

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



## **Примерное десятидневное меню**

**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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>495</b>	<b>11,12</b>	<b>13,82</b>	<b>91,86</b>	<b>370</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0,2	20,2	92,0	ТТК 13
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,0</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	200	1,8	4,2	16,4	72	124
	Зеленый горошек	30	1,2	0,15	2,46	16	
	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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>705</b>	<b>18,8</b>	<b>12,35</b>	<b>96,56</b>	<b>631</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	200	0,9	3,8	33,8	127	697
	Слойка	80	17,1	14,2	25,5	138	769
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>59,3</b>	<b>261</b>	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>48,93</b>	<b>44,38</b>	<b>226,3</b>	<b>1358</b>	

**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	150/30	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>23,82</b>	<b>21,64</b>	<b>63,14</b>	<b>362</b>	
2 завтрак	Яблоко	100	1.0	0,2	20,2	92,0	ТТК 25
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1.0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,0</b>	
Обед	Борщ с картофелем с курицей	200	13,9	7,33	18,9	167,52	114
	Кукуруза консервированная	30	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	50	0,7	0,05	1,08	29,04	587/3
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	23,6	84	648
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87	
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>35,04</b>	<b>21,78</b>	<b>82,58</b>	<b>630</b>	
Полдник	Овощное рагу	100	1,7	3,32	9,4	73,6	ТТК 50
	Чай с сахаром	200	0,4	-	30	11,6	№685
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>2,1</b>	<b>3,32</b>	<b>39,4</b>	<b>85,2</b>	
<b>Итого за 2 день</b>			<b>55</b>	<b>56,52</b>	<b>224</b>	<b>1360</b>	

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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>8,8</b>	<b>25,45</b>	<b>56,8</b>	<b>371</b>	
2 завтрак	апельсин	100	1,0	0,2	20,2	92	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	
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	45	0,7	0,013	3,7	19,3	82
	Компот из свежих яблок	200	0,6	-	31,4	124	ТТК 15
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	19,8	104,8	
	<b>Итого за обед</b>	<b>695</b>	<b>22,9</b>	<b>13,793</b>	<b>97,77</b>	<b>630,1</b>	
Полдник	Булочка домашняя	80	4,1	5,11	35,1	147	769
	Йогурт	200	5,9	8,2	9,9	123	535
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>10</b>	<b>13,31</b>	<b>45</b>	<b>27</b>	
<b>Итого за 3 день</b>			<b>42,7</b>	<b>52,75</b>	<b>219,77</b>	<b>1363,1</b>	

**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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>495</b>	<b>13,25</b>	<b>14,5</b>	<b>59</b>	<b>355</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	-	9,5	80	ТТК 13
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>9,5</b>	<b>80</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2,4	3,6	16,08	115	137
	Зеленый горошек консервированный	30	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>35,34</b>	<b>11,42</b>	<b>100,57</b>	<b>633</b>	
Полдник	Сырники с повидлом	100/30	3,8	3	20	137	354
	Чай с сахаром	200	0,4	-	30	138	№685
	<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>4,2</b>	<b>3</b>	<b>50</b>	<b>275</b>	
<b>Итого за 4 день</b>			<b>53,69</b>	<b>32,47</b>	<b>176,87</b>	<b>1358</b>	

**Пятница**  
**1 неделя**  
**Возрастная категория -сад**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>10,15</b>	<b>18,88</b>	<b>50</b>	<b>360</b>	
2 завтрак	Яблоко	100	1,0	0,2	20,2	92,0	ТТК25
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,0</b>	
Обед	Суп гороховый с мясом,	200	2,0	2,4	16,4	90,4	№139
	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	
	Кукуруза консервированная	30	0,7	-	0,9	19,2	
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>20,99</b>	<b>15,55</b>	<b>91,72</b>	<b>625</b>	
Полдник	ряженка	200	5,9	6,8	9,9	123	
	вафли	50	12,26	17,75	38,8	147	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>18,16</b>	<b>24,55</b>	<b>48,7</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за 5 день</b>			<b>50,3</b>	<b>59,18</b>	<b>210,62</b>	<b>1348</b>	

**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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>495</b>	<b>10,64</b>	<b>26,04</b>	<b>54,52</b>	<b>366</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0,2	20,2	92	ТТК 13
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	
Обед	Суп крестьянский с мясом	200	2,0	4,2	11,4	92	134
	Свекла отварная	30	1,2	0,15	2,46	16	
	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>705</b>	<b>26,81</b>	<b>24,004</b>	<b>113,56</b>	<b>632</b>	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/30	4,2	4,5	36,8	111,9	366
	Чай с лимоном	200	0,1	-	15,2	61	ТТК17
	<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>4,3</b>	<b>4,5</b>	<b>52</b>	<b>172,9</b>	
<b>Итого за 6 день</b>			<b>45,48</b>	<b>55,9</b>	<b>258,3</b>	<b>1345</b>	

**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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>455</b>	<b>9,57</b>	<b>14,41</b>	<b>46,2</b>	<b>360,4</b>	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	-	9,5	42,0	ТТК25
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>9,5</b>	<b>42,0</b>	
Обед	Суп геркулесовый с курицей	200	3,96	7.42	14,09	105,6	138
	Зеленый горошек консервированный	30	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>27,96</b>	<b>22</b>	<b>80</b>	<b>632</b>	
Полдник	пирожок с картофелем	120	4,69	11,3	14,1	172	ТТК56
	Ряженка	200	6,8	6,8	13,5	100	535
	<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>11,49</b>	<b>18,1</b>	<b>27,6</b>	<b>272</b>	
<b>Итого за 7 день</b>			<b>43,73</b>	<b>47</b>	<b>157</b>	<b>1356</b>	



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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>11,05</b>	<b>17,61</b>	<b>67,16</b>	<b>396</b>	
2 завтрак	апельсин	100	04	-	9,5	42	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>04</b>	<b>-</b>	<b>9,5</b>	<b>42</b>	
Обед	Борщ с картофелем с мясом	200	2,2	4,6	11	96	114
	Кукуруза консервированная	30	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>34,59</b>	<b>29,07</b>	<b>93,45</b>	<b>630,5</b>	
Полдник	Морковная запеканка с творогом и повидлом	100/25	6	13,8	17,4	190	244/1
	Чай с сахаром	200	4,35	-	30	100	№685
	<b>Итого за полдник</b>	<b>325</b>	<b>10,35</b>	<b>13,8</b>	<b>47,4</b>	<b>290</b>	
<b>Итого за 8 день</b>			<b>47,12</b>	<b>59,1</b>	<b>217,51</b>	<b>1352</b>	

**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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>495</b>	<b>8,64</b>	<b>31,94</b>	<b>35,52</b>	<b>370</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,32	-	1,7	61,1	ТТК 13
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,32</b>	<b>-</b>	<b>1,7</b>	<b>61,1</b>	
Обед	Ши из свежей капусты с мясом	200	1,4	2,8	54,6	194,53	124
	Свекла отварная	30	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>705</b>	<b>23,86</b>	<b>19,035</b>	<b>107,88</b>	<b>640</b>	
Полдник	Булочка веснушка	75	4,88	3,07	33,8	150	773
	Молоко кипяченое	200	0,9	3,8	25,15	120	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>275</b>	<b>5,78</b>	<b>6,87</b>	<b>58,95</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за 9 день</b>			<b>38,6</b>	<b>57,84</b>	<b>204,05</b>	<b>1341,1</b>	

**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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>11,2</b>	<b>14,2</b>	<b>63,1</b>	<b>366</b>	
2 завтрак	Яблоко	100	0,8	0,2	15,2	69	ТТК25
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>69</b>	
Обед	Рассольник ленинградский с мясом	200	6,5	4,46	15,7	151,9	132
	Зеленый горошек	30	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>22,5</b>	<b>19,08</b>	<b>101,1</b>	<b>633</b>	
Полдник	Йогурт	200	3,82	5	40,3	106	
	печенье	50	1.16	1,8	23,9	169,4	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,98</b>	<b>6,8</b>	<b>64,2</b>	<b>275,4</b>	
<b>Итого за 10 день</b>			<b>47,36</b>	<b>39,81</b>	<b>219,7</b>	<b>1345</b>	

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

**Понедельник**  
**Неделя 1**  
**Возрастная категория - ясли**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйцо вареное	40,0	6,35	5,75	0,35	78,5	337
	Каша рисовая жидкая	150	5,8	5,2	28,4	172	ТТК36
	Чай сладкий	150	0,1	-	7,75	11,25	ТТК 8
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	4,5	14,9	95	ТТК 2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>375</b>	<b>9,2</b>	<b>110,62</b>	<b>50,86</b>	<b>290</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0,2	20,2	92	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	150	1,35	3,15	12,4	82	124
	Рыба запеченная	50	9,8	3,4	2,1	80	377
	Картофельное пюре	110	2,52	5,4	17,52	130	520
	Соус томатный	30	0,3	0,03	1,6	7,82	№3 каши
	Зеленый горошек	30	1,18	0,14	2,45	15	587/3
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	-	17,7	70,5	Ттк 10
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,8	11,1	58	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>15,33</b>	<b>9,8</b>	<b>60,5</b>	<b>490</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	0,3	2,8	32,1	121	535
	Слойка	50	12,83	12,2	11,7	93	769
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>13,13</b>	<b>15</b>	<b>43,8</b>	<b>214</b>	
<b>Итого за первый день:</b>			<b>39,6</b>	<b>35,82</b>	<b>176,3</b>	<b>1088</b>	

**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	100 25	5,8	8,4	23	132	366 ТТК 25
	Какао с молоком	150	4,5	2,1	11,9	59,5	693
	Батон нарезной с маслом	40/5	7,82	8,26	14,93	11,9	ТТК 2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>320</b>	<b>18,1</b>	<b>16,3</b>	<b>34,9</b>	<b>288</b>	
2 завтрак	Яблоко	100	1,0	0,2	20,2	92	ТТК 25
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	
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
	Кукуруза консервированная	30	0,6	0,03	4,1	19,24	
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,8	11,1	58	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>530</b>	<b>25,09</b>	<b>17,03</b>	<b>62,86</b>	<b>495</b>	
Полдник	Овощное рагу	100	1,7	3,32	9,4	73,6	769
	Чай с сахаром	150	0,3	6,8	32,1	121.1	535
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>2,0</b>	<b>10,12</b>	<b>41,5</b>	<b>194,7</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>47,</b>	<b>43,65</b>	<b>159,46</b>	<b>1069,7</b>	

**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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>18,1</b>	<b>16,3</b>	<b>34,9</b>	<b>288</b>	
2 завтрак	Апельсин	100	1,0	0,2	20,2	92,0	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,0</b>	
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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>520</b>	<b>17,3</b>	<b>11,4</b>	<b>73,45</b>	<b>490</b>	
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>8,07</b>	<b>8,2</b>	<b>39,52</b>	<b>212</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>			<b>33,74</b>	<b>40,05</b>	<b>179,87</b>	<b>1079</b>	

**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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>11,5</b>	<b>14,75</b>	<b>29,4</b>	<b>280</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	-	9,5	42	ТТК 25
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>9,5</b>	<b>42</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,8	2,7	12,06	81	137
	Ленивые голубцы	150	9,8	3,4	2,1	80	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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>26,88</b>	<b>7,91</b>	<b>77,73</b>	<b>495</b>	
Полдник	Сырники с повидлом	75/25	4,03	4,2	23,4	164	354
	Чай с сахаром	150	4,3	3,75	8	100	535
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>8,33</b>	<b>7,95</b>	<b>31,4</b>	<b>246</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>			<b>41,98</b>	<b>36,18</b>	<b>162,73</b>	<b>1057</b>	

**Пятница**  
**1 неделя**  
**Возрастная категория -ясли**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная	150	2,5	7,5	11,7	126	261
	Какао с молоком	150	3,6	3,6	17,1	41	693
	Батон нгарезной с маслом, с сыром	30/5 10	6,1	8,3	19,7	174,1	ТТК2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>345</b>	<b>8,4</b>	<b>15,6</b>	<b>43,7</b>	<b>281</b>	
2 завтрак	яблоко	100	1,0	0,2	20,2	92	ТТК25
	<b>Итого за2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	
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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>16,51</b>	<b>11,75</b>	<b>71,05</b>	<b>485</b>	
Полдник	Ряженка	150	0,3	3,4	7,1	121	267
	вафля	50	6,69	8,7	26,64	94	ТТК 25 а
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>6,76</b>	<b>12,1</b>	<b>33,74</b>	<b>215</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>			<b>32,68</b>	<b>39,65</b>	<b>168,69</b>	<b>1080</b>	



**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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>9,06</b>	<b>24,65</b>	<b>43,72</b>	<b>290</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0,2	20,2	92	ТТК25
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	
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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>555</b>	<b>20,01</b>	<b>17,98</b>	<b>70,95</b>	<b>495</b>	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/25	4,2	4,5	36,8	111,9	354
	Чай с лимоном	150	0,3	6,8	32,1	121,1	535
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>4,5</b>	<b>11,3</b>	<b>68</b>	<b>213</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>			<b>35,44</b>	<b>46,8</b>	<b>182,47</b>	<b>1070</b>	

**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	40/5	1,8	2,4	1,0	35,1	ТТК2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>345</b>	<b>7,8</b>	<b>12</b>	<b>32,6</b>	<b>299</b>	
2 завтрак	яблоко	100	0,4	-	9,5	42	ТТК25
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>9,5</b>	<b>42</b>	
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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>520</b>	<b>22,75</b>	<b>20,31</b>	<b>62,16</b>	<b>490,9</b>	
Полдник	пирожок с картофелем	95	4,03	4,2	23,4	164	ТТК56
	Ряженка	150	4,3	3,75	8,0	100	535
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>245</b>	<b>8,33</b>	<b>7,95</b>	<b>31,4</b>	<b>246</b>	
<b>Итого за 7 день:</b>			<b>39,28</b>	<b>40</b>	<b>135,66</b>	<b>1095</b>	

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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9,1</b>	<b>14,87</b>	<b>59,6</b>	<b>288,1</b>	
2 завтрак	Апельсин	100	0,4	-	9,5	42	ТТК25
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>9,5</b>	<b>42</b>	
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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>520</b>	<b>27,6</b>	<b>26,6</b>	<b>46,15</b>	<b>496</b>	
Полдник	Морковная запеканка с творогом с повидлом	100	4,5	7,92	16,5	154	244/1
		20					
	Чай с сахаром	150	3,4	3	9	60	535
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>7,9</b>	<b>10,92</b>	<b>25,5</b>	<b>214</b>	
<b>Итого 8 день</b>			<b>45</b>	<b>49,01</b>	<b>140</b>	<b>1050,1</b>	

**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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>6,99</b>	<b>29,14</b>	<b>26,72</b>	<b>293,2</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,32	-	1,7	61,1	ТТК25
	<b>Итого за 2завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,32</b>	<b>-</b>	<b>1,7</b>	<b>61,1</b>	<b>ТТК25</b>
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	100	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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>17,05</b>	<b>12,72</b>	<b>77,8</b>	<b>499,5</b>	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	8,79	25,81	28,94	198,62	773
	Молоко кипяченое	150	5,8	5,8	8	100	535
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>3,6</b>	<b>6,1</b>	<b>54,1</b>	<b>250</b>	
<b>Итого 9 день</b>			<b>27,96</b>	<b>47,96</b>	<b>160,32</b>	<b>1103,8</b>	

**Пятница**  
**2 неделя**  
**Возрастная категория - сад**

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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>8,7</b>	<b>11,7</b>	<b>49,6</b>	<b>284</b>	
2 завтрак	яблоко	100	0,8	0,2	15,2	69	ТТК25
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>69</b>	
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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>16,62</b>	<b>13,71</b>	<b>81,12</b>	<b>490,7</b>	
Полдник	Йогурт	150	0,3	2,8	26,5	104,3	26
	Печенье	50	2,17	2,8	32,1	115	535
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>2,47</b>	<b>5,8</b>	<b>58,6</b>	<b>219</b>	
<b>Итого</b>	<b>10 день</b>		<b>28,49</b>	<b>31,21</b>	<b>203</b>	<b>1062,7</b>	
<b>Итого за весь период:</b>			<b>424,72</b>	<b>472,57</b>	<b>2011,30</b>	<b>14131,9</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>42,47</b>	<b>47</b>	<b>201,13</b>	<b>1413</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период 1% от калорийности</b>			<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>99%</b>	<b>100%</b>	

