



МДОУ №7 «Сказка»
OID.1.2.643.3.131.1.1=0
01216008533,
E=dou7@mail.ru, C=RU,
S=Республика Марий Эл,
L=Волжск, O=МДОУ
№7, CN=МДОУ №7
«Сказка»

я подтверждаю этот
документ своей
удостоверяющей подписью
место подписания
2024.30.08 16:01:
59+03'00'

Утверждаю Заведующая МДОУ №7 «Сказка»
И.Н. Черепанова И.Н.



Перспективное десятидневное меню

Понедельник
Неделя 1
Возрастная категория - ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйцо вареное	20,0	1,25	1,15	-	16,25	337
	Каша рисовая жидкая	150	5,6	5,58	26,79	159,7	ТТК36
	Чай с сахаром	150	0,18	0,09	8,37	34,2	ТТК 8
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,29	4,5	15,49	111,36	ТТК 2
	Итого за завтрак:	355	8,07	10,17	50,65	305,25	
2 завтрак	банан	100	1,0	0,2	20,2	92	
	Итого за 2 завтрак	100	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	150	1,04	3,6	2,47	90,5	124
	Рыба запеченная	50	6,43	0,79	5,0	102	377
	Картофельное пюре	110	2,97	4,4	17,52	150,5	520
	Зеленый горошек	30	1,5	0,1	3,2	20	587/3
	Напиток из плодов шиповника	150	0,45	0,075	15,08	73	Ттк 10
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,7	10,1	52,7	
	Итого за обед:	530	14,79	9,7	53,37	488,7	
Полдник	Молоко кипяченое	150	0,3	2,8	32,1	121	535
	Слойка	50	12,83	12,2	11,7	93	769
	Итого за полдник:	200	13,13	15	43,8	214	
Итого за первый день:			39,6	35,82	176,3	1099,95	

Вторник
1 неделя
Возрастная категория - ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога , Сгущенное молоко	150	5,6	8,4	23	140	366 ТТК 25
	Какао с молоком	150	4,5	2,1	11,9	59,5	693
	Батон нарезной с маслом	45/5	7,82	8,26	14,93	80.5	ТТК 2
	Итого за завтрак	350	18,1	16,3	42,33	288	
2 завтрак	Яблоко	100	1,0	0,2	20,2	92	ТТК 25
	Итого за 2 завтрак	100	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Борщ с картофелем с курицей	150	11,09	10,05	15,625	13569	114
	Котлета рубленая из птицы	50	9,8	3,4	2,1	80	498
	Гречневая каша	110	2,52	5,4	17,52	130	ТТК 42
	Соус томатный	30	0,3	0,03	1,6	7,82	587 /3
	Компот из сухофруктов	150	0,3	-	12,7	75	648
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,8	11,1	58	
	Итого за обед:	500	25,09	17,03	62,86	495	
Полдник	Пирожок с капустой	95	3,8	7,87	27,77	164,7	769
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,73	58,5	535
	Итого за полдник:	245	4,3	7,07	41,5	223.2	
Итого за 2 день:			48,41	42,76	166,89	1090,2	

Среда
1 неделя
Возрастная категория - ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	5,8	8,4	23	132	ТТК 26
	Кофейный напиток с молоком	150	4,5	2,1	11,9	59,5	692
	Батон нарезной с маслом ,сыром	40/5/10	7,82	8,26	14,93	119	ТТК 2
	Итого за завтрак	355	18,1	16,3	34,9	288	
2 завтрак	Апельсин	100	1,0	0,2	20,2	92,0	
	Итого за 2 завтрак	100	1,0	0,2	20,2	92,0	
Обед	Суп рыбный с картофелем	150	2,85	3,15	16,8	126,5	ТТК 78
	Жаркое по домашнему	150	11,20	15,24	20,96	267,4	438
	Свекла отварная	30	0,4	0,01	3,4	16	83
	Компот из свежих яблок	150	0,45	-	23,5	93	ТТК 15
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,6	16,7	80,5	
	Итого за обед:	520	17,3	11,4	73,45	490	
Полдник	Булочка домашняя	50	2,17	3,1	32,1	90,9	ТТК 56
	Йогурт	150	0,3	5,1	7,42	121,1	535
	Итого за полдник:	200	8,07	8,2	39,52	212	
Итого за 3 день:			33,74	40,05	179,87	1079	

Четверг
1 неделя
Возрастная категория -ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйцо вареное	40	6,35	5,75	0,35	78,5	337
	Каша манная жидкая	150	3,3	6,6	20,55	124,25	ТТК 31
	Кофейный напиток без молока	150	0,1	-	7,5	11,25	ТТК 8
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	1,8	2,4	1,0	78,5	ТТК 2
	Итого за завтрак	375	11,5	14,75	29,4	280	
2 завтрак	груша	100	1,0	0,2	20,2	92	ТТК 25
	Итого за 2 завтрак	100	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,8	2,7	12,06	81	137
	Ленивые голубцы	150	9,8	19,84	6,4	244,06	479
	Напиток из шиповника	150	0,45	-	18,9	82,6	ТТК10
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,6	16,7	87	
	Зеленый горошек	30	0,13	0,01	0,07	0,34	
	Итого за обед:	550	26,88	24,14	77,73	495	
Полдник	Сырники с повидлом	130	12,0	5,85	24,27	207	354
	Чай с лимоном	150	0,23	0,07	7,13	30	535
	Итого за полдник:	280	12,23	5,92	31,4	237	
Итого за 4 день:			51,68	44,01	163,1	1104	

Пятница
1 неделя
Возрастная категория -ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная	150	2,5	7,5	11,7	126	261
	Какао с молоком	150	3,6	3,6	17,1	41	693
	Батон нарезной с маслом, с сыром	35/5 10	6,1	8,3	19,7	174,1	ТТК2
	Итого за завтрак	350	8,4	15,6	43,7	281	
2 завтрак	яблоко	100	1,0	0,2	20,2	92	ТТК25
	Итого за 2 завтрак	100	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Суп гороховый	150	1,5	1,65	10,98	67,8	139
	Гуляш из печени	50	10,3	5,8	18,9	273	ТК92
	Макаронные изделия отварные	110	0,3	-	15,7	62	520
	Компот из сухофруктов	150	0,45	-	22,55	93	648
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,6	16,7	74,8	
	Кукуруза консервированная	30	0,7	-	0,9	19,2	
	Итого за обед:	560	16,51	11,75	71,05	485	
Полдник	Ряженка	150	0,3	3,4	7,1	121	267
	вафля	50	6,69	8,7	26,64	94	ТТК 25 а
	Итого за полдник:	200	6,76	12,1	33,74	215	
Итого за 5 день:			32,68	39,65	168,69	1080	

Понедельник**2 неделя****Возрастная категория - ясли**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйцо вареное	40	2,04	1,84	0,12	25,2	337
	Каша гречневая	150	4,3	3,3	29,2	152	ТТК35
	Чай с сахаром	150	0,2	15	-	58	ТТК8
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,52	4,51	54,8	145,3	ТТК2
	Итого за завтрак	385	9,06	24,65	43,72	290	
2 завтрак	яблоко	100	1,0	0,2	20,2	92	ТТК25
	Итого за 2 завтрак	100	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Суп крестьянский с мясом	150	1,5	3,1	8,5	69	134
	Свекла вареная	30	1,18	0,147	2,451	15,0	
	Рыба запеченая	50	7,95	7,2	8	130	388
	Картофельное пюре	110	6,9	6,9	34	136,38	520
	Соус томатный	30	0,3	0,04	1,6	7,82	587/3
	Компот из шиповника	150	0,45	-	15,7	62	ТТК10
	Хлеб ржаной	30	3,0	0,6	16,7	74,8	
	Итого за обед:	555	20,01	17,98	70,95	495	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	4,2	4,5	36,8	111,9	354
	Чай с лимоном	150	0,3	6,8	32,1	121,1	535
	Итого за полдник:	280	4,5	11,3	68	213	
Итого за 6 день:			35,44	46,8	182,47	1070	

Вторник
2 неделя
Возрастная категория - ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба 2»	150	2,4	6,3	15,2	122	ТТК27
	Какао с молоком	150	3,6	3,3	16,3	142,5	693
	Батон нарезной с маслом	45/5	2,0	2,5	1,3	35,5	ТТК2
	Итого за завтрак	350	8	12,1	32,8	300	
2 завтрак	банан	100	1,0	0,2	20,2	92	ТТК25
	Итого за 2 завтрак	100	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Суп геркулесовый с курицей	150	1,4	3,7	9,8	62,8	138
	Зеленый горошек	30	0,13	0,01	0,07	0,34	
	Птица отварная	50	7,3	10,6	0,37	108,5	487
	Тушеная капуста	110	2,52	5,4	17,52	157,3	214
	Компот из сухофруктов	150	0,2	-	17,7	75	ТТК15
	Хлеб ржаной	30	3,0	0,6	16,7	87	
	Итого за обед:	520	22,75	20,31	62,16	490,9	
Полдник	пирожок с картофелем	95	4,03	4,2	23,4	164	ТТК56
	Ряженка	150	4,3	3,75	8,0	100	535
	Итого за полдник:	245	8,33	7,95	31,4	246	
Итого за 7 день:			39,28	40	135,66	1128,9	

Среда
2 неделя
Возрастная категория - ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,2	6,57	20,49	155,8	160
	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,3	24,3	117,4	692
	Батон нарезной с маслом ,сыром	40/5/10	6,1	8,6	19,7	74,9	ТТК2
	Итого за завтрак	355	9,1	14,87	59,6	288,1	
2 завтрак	Апельсин	100	1,0	0,2	20,2	92	ТТК25
	Итого за 2 завтрак	100	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Борщ с картофелем с мясом	150	1,65	3,45	8,25	72	114
	Кукуруза консервированная	30	0,7	0,05	3,8	21,0	
	Плов с мясом	150	24,2	23	26,8	379,4	443
	Компот из свежих яблок	150	0,45	-	18,9	82,6	ТТК10
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,6	16,7	87	
	Итого за обед:	520	27,6	26,6	46,15	496	
Полдник	Морковная запеканка с творогом с повидлом	130	4,5	7,92	16,5	154	244/1
	Чай с сахаром	150	3,4	3	9	60	535
	Итого за полдник:	280	7,9	10,92	25,5	214	
Итого 8 день			45	49,01	140	1090,1	

Четверг
2 неделя
Возрастная категория - ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйцо вареное	40	2,04	1,84	0,12	25,2	337
	Каша геркулесовая	150	4,59	9,34	11,7	106	ТТК30
	Кофейный напиток без молока	150	0,1	15	-	83,3	ТТК8
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,3	4,8	15,02	104	ТТК2
	Итого за завтрак	385	6,99	29,14	26,72	293,2	
2 завтрак	груша	100	1,0	0,2	20,2	92	ТТК25
	Итого за 2завтрак	100	1,0	0,2	20,2	92	ТТК25
Обед	Свекла вареная	30	1,18	0,147	2,451	19,2	
	Щи из свежей капусты с мясом	150	1,05	2,1	3,45	37,5	124
	Котлета рыбная	50	9,8	3,4	2,1	95	377
	Картофельное пюре	110	2,52	5,4	17,52	140	520
	Соус томатный	30	0,3	0,04	1,6	7,8	587/3
	Компот из изюма	150	0,45	-	22,7	113	648
	Хлеб ржаной	30	3,0	0,6	16,7	87	
	Итого за обед:	550	17,05	12,72	77,8	499,5	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	8,79	25,81	28,94	198,62	773
	Молоко кипяченое	150	5,8	5,8	8	100	535
	Итого за полдник	200	3,6	6,1	54,1	250	
Итого 9 день			27,96	47,96	160,32	1134,7	

Пятница
2 неделя
Возрастная категория - ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша кукурузная	150	1,8	4,4	18,4	122	ТТК37
	Какао с молоком	150	2,5	2,5	16,3	95	693
	Батон нарезной с маслом, с сыром	40/5 10	4,4	8,6	19,7	127	ТТК2
	Итого за завтрак	355	8,7	11,7	49,6	284	
2 завтрак	яблоко	100	1,0	0,2	20,2	92	ТТК25
	Итого за 2 завтрак	100	1.0	0,2	20,2	92	
Обед	Рассольник ленинградский с мясом	150	3,75	3,3	13,2	96	132
	Зеленый горошек	30	0,13	0,01	0,07	0,34	
	Вермишелевая запеканка с мясом	150	9,02	9,8	25,12	199,7	477
	Соус томатный	30	0.3	0,03	1,65	7,82	587/3
	Напиток из шиповника	150	0.45	-	22,7	102	ТТК10
	Хлеб ржаной	30	3,0	0,6	16,7	87	
	Итого за обед:	540	16.62	13,71	81,12	490,7	
Полдник	Йогурт	150	0,3	2,8	26,5	104,3	26
	Печенье	50	2,17	2,8	32,1	115	535
	Итого за полдник	200	2,47	5,8	58,6	219	
Итого			28,49	31,21	203	1085,7	
Итого за весь период:			424,72	472,57	2011,30	14131,9	
Среднее значение за период			42,47	47	201,13	1413	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период 1% от калорийности			100%	100%	99%	100%	

Понедельник
Неделя 1
Возрастная категория-сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйцо вареное	1/40	6,35	5,75	0,35	78,5	337
	Каша рисовая жидкая	200	6,7	7,8	42	229	ТТК 29
	Чай сладкий	200	0,4	-	30	11,6	№685
	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	3,0	5,1	19,8	116,8	ТТК 2
	Итого за завтрак:	495	11,12	13,82	91,86	370	
2 завтрак	бабан	100	1,0	0,2	20,2	92,0	ТТК 13
	Итого за 2 завтрак:	100	1,0	0,2	20,2	92,0	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	200	1,8	4,2	16,4	72	124
	Зеленый горошек	50	2,0	0,2	3	25	
	Рыба запеченная	75	13,2	6,8	34	346	377
	Картофельное пюре	150	0,5	-	27	110	520
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	-	24	94	648
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87	
	Итого за обед:	705	18,8	12,35	96,56	631	
Полдник	Молоко кипяченое	200	0,9	3,8	33,8	130	697
	Слойка	80	17,1	14,2	25,5	138	769
	Итого за полдник:	280	18	18	59,3	268	
Итого за 1 день			48,93	44,38	226,3	1361	

Вторник
1 неделя
Возрастная категория - сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	5,6	6,1	49,1	149,3	366
	Какао с молоком	200	5	2,8	15,9	79	693
	Батон нарезной с маслом	50/5	10,12	11,43	19,27	82,8	ТТК2
	Итого за завтрак	435	23,82	21,64	63,14	362	
2 завтрак	Яблоко	100	1,0	0,2	20,2	92,0	ТТК 25
	Итого за 2 завтрак	100	1,0	0,2	20,2	92,0	
Обед	Борщ с картофелем с курицей	200	13,9	7,33	18,9	167,52	114
	Кукуруза консервированная	50	0,7	0,05	1,08	29,04	
	Котлета рубленая из птицы	70	14,7	5,1	3,15	105	498
	Гречневая каша	150	3,15	6,75	21,6	163	ТТК 42
	Соус томатный	30	0,3	0,3	1	7,82	587/3
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	23,6	84	648
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87	
	Итого за обед	750	35,04	21,78	82,58	630	
Полдник	Пирожок с капустой	120	5,66	10,26	40,05	210,8	
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,24	16,47	70,2	№685
	Итого за полдник	320	6,26	10,5	56,52	281	
Итого за 2 день			66,12	54,12	222,44	1365	

Среда
1 неделя
Возрастная категория - сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	2,2	16,6	22	176	ТТК 26
	Кофейный напиток с молоком	200	3,67	3,75	25	105	692
	Батон нарезной с маслом с сыром	50/5/ 15	6,8	8,9	14,6	150	ТТК 2
	Итого за завтрак	470	8,8	25,45	56,8	371	
2 завтрак	апельсин	100	1,0	0,2	20,2	92	
	Итого за 2 завтрак	100	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Суп рыбный с картофелем	200	3,8	4,2	22,4	142	ТТК 78
	Жаркое по домашнему	200	14,01	19,08	26,18	333,7	436
	Свекла отварная	50	0,8	2,0	3,7	21	82
	Компот из свежих яблок	200	0,6	-	31,4	124	ТТК 15
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	19,8	104,8	
	Итого за обед	700	22,9	13,793	97,77	630,1	
Полдник	Булочка домашняя	80	4,1	5,11	35,1	147	769
	Йогурт	200	5,9	8,2	9,9	123	535
	Итого за полдник	280	10	13,31	45	27	
Итого за 3 день			42,7	52,75	219,77	1363,1	

Четверг
1 неделя
Возрастная категория -сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйцо вареное	1/40	6,35	5,75	0,35	78,5	337
	Каша манная жидкая	200	4,4	6,6	27,55	208	ТТК31
	Кофейный напиток без молока	200	0,4	-	30	11,6	ТТК8
	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	2,1	2,16	1,1	56,9	ТТК 2
	Итого за завтрак	495	13,25	14,5	59	355	
2 завтрак	груша	100	1,0	0,2	20,2	92	ТТК 13
	Итого за 2 завтрак	100	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2,4	3,6	16,08	115	137
	Зеленый горошек консервированный	50	0,16	0,02	0,09	0,38	
	Ленивые голубцы	200	14,7	5,1	3,15	105	479
	Напиток из шиповника	200	0,08	-	26,5	104	ТТК 14
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	19,8	95	
	Итого за обед	680	35,34	11,42	100,57	633	
Полдник	Сырники с повидлом	150	19,6	7,8	31,9	246	354
	Чай с лимоном	200	0,27	0,09	8,55	36	№685
	Итого за полдник	350	19,87	7,89	40,45	282	
Итого за 4 день			63,46	57,31	220,22	1362	

Пятница
1 неделя
Возрастная категория -сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная	200	3,4	10	15,6	168	261
	Какао с молоком	200	3,75	3,78	24,6	62	693
	Батон нарезной с маслом, с сыром	50/5/ 15	6,8	8,9	14,6	190	ТТК 2
	Итого за завтрак	470	10,15	18,88	50	360	
2 завтрак	Яблоко	100	1,0	0,2	20,2	92,0	ТТК25
	Итого за 2 завтрак	100	1,0	0,2	20,2	92,0	
Обед	Суп гороховый с мясом,	200	2,0	2,4	16,4	90,4	№139
	Кукуруза консервированная	50	0,7	0,05	0,9	29	
	Гуляш из печени	70	10,76	10,6	12	173,47	ТТК 92
	Макаронные изделия отварные	150	0,5	-	27	110	332
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	ТТ К 10
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	19,8	87	
	Итого за обед	720	20,99	15,55	91,72	625	
Полдник	ряженка	200	5,9	6,8	9,9	123	
	вафли	50	12,26	17,75	38,8	147	
	Итого за полдник	250	18,16	24,55	48,7	270	
Итого за 5 день			50,3	59,18	210,62	1348	

Понедельник**2 неделя****Возрастная категория - сад**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйцо вареное	1/40	2,04	1,84	0,12	25,2	337
	Каша гречневая	200	5,4	4,1	36,6	184,6	ТТК35
	Чай с сахаром	200	0,4	-	30	13,8	№685
	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	3,0	5,1	17,8	98,2	ТТК2
	Итого завтрак	495	10,64	26,04	54,52	366	
2 завтрак	яблоко	100	1,0	0,2	20,2	92	ТТК 13
	Итого 2 завтрак	100	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Суп крестьянский с мясом	200	2,0	4,2	11,4	92	134
	Свекла отварная	50	0,8	2,0	2,0	21	
	Рыба запеченная	75	10,76	10,6	12	173,47	377
	Картофельное пюре	150	8,7	7,8	42	159	520
	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,5	93	648
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	19,8	87	
	Итого за обед	705	26,81	24,004	113,56	632	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	5,6	6,1	37,3	140,3	366
	Чай с лимоном	200	0,1	-	15,2	123,6	ТТК17
	Итого за полдник	330	5,7	6,1	52,5	272,9	
Итого за 6 день			45,48	55,9	258,3	1362,9	

Вторник
2 неделя
Возрастная категория - сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша Дружба-2	200	3,8	8,5	20,1	178,8	ТТК 27
	Какао с молоком	200	3,67	3,75	25,0	144	693
	Батон нарезной с маслом	50/5	2,1	2,16	1,1	37,6	ТТК №2
	Итого за завтрак	455	9,57	14,41	46,2	360,4	
2 завтрак	банан	100	1,0	0,2	20,2	92	ТТК25
	Итого за 2 завтрак	100	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Суп геркулесовый с курицей	200	3,96	7,42	14,09	105,6	138
	Зеленый горошек консервированный	50	0,16	0,02	0,09	0,38	
	Птица отварная	70	18,1	7,35	2,3	163	487
	Капуста тушеная	150	3,2	7,01	21	164	214
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	23	94	ТТК10
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	19,8	104,8	
	Итого за обед	720	27,96	22	80	632	
Полдник	пирожок с картофелем	120	4,69	11,3	14,1	172	ТТК56
	Ряженка	200	6,8	6,8	13,5	100	535
	Итого за полдник	320	11,49	18,1	27,6	272	
Итого за 7 день			43,73	47	157	1356,4	

Среда
2 неделя
Возрастная категория - сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	8,76	22,36	197,5	160
	Кофейный напиток с молоком	200	3,67	3,75	25	144	692
	Батон нарезной с маслом , сыром	50/5/ 15	7,2	9,3	25,4	55	ТТК 2
	Итого за завтрак	470	11,05	17,61	67,16	396	
2 завтрак	апельсин	100	1,0	0,2	20,2	92	
	Итого за 2 завтрак	100	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Борщ с картофелем с мясом	200	2,2	4,6	11	96	114
	Кукуруза консервированная	50	2,55	1,27	4,5	21,7	
	Плов с мясом	200	7,4	31	79,3	299	443
	компот из свежих яблок	200	0,54	-	27,85	109	ТТК 15
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	19,8	104,8	
	Итого за обед	700	34,59	29,07	93,45	630,5	
Полдник	Морковная запеканка с творогом и повидлом	150	6,0	13,8	22,15	190	244/1
	Чай с сахаром	200	4,35	-	30	100	№685
	Итого за полдник	350	10,35	13,8	52,15	290	
Итого за 8 день			47,12	59,1	238,98	1408,5	

Четверг
2 неделя
Возрастная категория - сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйцо вареное	1/40	2,04	1,84	0,12	25,2	337
	Каша геркулесовая	200	5,44	11,87	15,72	166,7	ТТК30
	Кофейный напиток без молока	200	0,2	15	0	58	ТТК8
	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	3.0	5.1	19.8	145,3	ТТК 2
	Итого за завтрак	495	8,64	31,94	35,52	370	
2 завтрак	груша	100	1,0	0,2	20,2	92	ТТК 13
	Итого за 2 завтрак	100	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	200	1,4	2,8	54,6	194,53	124
	Свекла отварная	50	0,84	0,15	1,08	29,04	
	Котлета рыбная	75	14,7	5,1	3,15	105	388
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,6	163	520
	Компот из изюма	200	0,6	-	31,4	104	648
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87	
	Томатный соус	30	0.45	0.05	2,4	11,53	
	Итого за обед	725	23,86	19,035	107,88	640	
Полдник	Булочка веснушка	75	4,88	3,07	33,8	150	773
	Молоко кипяченое	200	0,9	3,8	25,15	120	
	Итого за полдник	275	5,78	6,87	58,95	270	
Итого за 9 день			38,6	57,84	204,05	1372	

Пятница
2 неделя
Возрастная категория - сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша кукурузная	200	5,7	6,6	27	184	ТТК37
	Какао с молоком	200	2,5	2,5	16,3	95	693
	Батон нарезной с маслом , сыром	50/5/15	3,2	5,1	19,8	87	ТТК 2
	Итого за завтрак	470	11,2	14,2	63,1	366	
2 завтрак	Яблоко	100	1,0	0,2	20,2	92	ТТК25
	Итого за 2 завтрак	100	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Рассольник ленинградский с мясом	200	6,5	4,46	15,7	151,9	132
	Зеленый горошек	50	1,5	0,06	2,5	17	
	Вермишелевая запеканка с мясом	200	12,9	7,35	33	250	477
	Соус томатный	50	0,4	0,05	2,4	11,53	587/3
	Напиток из шиповника	200	0,6	-	31,4	124	ТТК14
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	19,8	104,8	50
	Итого за обед	750	22,5	19,08	101,1	633	
Полдник	Йогурт	200	3,82	5	40,3	106	
	печенье	50	1.16	1,8	23,9	169,4	
	Итого за полдник	250	4,98	6,8	64,2	275,4	
Итого за 10 день			47,36	39,81	219,7	1366,4	

Итого за весь период:	540	600,5	2604,5	1799	
Среднее значение за период	54	60	260	1799	
Содержание белков, жиров. углеводов в меню за период 1% от калорийности	100%	100%	100%	99,4%	

