

Утверждаю
Заведующий МАДОУ №



**Примерное 10-ти дневное меню
для муниципальных автономных дошкольных образовательных
учреждений г.Стерлитамак на период «осень-зима»
(ясли – сад)**

Комментарии к 10- дневному меню

Основным нормативным документом для работы всех предприятий общественного питания, в том числе питание в дошкольных образовательных организациях является сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания «Хлебпродинформ» 1996г, под редакцией Марчук Ф.Л.

При разработке «Примерного 10-дневное меню» за основу были взяты рецептуры блюд оформленные в технологические карты под издательством ООО Фирма «Партнер» г.Уфа.

Обязательным условием к исполнению меню является правила обработки и подготовки сырья, технологии приготовления блюд и изделий, последовательность технологических процессов, температурный режим приготовления и отпуска блюд. Взаимозаменяемость продуктов, кулинарное назначение мясных полуфабрикатов.

В ежедневном меню допускается замена блюда на взаимозаменяемые в случае неудовлетворения им пользователем услуги (воспитанниками) и только по согласованию администрации дошкольного образовательного учреждения и организатора питания.

Допускается замена блюда при выходе из рабочего состояния технологического оборудования или при неукomплектованности оборудованием и необходимым инвентарем, а также недозова продуктов по вине поставщика.

Допускается взаимозаменяемость:

- фруктов,
- бутербродных булочек на хлеб пшеничный.

Вязкие каши (на гарниры) – норму круп брать с технологических карт на каши молочные вязкие, при этом молоко заменить на воду, сахар исключить.

Путем контрольных отработок установлены нормы отходов на следующее сырье:

- рыба Минтай разделанный без головы (дефростация, удаление чешуи, плавников, внутренностей, хвостовой части) – 11%
- рыба Минтай разделанный без головы (разделка на филе с кожей без костей – 14%)
- грудки куриные (дефростация – 3%)
- грудки куриные (разделка на филе с кожей без костей – 13%)
- говядина п/ф замороженная (дефростация-7%)

Завоз кондитерских изделий собственного производства (с кондитерского цеха) будет осуществляться согласно следующего графика:

Среда- 19, 43, 54, 67, 24, 35, 85, 83, 22, 4, 37, 29, 64, 55, 44, 45, 86, 36, 14, 62, 51, 59, 47, 20, 6.

Четверг- 1, 61, 79, 78, 32, 56, 58, 70, 82, 69, 73, 74, 76, 41, 10, 31, 94, 8, 81, 2, 7, 33.

Пятница – 92, 11, 13, 21, 34, 3, 49, 88, 90, 91, 87, 77, 5, 93.

Заявки принимаются по телефону 21-48-97, 8-989-958-02-70, 8-937-154-59-52

При формировании ежедневного меню необходимо проводить предварительное взвешивание поступающих кондитерских изделий промышленного производства (вафли, пряники, сушки, сухарики и т.д.) и указать фактический вес (поштучно) в меню.

Для напитков расчет сахара проводить по 2 колонке (от 3 до 7 лет).

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд для детей от 1,5 до 3 лет	Выход блюд для детей от 3 до 7л	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Вит С	Вит С	№ рецептуры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У	(ККАЛ)	(ККАЛ)			
День 1 (понедельник)														
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150/4	200/5	8,4	11,2	5,4	7	34,6	46,2	224	296	0	0	Сб.р-р1983г. стр. 179.
	Бутерброд (булочка)с маслом с сыром	45(30/5/10)	70(50/5/15)	6,7	9,7	9,6	9,9	13,2	30,8	167	254	0,05	0,05	Тк 2.1
	Чай с сахаром со сгущенным молоком	150	200	1,1	1,4	1,1	1,4	6,2	11,2	38	61	0,19	0,26	тк 283/2
	итого	349	475	16,2	22,3	16,1	18,3	54	88,2	429	611	0,24	0,31	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	200/8	1,1	1,4	3,3	4,5	5	6,8	55	73	7,19	9,6	тк 67/1
	Котлета мясная "Московская"	50/5	70/6	9,05	12,5	14,4	19,5	8,35	10,96	196	264,6	0,05	0,07	№660 сб.1983г
	Макароны отварные с маслом сливочным	120/4	150/5	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	157	196	0	0	тк 215/2
	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0	0	19,1	22,8	82,5	99	6	7,2	ткк
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	1,12	0,24	0,24	9,88	9,88	46,4	46,4	0	0	ткк
	Хлеб пшеничный	20	30	0,24	2,52	0,24	0,36	9,6	14,4	67,2	100,8	0	0	ткк
	итого	524	669	16,56	23,94	21,58	28,8	78,63	98,14	604,1	779,8	13,24	16,87	
Полдник	Молоко кипяченое	150	180	4,1	4,9	4,6	5,5	6,4	7,7	82	98,7	0,78	0,91	тк 280/2
	Пряник	40	40	2,4	2,4	1,47	1,47	30	30	146,6	146,6	0	0	
	итого	190	220	6,5	7,3	6,07	6,97	36,4	37,7	228,6	245,3	0,78	0,91	
Ужин	Омлет натуральный	75/3	100/4	7,18	9,62	11,76	15,26	1,36	1,77	139,9	182,55	0,11	0,14	тк 222/2
	Винегрет овощной с маслом растительным	100	100	1,33	1,33	2,33	2,33	7,16	7,16	55	55	5,18	5,18	Тк 41
	Чай с сахаром с молоком	180	200	1,32	1,4	1,32	1,4	7,44	11,2	45,6	61	0,22	0,26	тк283/2
	Хлеб пшеничный	30	40	2,52	3,36	0,36	0,48	14,4	19,2	100,8	134,4	0	0	ткк
	Итого	388	444	12,35	15,71	15,77	19,47	30,36	39,33	341,3	432,95	5,51	5,58	
	итого за день	1451	1808	51,61	69,25	59,52	73,54	199,39	263,37	1603	2069,05	19,77	23,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд для детей от 1,5 до 3 лет	Выход блюд для детей от 3 до 7л	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Вит С	Вит С	№ рецептуры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У	(ККАЛ)	(ККАЛ)			
День 2 (вторник) (1 вариант)														
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150/4	200/5	4,05	5,4	6,15	8,2	34,5	46	211,5	282			тк 196/2
	Бутерброд (булочка) с маслом	35(30/5)	40(30/10)	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	0	0	тк 1/1
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,1	2,8	2,1	2,8	11	14,7	70	93	0,39	0,52	тк 286/2
	итого	339	445	8,55	10,6	12,65	19,6	60	75,3	390,5	521	0,39	0,52	
Обед	Свекла порционно	30	40	0,4	0,6	0,03	0,05	2,17	2,9	10,5	14	0,6	0,81	тк 30
	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной	150/5	200/8	1,2	1,5	2,6	3,4	6,5	8,6	55	72	5,4	6,82	тк 66/1
	Плов из говядины	40/100	50/150	14,56	20,8	14,18	20,2	21,56	30,8	274,4	392	0,36	0,52	тк 113/1
	Компот из свежих яблок с добавлением витамина С	180	200	0,12	0,2	0,18	0,1	14,16	17,2	56,4	68	1,44	1,6	тк 293/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	1,12	0,24	0,24	9,88	9,88	46,4	46,4	0	0	Ттк
	Хлеб пшеничный	20	30	0,24	2,52	0,24	0,36	9,6	14,4	67,2	100,8	0	0	Ттк
	итого	545	698	17,64	26,74	17,47	24,35	63,87	83,78	509,9	693,2	7,8	9,75	
Полдник	Кефир	150	180	4,35	5,22	4,8	5,76	6	7,2	88,5	106,2	1,05	1,26	тк 277/2
	Лепешка сметанная	50	50	4,1	4,1	5,6	5,6	27,3	27,3	178	178	0,01	0,01	тк №268/2
	итого	200	230	8,45	9,32	10,4	11,36	33,3	34,5	266,5	284,2	1,06	1,27	
Ужин	Салат из свежей капусты	40	60	0,9	1,3	1,8	2,7	4,1	6,2	36	54	8,66	12,99	тк 5
	Рыба, запеченная с картофелем	55/110	75/115	14,7	20,5	11,2	15,6	12,4	17,3	210	293	0,49	0,68	тк 88/1
	Чай с сахаром	180	200	0,12	0,1	0,02	0,03	5,52	9,1	21,6	25	0	0	тк 282/2
	Хлеб пшеничный	30	40	2,52	3,36	0,36	0,48	14,4	19,2	100,8	134,4	0	0	тк
	1 вариант	415	490	18,24	25,26	13,38	18,81	36,42	51,8	368,4	506,4	9,15	13,67	
	Итого за день 1 вариант	1499	1863	52,88	71,92	53,9	74,12	193,59	245,38	1535,3	2004,8	18,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд для детей от 1,5 до 3 лет	Выход блюд для детей от 3 до 7л	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Вит С	Вит С	№ рецептуры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У	(ККАЛ)	(ККАЛ)			
2 день (2 вариант)														
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150/4	200/5	4,05	5,4	6,15	8,2	34,5	46	211,5	282	0	0	тк 196/2
	Бутерброд (булочка) с маслом	35(30/5)	40(30/10)	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	0	0	тк 1/1
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,1	2,8	2,1	2,8	11	14,7	70	93	0,39	0,52	тк 286/2
	итого	339	445	8,55	10,6	12,65	19,6	60	75,3	390,5	521	0,39	0,52	
Обед	Свекла порционно	30	40	0,4	0,6	0,03	0,05	2,17	2,9	10,5	14	0,6	0,81	тк 30
	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной	150/5	200/8	1,2	1,5	2,6	3,4	6,5	8,6	55	72	5,4	6,82	тк 66/1
	Плов из говядины	40/100	50/150	14,56	20,8	14,18	20,2	21,56	30,8	274,4	392	0,36	0,52	тк 113/1
	Компот из свежих яблок с добавлением витамина С	180	200	0,12	0,2	0,18	0,1	14,16	17,2	56,4	68	1,44	1,6	тк 293/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	1,12	0,24	0,24	9,88	9,88	46,4	46,4	0	0	тк
	Хлеб пшеничный	20	30	0,24	2,52	0,24	0,36	9,6	14,4	67,2	100,8	0	0	тк
	итого	545	698	17,64	26,74	17,47	24,35	63,87	83,78	509,9	693,2	7,8	9,75	
Полдник	Кефир	150	180	4,35	5,22	4,8	5,76	6	7,2	88,5	106,2	1,05	1,26	тк 277/2
	Лепешка сметанная	50	50	4,1	4,1	5,6	5,6	27,3	27,3	178	178	0,01	0,01	тк №268/2
	итого	200	230	8,45	9,32	10,4	11,36	33,3	34,5	266,5	284,2	1,06	1,27	
Ужин	Уха с пшеном и рыбными консервами	150/10	200/20	3,5	6,2	0,8	1,5	8,3	11	55	83	2,93	3,93	Тк 70/1
	Чай с сахаром	180	200	0,12	0,1	0,02	0,03	5,52	9,1	21,6	25	0	0	тк 282/2
	Хлеб пшеничный	30	40	2,52	3,36	0,36	0,48	14,4	19,2	100,8	134,4	0	0	Тк
	итого	370	460	6,14	9,66	1,18	2,01	28,22	39,3	177,4	242,4	2,93	3,93	
	итого за день	1454	1833	40,78	56,32	41,7	57,32	185,39	232,88	1344,3	1740,8	11,79	14,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд для детей от 1,5 до 3 лет	Выход блюд для детей от 3 до 7л	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Вит С	Вит С	№ рецептуры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У	(ККАЛ)	(ККАЛ)			
День 3 (среда)														
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	200/5	5,6	7,4	6,6	8,8	26,4	35,1	187	250	0,4	0,53	тк 198/2
	Бутерброд (булочка) с маслом с сыром	45(30/5/10)	70(50/5/15)	6,7	9,7	9,6	9,9	13,2	30,8	167	254	0,05	0,05	Тк 2/1
	Какао с молоком	150	200	2,4	3,2	2,3	3,1	10,2	13,5	69	93	0,39	0,52	тк 288/2
	итого	349	475	14,7	20,3	18,5	21,8	49,8	79,4	423	597	0,84	1,1	
Обед	Огурец (соленый) порционно	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,34	0,51	2,6	3,9	1	1,5	тгк
	Суп Салма на курином бульоне без мяса	150	200	1,7	2,3	1,7	2,2	10,7	14,3	66	88	4,2	5,28	тк 74/1
	Биточки куриные с поливкой (масло сливочное)	50/3	70/4	7,5	10,5	10,6	14,9	7,6	10,6	157	220	0,2	0,27	тк 132/1
	Картофель тушеный	100	120	2,2	2,6	6,1	7,4	15,1	18,16	126	151,2	8,26	9,9	тк 142/2
	Компот из кураги	180	200	0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	0,24	0,32	тк 292/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	1,12	0,24	0,24	9,88	9,88	46,4	46,4	0	0	Тгк
	Хлеб пшеничный	20	30	0,24	2,52	0,24	0,36	9,6	14,4	67,2	100,8	0	0	Тгк
	итого	523	674	13,62	20,28	18,94	25,18	73,82	95,35	547,2	720,3	13,9	17,27	
Полдник	Снежок	150	180	7,5	9	4,8	5,76	12,75	17	156,6	174	1,08	1,2	тк 177/2
	Сушки	30	30	3,2	3,2	0,4	0,4	21,3	21,3	102	102	0	0	
	итого	180	210	10,7	12,2	5,2	6,16	34,05	38,3	258,6	276	1,08	1,2	
Ужин	Творожная запеканка с морковью с молочным соусом	110/20	120/30	15,9	19,5	11,9	13,05	26,27	34,43	276,6	311,47	1,05	1,2	тк 233/2,
	Яблоко порционно	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10	
	Чай с сахаром, молоком	180	200	1,32	1,4	1,32	1,4	7,44	11,2	45,6	61	0,22	0,26	тк283/2
	итого	405	450	17,62	21,3	13,62	14,85	43,51	55,43	369,2	419,47	11,27	11,46	
	Итого за день	1457	1809	56,64	74,08	56,26	67,99	201,18	268,48	1598	2012,77	27,09	31,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд для детей от 1,5 до 3 лет	Выход блюд для детей от 3 до 7л	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Вит С	Вит С	№ рецептуры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У	(ККАЛ)	(ККАЛ)			
День 4 (четверг)														
Завтрак	Каша "Геркулес" молочная жидкая	150/4	200/5	6,1	8,1	7,4	9,8	26,7	35,6	198	264	0,38	0,51	тк 194/2
	Бутерброд (булочка)с маслом	35(30/5)	40(30/10)	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	0	0	тк 1/1
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,1	2,8	2,1	2,8	11	14,7	70	93	0,39	0,52	тк 286/2
	итого	339	445	10,6	13,3	13,9	21,2	52,2	64,9	377	503	0,77	1,03	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	40	60	1,3	1,9	4	6	4,1	6,1	58	87	2,66	3,98	тк 37/1
	Суп Борщ со сметаной	150/5	200/8	1	1,4	2,9	4,1	7	9,4	58	79	4,78	6,38	тк55/1
	Оладьи из печени для детей от 1,5 до 3х лет	50	0	10,1	0	7	0	6,8	0	131	0	6,19	0	тк 124/1
	Печень по-строгановски (для детей с 3 до 7л)	0	65/40	0	16,7	0	12,1	0	1,9	0	184	0	9,5	тк 126/1
	Рис отварной	120	150	2,9	3,7	2,8	3,6	30,08	37,6	160,8	201	6,7	8,48	тк 179/2
	Кисель	180	200	0	0	0	0	18	20	68,4	76	0	0	тк 300/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	1,12	0,24	0,24	9,88	9,88	46,4	46,4	0	0	Ттк
	Хлеб пшеничный	20	30	0,24	2,52	0,24	0,36	9,6	14,4	67,2	100,8	0	0	Ттк
	итого	585	773	16,66	27,34	17,18	26,4	85,46	99,28	589,8	774,2	20,33	28,34	
Полдник	Кефир	150	180	4,2	5,04	5,8	7,2	6,3	7,56	100,5	120,6	0,45	0,54	Тк 177/2
	Плюшка «Новомосковская»	50	50	3,9	3,9	2,9	2,9	25,6	25,6	146	146	0,02	0,02	тк 269/2
	итого	200	230	8,1	8,94	8,7	10,1	31,9	33,16	246,5	266,6	0,47	0,56	
Ужин	Тефтели рыбные с рисом с соусом томатным	50/20	75/30	7,8	11,8	6,7	10	8,8	13,2	127	191	1,9	2,84	тк 84/1
	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,1	109	137	8,34	10,4	тк 141/2
	Чай с сахаром, молоком	180	200	1,32	1,4	1,32	1,4	7,44	11,2	45,6	61	0,22	0,26	тк283/2
	Хлеб пшеничный	30	40	2,52	3,36	0,36	0,48	14,4	19,2	100,8	134,4	0	0	Ттк
	итого	400	495	14,04	19,66	12,08	16,48	46,74	63,7	382,4	523,4	10,46	13,5	
Итого за день		1524	1943	49,4	69,24	51,86	74,18	216,3	261,04	1595,7	2067,2	32,03	43,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд для детей от 1,5 до 3 лет	Выход блюд для детей от 3 до 7л	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Вит С	Вит С	№ рецептур
				Б	Б	Ж	Ж	У	У	(ККАЛ)	(ККАЛ)			
День 5 (пятница) 1 вариант														
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	200	3,3	4,4	3,1	4,1	12,3	16,4	90	120	0,39	0,52	тк 75/1
	Яйцо 1/2	20	20	2,55	2,55	2,3	2,3	0,15	0,15	31,5	31,5	0	0	ТТК
	Бутерброд (булочка) с маслом	35(30/5)	40(30/10)	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	0	0	тк 1/1
	Какао с молоком	150	200	2,4	3,2	2,3	3,1	10,2	13,5	69	93	0,39	0,52	тк 288/2
	итого	355	460	10,65	12,55	12,1	18,1	37,15	44,65	299,5	390,5	0,78	1,04	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	40	60	0,5	0,8	2,9	4,9	3,2	4,8	42	66	0,75	1,12	тк 24/1
	Рассольник домашний	150/5	200/8	1,3	1,7	3	5,3	8,2	10,9	66	99	6,3	8,4	тк 56/1
	Запеканка мясо-картофельная (для детей с 1,5-3л)	110/5	0	10,69	0	11,9	0	12,25	0	201,4	0	0,85		тк 116/1
	Вак-беляш	0	110	0	12,6	0	12,5	0	26,2	0	270,28	0	3,06	тк 259/2
	Компот из кураги с вит. С	180	200	0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	0,24	0,32	тк 292/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	1,12	0,24	0,24	9,88	9,88	46,4	46,4	0	0	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	30	0,24	2,52	0,24	0,36	9,6	14,4	67,2	100,8	0	0	ТТК
	итого	530	628	14,55	19,74	18,32	23,35	63,73	93,68	505	692,48	8,14	12,9	
Полдник	Молоко кипяченое	150	180	4,35	5,2	4,8	5,76	7,05	8,46	90	108	1,95	2,34	тк 280/2
	Турбинка (изд. к.ц.)	40	40	2,2	2,2	8,4	8,4	24,6	24,6	183	183	0	0	ТТК
	итого	190	220	6,55	7,4	13,2	14,16	31,65	33,06	273	291	1,95	2,34	
Ужин	Салат из моркови с яблоком	60	60	0,3	0,5	1,4	2,1	3,3	5	27	40	0,84	1,24	тк 20
	Оладьи из творога (запеченные) с повидлом	70/15	125/30	10,1	18	7,3	12,7	26,5	49	212	381	0,84	1,63	тк 234/2
	Чай с сахаром, с молоком	180	200	1,32	1,4	1,32	1,4	7,44	11,2	45,6	61	0,22	0,26	тк 283/2
	итого	325	415	11,72	19,9	10,02	16,2	37,24	65,2	284,6	482	1,9	3,13	
	Итого за день	1400	1723	43,47	59,59	53,64	71,81	169,77	236,59	1362,1	1855,98	12,77	19,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд для детей от 1,5 до 3 лет	Выход блюд для детей от 3 до 7л	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Вит С	Вит С	№ рецептур
				Б	Б	Ж	Ж	У	У	(ККАЛ)	(ККАЛ)			
День 5 (пятница) (2 вариант)														
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	200	3,3	4,4	3,1	4,1	12,3	16,4	90	120	0,39	0,52	тк 75/1
	Яйцо 1/2	20	20	2,55	2,55	2,3	2,3	0,15	0,15	31,5	31,5	0	0	
	Бутерброд (булочка) с маслом	35(30/5)	40(30/10)	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	0	0	тк 1/1
	Какао с молоком	150	200	2,4	3,2	2,3	3,1	10,2	13,5	69	93	0,39	0,52	тк 288/2
	итого	355	460	10,65	12,55	12,1	18,1	37,15	44,65	299,5	390,5	0,78	1,04	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	40	60	0,5	0,8	2,9	4,9	3,2	4,8	42	66	0,75	1,12	тк 24/1
	Рассольник домашний	150/5	200/8	1,3	1,7	3	5,3	8,2	10,9	66	99	6,3	8,4	тк 56/1
	Запеканка мясо-картофельная (для детей с 1,5-3л)	110/5	0	10,69	0	11,9	0	12,25	0	201,4	0	0,85		тк 116/1
	Вак-беляш	0	110	0	12,6	0	12,5	0	26,2	0	270,28	0	3,06	тк 259/2
	Компот из кураги с вит. С	180	200	0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	0,24	0,32	тк 292/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	1,12	0,24	0,24	9,88	9,88	46,4	46,4	0	0	Ттк
	Хлеб пшеничный	20	30	0,24	2,52	0,24	0,36	9,6	14,4	67,2	100,8	0	0	Ттк
	итого	530	628	14,55	19,74	18,32	23,35	63,73	93,68	505	692,48	8,14	12,9	
Полдник	Молоко кипяченое	150	180	4,35	5,2	4,8	5,76	7,05	8,46	90	108	1,95	2,34	тк 280/2
	Турбинка (изд. к.ц.)	40	40	2,2	2,2	8,4	8,4	24,6	24,6	183	183	0	0	Ттк
	итого	190	220	6,55	7,4	13,2	14,16	31,65	33,06	273	291	1,95	2,34	
Ужин	Салат из моркови с яблоком	60	60	0,3	0,5	1,4	2,1	3,3	5	27	40	0,84	1,24	
	Ленивые вареники с маслом сливочным	120/3	150/4	17,7	22,1	10,8	13,5	17,1	21,4	238	298	0,18	0,23	тк 228/2
	Чай с сахаром, с молоком	180	200	1,32	1,4	1,32	1,4	7,44	11,2	45,6	61	0,22	0,26	тк 283/2
	итого	363	414	19,32	24	13,52	17	27,84	37,6	310,6	399	1,24	1,73	
Итого за день		1438	1722	51,07	63,69	57,14	72,61	160,37	208,99	1388,1	1772,98	12,11	18,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд для детей от 1,5 до 3 лет	Выход блюд для детей от 3 до 7л	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Вит С	Вит С	№ рецептур
				Б	Б	Ж	Ж	У	У	(ККАЛ)	(ККАЛ)			
День 6 (понедельник)														
Завтрак	Макароны отварные	120/4	150/5	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	157	196	0	0	тк 215/2
	Бутерброд (булочка) с маслом с сыром	45(30/5/10)	70(50/5/15)	6,7	9,7	9,6	9,9	13,2	30,8	167	254	0,05	0,05	тк 2/1
	Чай с сахаром со сгущенным молоком	150	200	1,1	1,4	1,1	1,4	6,2	11,2	38	61	0,19	0,26	тк 283/2
	итого	319	425	12,1	16,6	14,1	15,5	46,1	75,3	362	511	0,24	0,31	
Обед	Суп крестьянский с крупой пшеном со сметаной с мясом	10/150/5	15/200/8	3,88	5,57	5,08	7,32	7,5	9,9	91,4	128,1	4,8	6,4	тк 64/1
	Котлета по-Хлыновски с соусом	45/20	65/30	8,2	11,4	7,9	11,2	9,6	13,5	143	202	0,56	1	тк № 417 сб 1996г
	Каша «Артек» вязкая	120/4	150/5	5,44	6,8	2,72	3,8	32	40	170,4	213	6,78	8,48	Сб.р-р 1983г, стр. 176
	Сок фруктовый	180	200	0,9	1	0	0	22,86	25,4	99	110	7,2	8	Ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	1,12	0,24	0,24	9,88	9,88	46,4	46,4	0	0	Ттк
	Хлеб пшеничный	20	30	0,24	2,52	0,24	0,36	9,6	14,4	67,2	100,8	0	0	Ттк
	итого	579	728	19,78	28,41	16,18	22,92	91,44	113,08	617,4	800,3	19,34	23,88	
Полдник	Молоко	150	180	4,35	5,22	4,8	5,76	7,05	8,46	90	108	1,95	2,34	тк 282/2
	Сухарик	30	30	3,4	3,4	0,4	0,4	20,3	20,3	99	99	0	0	Ттк
	итого	180	210	7,75	8,62	5,2	6,16	27,35	28,76	189	207	1,95	2,34	
Ужин	Яйцо 1/2 (ясли)	20	0	2,55	0	2,3	0	0,15	0	31,5	0	0	0	Ттк
	Сосиска (сад)	0	50	0	5,2	0	11,95	0	0,2	0	130,5	0	0	тк 127/1
	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,1	109	137	8,34	10,4	тк 141/2
	Чай с сахаром, с молоком	180	200	1,32	1,4	1,32	1,4	7,44	11,2	45,6	61	0,22	0,26	тк 283/2
	Хлеб пшеничный	30	40	3,36	4,2	0,48	0,6	19,2	24	134,4	168	0	0	ттк
	итого	350	440	9,63	13,9	7,8	18,55	42,89	55,5	320,5	496,5	8,56	10,66	
	Итого за день	1428	1803	49,26	67,53	43,28	63,13	207,78	272,64	1488,9	2014,8	30,09	37,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд для детей от 1,5 до 3 лет	Выход блюд для детей от 3 до 7л	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Вит С	Вит С	№ рецептуры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У	(ККАЛ)	(ККАЛ)			
День 7(вторник)														
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	150/4	200/5	3,8	5	5,9	7,8	23,7	30,9	164	215	0,41	0,54	тк197/2
	Бутерброд (булочка) с маслом	35(30/5)	40(30/10)	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	0	0	тк 1/1
	Какао с молоком	150	200	2,4	3,2	2,3	3,1	10,2	13,5	69	93	0,39	0,52	тк 288/2
	итого	339	445	8,6	10,6	12,6	19,5	48,4	59	342	454	0,8	1,06	
Обед	Салат из свежей капусты	40	60	0,9	1,3	1,8	2,7	4,1	6,2	36	54	8,66	12,99	тк 5
	Суп свекольник со сметаной	150/6	200/8	1,2	1,6	3,1	4,1	8,2	10,9	66	87	2,92	3,86	тк 67/1
	Азу	50/30	65/50	14	18,8	16,5	23,28	1,7	2,7	211	296	0,72	1,15	тк 92/1
	Картофель тушеный с маслом растительным	100	150	2,2	3,3	6,1	9,2	15,1	22,7	126	189	8,26	12,4	тк 142/2
	Компот из свежих яблок с вит С	180	200	0,12	0,2	0,12	0,1	14,16	17,2	56,4	68	1,44	1,6	тк 293/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	1,12	0,24	0,24	9,88	9,88	46,4	46,4	0	0	Ттк
	Хлеб пшеничный	20	30	0,24	2,52	0,24	0,36	9,6	14,4	67,2	100,8	0	0	Ттк
	итого	596	783	19,78	28,84	28,1	39,98	62,74	83,98	609	841,2	22	32	
Полдник	Кефир	150	180	4,35	5,22	4,8	5,76	6	7,2	88,5	106,2	1,05	1,26	тк 277/2
	Булочка детская	50	50	3,6	3,6	5,7	5,7	27,1	27,1	175	175	0	0	баш сборник стр 61
	итого	200	230	7,95	8,82	10,5	11,46	33,1	34,3	263,5	281,2	1,05	1,26	
Ужин	Котлета рыбная с маслом сливочным (поливка)	50/4	75/6	8,1	12,1	5,7	8,6	6,9	10,3	112	168	23,3	34,95	тк 82/1
	Каша гречневая с маслом сливочным	120/4	150/5	7,28	9,1	8,72	10,9	12,64	15,8	158,4	198	5,93	7,42	Сб.р-р 1983г, стр. 176
	Чай с сахаром	180	200	0,12	0,1	0,02	0,03	5,52	9,1	21,6	25	0	0	тк 282/2
	Хлеб пшеничный	30	40	2,52	3,36	0,36	0,48	14,4	19,2	100,8	134,4	0	0	ттк
	итого	358	476	18,02	24,66	14,8	20,01	39,46	54,4	392,8	525,4	29,23	42,37	
	Итого за день	1493	1934	54,35	72,92	66	90,95	183,7	231,68	1607,3	2101,8	53,08	76,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд для детей от 1,5 до 3 лет	Выход блюд для детей от 3 до 7л	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Вит С	Вит С	№ рецептуры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У	(ККАЛ)	(ККАЛ)			
День 7(вторник) 2 вариант														
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	150/4	200/5	3,8	5	5,9	7,8	23,7	30,9	164	215	0,41	0,54	Тк 197/2
	Бутерброд (булочка) с маслом	35(30/5)	40(30/10)	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	0	0	тк 1/1
	Какао с молоком	150	200	2,4	3,2	2,3	3,1	10,2	13,5	69	93	0,39	0,52	тк 288/2
	итого	339	445	8,6	10,6	12,6	19,5	48,4	59	342	454	0,8	1,06	
Обед	Салат из свежей капусты	40	60	0,9	1,3	1,8	2,7	4,1	6,2	36	54	8,66	12,99	тк 5
	Суп свекольник со сметаной	150/6	200/8	1,2	1,6	3,1	4,1	8,2	10,9	66	87	2,92	3,86	тк 67/1
	Азу	50/30	65/50	14	18,8	16,5	23,28	1,7	2,7	211	296	0,72	1,15	тк 92/1
	Картофель тушеный с маслом растительным	100	150	2,2	3,3	6,1	9,2	15,1	22,7	126	189	8,26	12,4	тк 142/2
	Компот из свежих яблок с вит С	180	200	0,12	0,2	0,12	0,1	14,16	17,2	56,4	68	1,44	1,6	тк 293/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	1,12	0,24	0,24	9,88	9,88	46,4	46,4	0	0	Ттк
	Хлеб пшеничный	20	30	0,24	2,52	0,24	0,36	9,6	14,4	67,2	100,8	0	0	Ттк
	итого	596	783	19,78	28,84	28,1	39,98	62,74	83,98	609	841,2	22	32	
Полдник	Кефир	150	180	4,35	5,22	4,8	5,76	6	7,2	88,5	106,2	1,05	1,26	тк 277/2
	Печенье сахарное	30	30	2,2	2,2	2,8	2,8	21,9	21,9	122	122	0	0	ттк
	итого	180	210	6,55	7,42	7,6	8,56	27,9	29,1	210,5	228,2	1,05	1,26	
Ужин	Пирог с рыбными консервами и картофелем	90	110	9,18	11,3	7,97	9,7	34,58	42,27	250,2	304,85	0,05	0,06	тк 254/2
	Салат «Пестрый»	40	60	0,4	0,6	1,8	2,7	4,3	6,4	35	52	1,49	2,24	тк 28
	Чай с сахаром	180	200	0,12	0,1	0,02	0,03	5,52	9,1	21,6	25	0	0	тк 282/2
	Хлеб пшеничный	30	40	2,52	3,36	0,36	0,48	14,4	19,2	100,8	134,4	0	0	Ттк
	Итого	340	410	12,22	15,36	10,15	12,91	58,8	76,97	407,6	516,25	1,54	2,3	
Итого за день		1455	1848	47,15	62,22	58,45	80,95	197,84	249,05	1569,1	2039,65	25,39	36,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд для детей от 1,5 до 3 лет	Выход блюд для детей от 3 до 7л	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Вит С	Вит С	№ рецептур
				Б	Б	Ж	Ж	У	У	(ККАЛ)	(ККАЛ)			
День 8 (среда)														
Завтрак	Каша манная молочная	150/4	200/5	3,8	5	5,9	7,8	17,6	23,4	138	184	0,41	0,55	тк 194/2
	Бутерброд (булочка) с маслом с сыром	45(30/5/10)	70(50/5/15)	6,7	9,7	9,6	9,9	13,2	30,8	167	254	0,05	0,05	тк 2/1
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,1	2,8	2,1	2,8	11	14,7	70	93	0,39	0,52	тк 286/2
	итого	349	475	12,6	17,5	17,6	20,5	41,8	68,9	375	531	0,85	1,12	
Обед	Винегрет овощной с маслом растительным	40	60	0,5	0,8	0,9	1,4	2,9	4,3	22	33	2,07	3,11	Ттк 41/1
	Суп лапша домашняя	150	200	1,7	2,1	2,6	3,4	7,9	9,3	62	77	0,36	0,48	тк 59/1
	Куры отварные с бульоном	50	70	21,5	30,1	18,1	25,3	0,2	0,3	249	349	0,77	1,08	тк 128/1
	Каша перловая вязкая	120/4	150/5	3,6	4,6	2,8	3,6	25,36	31,7	144	180	6,78	8,48	Сб.р-р 1983г, стр. 176
	Компот из кураги с вит С	180	200	0,84	1	0,05	0,05	24,7	27,5	98,4	110	0,24	0,32	тк 292/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	1,12	0,24	0,24	9,88	9,88	46,4	46,4	0	0	ттк
	Хлеб пшеничный	20	30	0,24	2,52	0,24	0,36	9,6	14,4	67,2	100,8	0	0	ттк
	итого	584	735	29,5	42,24	24,93	34,35	80,54	97,38	689	896,2	10,22	13,47	
Полдник	Снежок	150	180	7,5	9	4,8	5,76	12,75	15,3	130,5	156,6	0,9	1,08	тк 277/2
	Пряник	40	40	2,4	2,4	1,47	1,473	30	30	146,6	146,6	0	0	Ттк
	итого	190	220	9,9	11,4	6,27	7,233	42,75	45,3	277,1	303,2	0,9	1,08	
Ужин	Сырники с морковью с соусом молочным, сладким	90/30	120/40	13,66	18,6	11,53	15,66	22,24	29,97	249,23	336	0,75	1,02	тк 231/2
	Яблоко	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10	ттк
	Чай с сахаром, молоком	180	200	1,32	1,4	1,32	1,4	7,44	11,2	45,6	61	0,22	0,26	тк283/2
	Хлеб пшеничный	30	40	2,52	3,36	0,36	0,48	14,4	19,2	100,8	134,4	0	0	ттк
	итого	425	500	17,9	23,76	13,61	17,94	53,88	70,17	442,63	578,4	10,97	11,28	
Итого за день		1548	1930	69,9	94,9	62,41	80,023	218,97	281,75	1783,73	2308,8	22,94	26,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд для детей от 1,5 до 3 лет	Выход блюд для детей от 3 до 7л	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Вит С	Вит С	№ рецептур
				Б	Б	Ж	Ж	У	У	(ККАЛ)	(ККАЛ)			
День 9 (четверг)														
Завтрак	Каша молочная "Дружба" жидкая	150/4	200/5	4,7	6,3	6,1	8,1	25,1	33,5	174	232	0,4	0,53	тк 200/2
	Бутерброд (булочка) с маслом	35(30/5)	40(30/10)	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	0	0	тк 1/1
	Какао с молоком	150	200	2,4	3,2	2,3	3,1	10,2	13,5	69	93	0,39	0,52	тк 288/2
	итого	339	445	9,5	11,9	12,8	19,8	49,8	61,6	352	471	0,79	1,05	
Обед	Икра кабачковая	40	60	0,76	1,14	3,56	5,34	3,08	4,62	47,6	71,4	2,8	4,2	ткк
	Суп гороховый на говяжьем бульоне	150	200	4,5	6,1	2,6	3,5	17,7	23,8	114	153	2,76	3,73	тк 62/1
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом	40/50	50/50	14,8	20,5	14	18,9	3,1	3,3	198	265	0,18	0,23	тк №91/1
	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,1	109	137	8,34	10,4	тк 141/2
	Напиток из шиповника	180	200	0,6	0,6	0,24	0,3	24,2	27	99,6	111	72	80	тк 297/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	1,12	0,24	0,24	9,88	9,88	46,4	46,4	0	0	ткк
	Хлеб пшеничный	20	30	0,24	2,52	0,24	0,36	9,6	14,4	67,2	100,8	0	0	ткк
	итого	620	760	24,42	35,08	24,58	33,24	83,66	103,1	681,8	884,6	86,08	98,56	
Полдник	кефир	150	180	4,2	5,04	6	7,2	6,3	7,56	100,5	120,6	0,45	0,54	277/2
	Шанежка	50	50	3,3	3,3	3,08	3,08	20,08	20,08	122,5	122,5	0	0	тк
	итого	200	230	7,5	8,34	9,08	10,28	26,38	27,64	223	243,1	0,45	0,54	
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	60	80	10,9	14,5	5,6	7,5	1,6	2,2	101	134	0,52	0,69	тк 97/1
	Салат «Здоровье» с маслом растительным	60	80	0,9	1,2	3,1	4,1	4,3	5,7	48	64	4,04	5,35	тк 33/1
	Чай с сахаром	180	200	0,12	0,1	0,02	0,03	5,52	9,1	21,6	25	0	0	тк 282/2
	Хлеб пшеничный	30	40	2,52	3,36	0,36	0,48	14,4	19,2	100,8	134,4	0	0	ткк
	итого	330	400	14,44	19,16	9,08	12,11	25,82	36,2	271,4	357,4	4,56	6,04	
	Итого за день	1489	1835	55,86	74,48	55,54	75,43	185,66	228,54	1528,2	1956,1	91,88	106,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд для детей от 1,5 до 3 лет	Выход блюд для детей от 3 до 7л	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Вит С	Вит С	№ рецептур
				Б	Б	Ж	Ж	У	У	(ККАЛ)	(ККАЛ)			
День 10 (пятница)														
Завтрак	Каша молочная "Артек" жидкая	150/4	200/5	6,1	8,1	5,7	7,6	55,9	74,4	296	394	0,38	0,5	тк 199/2
	Бутерброд (булочка) с маслом с сыром	45(30/5/10)	70(50/5/15)	6,7	9,7	9,6	9,9	13,2	30,8	167	254	0,05	0,05	тк 2/1
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,1	2,8	2,1	2,8	11	14,7	70	93	0,39	0,52	тк 286/2
	итого	349	475	14,9	20,6	17,4	20,3	80,1	119,9	533	741	0,82	1,07	
Обед	Салат «Степной»	40	60	0,6	1	1,4	2,1	2,7	4	26	39	1	1,5	тк 38
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/5	200/8	1,3	1,7	3	4,2	9,3	12,3	71	96	4,02	5,36	тк 53/1
	Голубцы ленивые с соусом	60/20	70/30	5,3	6,1	8	10,4	3,4	4	107	134	2,06	2,4	Тк 122/1
	Макароны отварные	120/4	150/5	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	157	196	0	0	тк 215/2
	Компот из свежих яблок с вит. С	180	200	0,84	1	0,05	0,05	24,7	27,5	98,4	110	0,24	0,32	тк 292/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	1,12	0,24	0,24	9,88	9,88	46,4	46,4	0	0	тгк
	Хлеб пшеничный	20	30	0,24	2,52	0,24	0,36	9,6	14,4	67,2	100,8	0	0	тгк
	итого	619	773	13,7	18,94	16,33	21,55	86,28	105,38	573	722,2	7,32	9,58	
Полдник	Молоко	150	180	4,35	5,22	4,8	5,76	7,05	8,46	90	108	1,95	2,34	тк 282/2
	Печенье из к.ц.	30	30	2,2	2,2	2,9	2,9	22,3	22,3	125	125	0	0	тгк
	итого	180	210	6,55	7,42	7,7	8,66	29,35	30,76	215	233	1,95	2,34	
Ужин	Пудинг творожный с киселем	100/35	150/40	13,7	20,6	8,3	12,4	50,5	64,9	328	450	14,08	16,11	тк 232/2
	Морковь с сахаром	60	60	0,7	0,7	0,05	0,05	6,3	6,3	28	28	1,15	1,15	тгк
	Чай с сахаром, молоком	180	200	1,32	1,4	1,32	1,4	7,44	11,2	45,6	61	0,22	0,26	тк283/2
	Хлеб пшеничный	30	40	2,52	3,36	0,36	0,48	14,4	19,2	100,8	134,4	0	0	тгк
	итого	405	490	18,24	26,06	10,03	14,33	78,64	101,6	502,4	673,4	15,45	17,52	
Итого за день		1553	1948	53,39	73,02	51,46	64,84	274,37	357,64	1823,4	2369,6	25,54	30,51	

Составил: инженер ХЭК МКУ «Отдел образования»

Л.Ф.Файрушина

