,03	21,19	110,26	0	
		<b>676</b>	<b>30,91</b>	<b>14,348</b>	<b>76,92</b>	<b>568,66</b>	<b>26,26</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	
		<b>315</b>	<b>18,1</b>	<b>11,39</b>	<b>49,61</b>	<b>373,45</b>	<b>90,19</b>	
	<b>Итого за 10 день:</b>	<b>1550</b>	<b>66,04</b>	<b>49,57</b>	<b>207,50</b>	<b>1491,44</b>	<b>119,09</b>	
	<b>Итого за неделю:</b>	<b>7755</b>	<b>280</b>	<b>256</b>	<b>996</b>	<b>7403</b>	<b>374</b>	
	<b>Среднее значение за неделю:</b>	<b>1551</b>	<b>56</b>	<b>51</b>	<b>199</b>	<b>1481</b>	<b>75</b>	
	<b>Содержание в %:</b>		<b>15</b>	<b>31</b>	<b>54</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>	Чай с сахаром	180/10	0,048	0,012	8,388	33,6	0,024	№ 392
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,49	3,93	27,66	146	0,1	*№2
		<b>434</b>	<b>7,138</b>	<b>5,242</b>	<b>76,05</b>	<b>417</b>	<b>3,5</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>195</b>	<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 рецептов 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 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 сушеных фруктов (из кураги)	180	0,39	0,018	25,02	101,7	0,36	*№376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,77	1,03	21,19	110,26	0	
		<b>751,5</b>	<b>22,75</b>	<b>13,44</b>	<b>92,93</b>	<b>593,83</b>	<b>11,24</b>	
<b>полдник</b>	Сдоба обыкновенная	90	6,98	4,25	47,07	253,8	0	*№115
	Ряженка	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
		<b>270</b>	<b>12,74</b>	<b>9,65</b>	<b>53,37</b>	<b>360</b>	<b>0,54</b>	
<b>Итого за 11 день</b>		<b>1495,5</b>	<b>43,97</b>	<b>28,89</b>	<b>252,66</b>	<b>1504,93</b>	<b>18,88</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>475</b>	<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>180</b>	<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 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	
		<b>785,5</b>	<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>310</b>	<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>1610,7</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>424</b>	<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	
	Пряник	30	1,46	1,44	20,54	103,84	0	
		<b>210</b>	<b>7,22</b>	<b>6,84</b>	<b>26,84</b>	<b>210,04</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	40	3,77	1,03	21,19	110,26	0	
		<b>723</b>	<b>22,04</b>	<b>22,34</b>	<b>84,59</b>	<b>638,87</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>515</b>	<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>1534</b>	<b>53,75</b>	<b>61,29</b>	<b>224,12</b>	<b>1699,94</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>436</b>	<b>8,534</b>	<b>16,15</b>	<b>45,7</b>	<b>365,2</b>	<b>5,344</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>190</b>	<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 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	

		<b>736,5</b>	<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>270</b>	<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>1632,5</b>	<b>50,994</b>	<b>41,53</b>	<b>225,64</b>	<b>1489,89</b>	<b>139,954</b>	
<b>День 15</b>								
<b>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>470</b>	<b>14,76</b>	<b>12,74</b>	<b>53,77</b>	<b>390,55</b>	<b>2,76</b>	
<b>2-ой</b>								
<b>завтрак</b>	Бифидок	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
		<b>180</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 рецептур 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, 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	
		<b>770,5</b>	<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>350</b>	<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>1590,5</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>7863</b>	<b>274</b>	<b>254</b>	<b>1081</b>	<b>7648</b>	<b>336</b>	
<b>Среднее значение за неделю:</b>		<b>1573</b>	<b>55</b>	<b>51</b>	<b>216</b>	<b>1530</b>	<b>67</b>	
<b>Содержание в %:</b>			<b>14</b>	<b>30</b>	<b>57</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>424</b>	<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	
	Пряник	30	1,46	1,44	20,54	103,84	0	
		<b>210</b>	<b>2,04</b>	<b>1,44</b>	<b>50,2</b>	<b>226,24</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>712,5</b>	<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
	<b>Снежок</b>	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>340</b>	<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>1476,7</b>	<b>40,08</b>	<b>62,99</b>	<b>225,31</b>	<b>1679,23</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>424,2</b>	<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>180</b>	<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

	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 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>775,5</b>	<b>23,56</b>	<b>19,87</b>	<b>92,00</b>	<b>647,32</b>	<b>15,87</b>	
<b>полдник</b>								Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 год. №220
	Омлет с овощами	100	6,26	14,26	2,48	160	3	
	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>342</b>	<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>1541,7</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>								Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 №117
	Соус сметанный сладкий	30	1,1	1,65	2,38	40,09	0,08	
	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>444</b>	<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>195</b>	<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	107/2
	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	40	3,77	1,03	21,19	110,26	0	
		<b>777,5</b>	<b>24,7</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>325</b>	<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>1546,5</b>	<b>66,414</b>	<b>69,952</b>	<b>182,18</b>	<b>1666,3</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>429</b>	<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>180</b>	<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 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>802,5</b>	<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>335</b>	<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>1566,5</b>	<b>53,54</b>	<b>56,87</b>	<b>212,52</b>	<b>1599,19</b>	<b>75,06</b>	
<b>День 20</b>								
<b>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>470</b>	<b>13,24</b>	<b>10,58</b>	<b>73,44</b>	<b>435,95</b>	<b>1,34</b>	
<b>2-ой</b>								
<b>завтрак</b>	Ряженка	180	5,76	5,4	6,3	106,2	0,54	
		<b>180</b>	<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
	Сельдь соленая	30	5,49	3,82	0,04	55,94	0	ТК №109
	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>730,5</b>	<b>42,91</b>	<b>14,6</b>	<b>73,32</b>	<b>621,14</b>	<b>28,2</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>340</b>	<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>1540,5</b>	<b>87,4</b>	<b>48,5</b>	<b>171,8</b>	<b>1500,76</b>	<b>31,754</b>	
<b>Итого за неделю:</b>		<b>7672</b>	<b>297</b>	<b>292</b>	<b>1046</b>	<b>7930</b>	<b>344</b>	
<b>Среднее значение за неделю:</b>		<b>1534</b>	<b>59</b>	<b>58</b>	<b>209</b>	<b>1586</b>	<b>69</b>	
<b>Содержание в %:</b>			<b>15</b>	<b>33</b>	<b>53</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.