



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ ДС №3 «Ласточка»
Л.И. Саяхова
приказ от 29.02.2024 №70-О

**ОСНОВНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №3 «ЛАСТОЧКА»**

на весенне-летний период
для возрастных категорий от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет

2024 г

* Перспективное примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учётом особенности питания воспитанников, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, приложение № 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

** **Используемая литература:** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских оздоровительных учреждений город Пермь 2001 год (части № 1, 2). Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 2004 г). И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания).

*** Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для воспитанников специализированные, обогащённые незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшеничную высшего сорта, молоко, консервы плодово-ягодные и овощные, соки в ассортименте, напиток "Несквик", хлеб пшеничный и йодированный, хлеб зерновой (8 злаков).

День: 1

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сал			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Каша манная молочная жидкая	160	180	3,18	4,66	24,79	127,11	ТТК-№38	3,58	5,24	27,89	143,00
Батон с сыром	40	50	5,00	3,00	14,50	106,00	ТК-№3	6,25	3,75	18,12	132,50
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,09	2,39	14,78	89,02	ТК№258	2,51	2,87	17,73	106,82
Итого:	350	410	10,27	10,05	54,07	322,13		12,34	11,86	63,74	382,32
Завтрак 2-й											
Фрукты	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	ТК-№33	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого:	100	100	0,40		9,80	44,00		0,40		9,80	44,00
Обед											
Икра свекольная	40	60	0,46	3,33	2,86	48,88	ТТК-№56	0,70	5,00	4,30	73,33
Рассольник "Ленинградский"	150	200	3,01	6,78	19,42	89,76	ТК№33	4,02	9,04	25,90	119,68
Тефтели из говядины (ёжики)	60	80	7,83	11,56	8,07	167,64	ТК№182	9,16	13,53	9,44	196,14
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	2,00	3,62	28,00	75,84	ТК-№196	2,40	4,34	36,00	91,00
Компот из кураги	150	180	0,70	0,04	20,60	82,00	ТК-№276	0,84	0,05	24,72	98,40
Хлеб ржаной	40	50	3,30	0,60	16,70	87,00	ТК-№123	4,12	0,45	20,88	108,75
Итого:	550	700	17,30	25,93	95,65	551,12		21,24	32,41	121,24	687,30
Полдник											
Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,74	8,44	105,58	ТК-№260	5,59	6,38	9,38	117,31
Вафли или печенье в ассортименте	25	50	0,80	0,70	20,03	85,50	ТК-№14	0,80	0,70	20,03	85,50
Итого:	205	250	5,83	6,44	28,47	191,08		6,39	7,08	29,41	202,81
Ужин											
Огурцы консервированные	30	50	0,25	0,04	1,07	5,36	ТК№23	0,47	0,09	2,02	10,07
Рыба отварная	60	80	3,71	0,44	0,37	49,13	ТК-№145	4,95	0,58	0,49	65,51
Картофельное пюре	110	130	2,34	4,44	17,08	117,67	ТК-№216	2,77	5,25	20,19	139,06
Сок фруктовый в ассортименте	180	180	0,36	0,36	20,88	86,40	ТК-№5	0,36	0,36	20,88	86,40
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК-№122	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	410	480	8,94	5,52	54,16	329,06		11,59	6,60	63,26	395,04
Итого:			42,74	47,94	242,15	1 437,39		51,96	57,95	287,45	1 711,47

День: 2

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом слив.	155	185	4,53	- 5,45	25,72	170,37	ТТК-№37	5,44	6,54	30,86	204,44
Батон с маслом	35	45	2,40	4,40	14,50	109,00	ТК-№1	3,08	5,65	18,64	140,14
Какао с молоком	160	170	3,02	3,15	20,75	123,14	ТК-№242	3,21	3,34	22,05	130,83
Итого:	350	400	9,95	13,00	60,97	402,51		11,73	15,53	71,55	475,41
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	ТК№33	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого:	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00		0,40	0,40	9,80	44,00
Обед											
Овощи свежие порционно	40	60	0,40	- 0,13	1,47	9,60	ТК№112	0,72	0,12	2,28	14,40
Свекольник	180	250	1,38	4,56	7,24	75,00	ТК-№35	1,93	6,34	10,05	104,16
Перец фаршированный мясом и рисом	140	190	13,58	9,94	11,76	193,20	ТТК-№72	18,43	13,49	15,96	262,20
Компот из свежих яблок	200	200	0,16	-	14,99	60,64	ТТК-№254	0,16	-	14,99	60,64
Хлеб ржаной	40	50	3,30	0,60	16,70	87,00	ТК-№123	4,12	0,45	20,88	108,75
Итого:	600	750	18,82	15,23	52,16	425,44		25,36	20,40	64,16	550,15
Полдник											
Молоко кипяченое	150	200	4,19	4,78	7,03	87,98	ТК-№260	5,59	6,38	9,38	117,31
Плюшка новомосковская	50	50	3,90	2,90	25,60	146,00	ТК-№255	3,90	2,90	25,60	146,00
Итого:	200	250	8,09	7,68	32,63	233,98		9,49	9,28	34,98	263,31
Ужин											
Горошек зеленый консервир.	40	60	1,28	0,08	2,64	16,00	ТТК-№53	1,92	0,12	3,96	24,00
Омлет натуральный	130	150	11,64	18,04	3,04	221,08	ТК-№117	11,64	18,04	3,04	221,08
Чай с сахаром	200	200			12,03	48,63	ТТК-№28			12,03	48,63
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК-№122	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	400	450	15,20	18,36	32,47	356,21		16,60	18,48	38,71	387,71
Итого:			52,46	54,67	188,03	1 462,14		63,58	64,09	219,20	1 720,58

День: 3

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Каша ячневая молочная	155	200	3,77	4,54	21,42	125,00	ТТК-№40	5,03	6,05	28,55	166,66
Батон с джемом (повидлом)	45	55	2,30	0,90	14,90	78,60	ТК-№2	3,04	0,32	23,60	94,00
Чай с молоком	180	200	2,51	3,20	11,94	78,52	ТТК-№30	2,79	3,52	13,27	87,25
Итого:	380,00	455,00	8,58	8,64	48,26	282,12		10,86	9,89	65,42	347,91
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	ТК-№33	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого:	100,00	100,00	0,40		9,80	44,00		0,40	0,40	9,80	44,00
Обед											
Салат "Зоря"	30	50	1,10	2,94	1,92	38,40	ТТК-№2	1,82	4,89	3,20	64,00
Суп картофельный с рыбой	150	200	7,93	2,47	4,02	69,74	ТК-№41	10,57	3,29	5,36	92,99
Плов по-узбекски	180	200	9,36	10,62	17,01	220,59	ТТК-№85	10,40	11,80	18,90	245,10
Компот из апельсинов	150	180	0,36	0,18	20,11	83,30	ТТК-№24	0,43	0,22	24,13	99,86
Хлеб ржаной	40	50	3,30	0,60	16,70	87,00	ТК-№123	4,12	0,45	20,88	108,75
Итого:	550,00	680,00	22,05	16,81	59,76	499,03		27,34	20,65	72,47	610,70
Полдник											
Йогурт	150	200	4,35	4,80	6,00	88,50	ТК-№6.4	5,80	6,40	8,00	118,00
Булочка "Веснушка"	50	50	3,84	3,67	29,42	166,08	ТК-№277	3,84	3,67	29,42	166,08
Итого:	200	250	8,19	8,47	35,42	254,58		9,64	10,07	37,42	284,08
Ужин											
Пудинг из творога паровой	150	180	25,17	9,01	40,96	147,22	ТК-№124	30,21	10,81	49,15	176,66
Молоко сгущённое	30	40	2,16	2,55	16,80	96,00	ТК-№34	2,88	3,40	22,40	128,00
Напиток клюквенный	200	200	0,11	-	21,07	84,69	ТК-№262	0,11		21,07	84,69
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК-№122	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	410	460	29,72	11,80	72,52	398,41		36,24	14,53	112,30	483,35
Итого:			68,94	45,72	225,76	1 478,14		84,48	55,54	297,41	1 770,04

День: 4

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Каша кукурузная жидкая с маслом сливочным	160	180	5,95	6,45	28,22	195,14	ТК-№ 99	6,70	7,26	31,75	219,53
Батон с сыром	40	50	5,00	3,00	14,50	106,00	ТК-№3	6,25	3,75	18,12	132,50
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,09	2,39	14,78	89,02	ТК-№258	2,51	2,87	17,73	106,82
Итого:	350	410	13,04	11,84	57,50	390,16		15,46	13,88	67,60	458,85
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	ТК-№33	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого:	100	100	0,40		9,80	44,00		0,40		9,80	44,00
Обед											
Овощи свежие порционно	40	60	0,27	0,04	1,07	5,60	ТК-№112	0,48	0,12	1,56	8,40
Суп картофельный с клецками	180	200	2,70	2,37	12,12	80,59	ТК-№38	3,00	2,63	13,47	89,50
Цыплята, тушеные в соусе	90	130	10,24	5,88	0,36	118,80	ТТК-№83	13,65	7,84	0,48	158,40
Картофельное пюре	110	130	2,34	4,44	17,08	117,67	ТТК-№216	2,77	5,25	20,19	139,06
Компот из груш	150	180	0,10	0,10	11,80	47,00	ТТК-№277	0,12	0,12	14,16	56,40
Хлеб ржаной	40	50	3,30	0,60	16,70	87,00	ТК-№123	4,12	0,45	20,88	108,75
Итого:	610	750	18,95	13,43	59,13	456,66		24,14	16,41	70,74	560,51
Полдник											
Молоко кипяченое	150	200	4,19	4,78	7,03	87,98	ТК-№260	5,59	6,38	9,38	117,31
Булочка российская	50	50	3,54	2,42	32,67	166,50	ТК-№284	3,54	2,42	32,67	166,50
Итого:	200	250	7,73	7,20	39,70	254,48		9,13	8,80	42,05	283,81
Ужин											
Икра овощная (с кабачками)	30	50	0,43	1,75	3,03	29,67	ТТК-№32	0,72	2,92	5,06	49,46
Рулет из говядины	60	80	9,90	6,40	4,58	115,58	ТК-№177	13,14	8,53	6,11	154,11
Сок фруктовый в ассортименте	180	180	0,36	0,36	20,88	86,40	ТК-№5	0,36	0,36	20,88	86,40
Капуста тушеная	110	130	2,88	3,55	14,79	95,88	ТК-№210	3,41	4,20	17,48	113,31
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК-№122	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	410	480	15,85	12,30	58,04	398,03		20,67	16,33	69,21	497,28
Итого:			55,97	44,77	224,17	1 543,33		69,80	55,42	259,40	1 844,45

День: 5

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Каша молочная овсянная из "Геркулеса"	155	185	0,07	3,00	15,33	79,17	ТТК-№39	2,48	3,60	18,40	95,00
Батон с маслом	35	45	2,40	4,40	14,50	109,00	ТК-№1	3,08	5,65	18,64	140,14
Какао с молоком "Несквик"	170	180	5,57	6,10	15,54	139,78	ТТК-№27	5,90	6,46	16,45	148,00
Итого:	360	410	8,04	13,50	45,37	327,95		11,46	15,71	53,49	383,14
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	ТК-№33	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого:	100	100	0,40		9,80	44,00		0,40		9,80	44,00
Обед											
Икра из сладкого перца	40	60	0,72	6,72	2,30	72,80	ТТК-№34	1,08	10,08	3,46	109,12
Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,25	3,79	6,38	64,69	ТК-№53	1,67	5,06	8,51	86,26
Рыба, запеченная с овощами и сыром	120	180	12,69	9,95	4,72	142,16	ТТК-№71	19,04	14,93	7,08	213,25
Сок фруктовый в ассортименте	150	180	0,30	0,30	17,40	72,00	ТК-№5	0,36	0,36	20,88	86,40
Хлеб ржаной	40	50	3,30	0,60	16,70	87,00	ТК-№123	4,12	0,45	20,88	108,75
Итого:	500	670	18,26	21,36	47,50	438,65		26,27	30,88	60,81	603,78
Полдник											
Кисломолочный продукт (снежок)	150	200	4,35	4,80	6,00	88,50	ТК-№6.4	5,80	6,40	8,00	118,00
Манник	50	60	3,83	5,00	19,33	138,08	ТТК-№5	4,60	6,00	23,20	165,70
Итого:	200	260	8,18	9,80	25,33	226,58		10,40	12,40	31,20	283,70
Ужин											
Пудинг из творога с рисом	140	160	23,49	8,41	38,23	137,40	ТК-№134	26,85	9,61	43,69	157,03
Соус сметанный	30	50	0,50	3,55	1,01	38,02	ТК-№236	0,67	4,73	1,35	63,36
Чай с сахаром	200	200			12,04	48,64	ТТК-№28			12,04	48,64
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК-№122	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	400	450	26,27	12,20	66,04	294,56		30,56	14,66	76,76	363,03
Итого:			61,15	56,86	194,04	1 331,74		79,09	73,65	232,06	1 677,65

День: 1

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Суп молочный с макаронными издели	160	200	4,46	4,90	15,78	124,86	ТК-№45	5,58	6,12	19,73	156,08
Батон с сыром	40	50	5,00	3,00	14,50	106,00	ТК-№3	6,25	3,75	18,12	132,50
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,09	2,39	14,78	89,02	ТК№258	2,51	2,87	17,74	106,62
Итого:	350	430	11,55	10,29	45,06	319,88		14,34	12,74	55,59	395,20
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	ТК-№33	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого:	100	100	0,40		9,80	44,00		0,40		9,80	44,00
Обед											
Овощи свежие порционно	40	60	0,40	0,13	1,47	9,60	ТК№112	0,72	0,12	2,28	14,40
Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,14	3,99	6,49	66,67	ТК-№27	1,52	5,33	8,65	88,89
Котлеты, биточки шницели	50	70	7,62	8,37	4,10	126,25	ТК-№122	16,70	12,10	1,90	184,00
Картофельное пюре	110	130	2,34	4,44	17,08	117,67	ТТК-№216	2,77	5,25	20,19	139,06
Кисель из концентрата	150	180	1,02	-	21,76	87,14	ТК-№247	1,22	-	26,12	104,57
Хлеб ржаной	40	50	3,30	0,60	16,70	87,00	ТК-№123	4,12	0,45	20,88	108,75
Итого:	540	690	15,82	17,53	67,60	494,33		27,05	23,25	80,02	639,67
Полдник											
Молоко кипяченое	175	200	4,19	4,79	7,04	87,98	ТК-№260	5,60	6,39	9,39	117,31
Вафли или печенье в ассортименте	25	50	0,80	0,70	20,03	85,50	ТК-№14	0,80	0,70	20,03	85,50
Итого:	200	250	4,99	5,49	27,07	173,48		6,40	7,09	29,42	202,81
Ужин											
Огурцы консервированные	30	50	0,25	0,04	1,07	5,36	ТК№23	0,47	0,09	2,02	10,07
Запеканка овощная	150	180	6,83	15,31	33,22	297,97	ТК-№71	8,20	18,37	39,86	357,56
Напиток из шиповника	180	180	0,61	-	18,91	42,18	ТК-№261	0,61	-	18,91	42,18
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК-№122	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	390	450	9,97	15,59	67,96	416,01		12,32	18,78	80,47	503,81
Итого:			42,73	48,90	217,49	1 447,70		60,51	61,86	255,30	1 785,49

День: 2
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сл	155	205	3,78	5,45	22,72	120,00	ТТК-№40	5,04	7,27	30,29	160,00
Батон с маслом	35	45	2,40	4,40	14,50	109,00	ТК-№1	3,08	5,65	18,64	140,14
Какао с молоком	160	200	3,02	3,14	20,76	123,14	ТК-№242	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого:	350	450	9,20	12,99	57,98	352,14		11,89	16,85	74,88	454,06
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	ТК-№33	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого:	100	100	0,40		9,80	44,00		0,40		9,80	44,00
Обед											
Салат из свеклы и моркови	40	60	0,88	6,72	5,12	84,05	ТТК-35	1,32	10,08	7,68	126,08
Суп из овощей	150	200	1,16	3,52	7,55	69,14	ТК-№36	1,54	4,69	10,07	92,19
Жаркое по-домашнему	150	180	15,37	11,82	15,09	227,78	ТК-№163	18,44	14,18	18,11	273,34
Сок фруктовый в ассортименте	150	180	0,30	0,30	17,40	72,00	ТК-№5	0,36	0,36	20,88	86,40
Хлеб ржаной	40	50	3,30	0,60	16,70	87,00	ТК-№123	4,12	0,45	20,88	108,75
Итого:	530	670	21,01	22,96	61,86	539,97		25,78	29,76	77,62	686,76
Полдник											
Йогурт	150	200	4,35	4,80	6,00	88,50	ТК-№6.4	5,80	6,40	8,00	118,00
Булочка "Абрикосинка"	50	50	4,33	5,25	31,18	192,25	ТТК-№18	4,33	5,25	31,18	192,25
Итого:	200	250	8,68	10,05	37,18	280,75		10,13	11,65	39,18	310,25
Ужин											
Салат из консервированных овощей с луком и яй	40	60	0,73	3,13	7,80	64,06	ТТК-№44	1,10	4,70	11,70	96,10
Макароны отварные с овощами	150	180	5,38	5,90	34,23	211,60	ТК-№205	6,46	7,07	41,07	253,87
Чай с лимоном	180	180	0,06	0,01	10,83	43,77	ТТК-№29	0,06	0,01	10,83	43,77
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК-№122	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	400	460	8,45	9,28	67,62	389,93		10,66	12,10	83,28	487,74
Итого:			47,74	55,28	234,44	1 606,79		58,86	70,36	284,76	1 982,81

День: 3

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Ватрушка "Царская"	110	130	16,06	6,65	16,01	188,23	ТТК-№7	18,98	7,86	18,92	222,45
Соус молочный сладкий	30	40	0,76	1,60	4,90	37,05	ТК-№234	1,02	2,14	6,53	49,40
Батон	30	40	2,31	0,90	15,03	77,70	ТТК-№2	3,08	1,20	20,04	103,60
Чай с молоком	180	200	2,51	3,20	11,94	78,52	ТТК-№30	2,79	3,52	13,27	87,25
Итого:	350	410	21,64	12,35	47,88	381,50		25,87	14,72	58,76	462,70
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	ТК-№33	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого:	100	100	0,40		9,80	44,00		0,40		9,80	44,00
Обед											
Овощи свежие порционно	40	60	0,40	0,13	1,47	9,60	ТК№112	0,72	0,12	2,28	14,40
Суп картофельный с рыбой	150	200	7,93	2,47	4,02	69,74	ТК-№41	10,57	3,29	5,36	92,99
Бигус с мясом (отварным)	150	180	18,93	21,38	10,13	308,12	ТТК-№13	22,72	25,66	12,16	369,75
Компот из свежих плодов или ягод	180	200	0,14	-	13,49	54,58	ТК-№254	0,16	-	14,99	60,64
Хлеб ржаной	40	50	3,30	0,60	16,70	87,00	ТК-№123	4,12	0,45	20,88	108,75
Итого:	560	690	30,70	24,58	45,81	529,04		38,29	29,52	55,67	646,53
Полдник											
Молоко кипяченое	150	190	4,19	4,78	7,03	87,98	ТК-№260	5,31	6,06	8,91	111,44
Булочка "Ванильная"	50	60	7,34	3,71	29,17	179,33	ТК-№281	8,81	4,45	35,00	215,20
Итого:	200	250	11,53	8,49	36,20	267,31		14,12	10,51	43,91	326,64
Ужин											
Салат из консер. огурцов с зел.гор.	40	50	0,52	3,54	1,13	37,90	ТТК-№31	0,67	3,92	4,75	54,23
Картофель тушеный	130	150	2,86	7,93	19,63	163,80	ТК-№138	3,30	9,20	22,70	189,00
Сок фруктовый в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	92,00	ТК-№5	1,00	0,20	20,20	92,00
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК-№122	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	400	440	6,66	11,91	55,72	364,20		8,01	13,64	67,33	429,23
Итого:			70,93	57,33	195,41	1 586,05		86,69	68,39	235,47	1 909,10

День: 4

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Каша рисовая жидкая с маслом сливочн	160	180	4,10	5,30	26,09	168,00	ТТК-№36	5,00	6,00	29,00	189,00
Батон с сыром	40	50	5,00	3,00	14,50	106,00	ТК-№3	6,25	3,75	18,12	132,50
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,09	2,39	14,78	89,02	ТК№258	2,51	2,87	17,73	106,82
Итого:	350	410	11,19	10,69	55,37	363,02		13,76	12,62	64,85	428,32
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	ТК-№33	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого:	100	100	0,40		9,80	44,00		0,40		9,80	44,00
Обед											
Икра овощная(с баклажанами)	30	50	0,40	2,35	2,85	35,40	ТТК-№33	0,67	3,92	4,75	59,00
Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,40	2,33	8,17	59,27	ТК-№37	1,87	3,11	10,69	79,03
Котлеты из курицы	50	70	9,12	10,36	4,22	146,65	ТК-№189	12,78	14,51	5,91	205,32
Картофельное пюре	110	130	2,34	4,44	17,08	117,67	ТК-№216	2,77	5,25	20,19	139,06
Компот из сухофруктов	150	180	0,42		20,92	85,34	ТТК-№255	0,50	-	25,10	102,41
Хлеб ржаной	40	50	3,30	0,60	16,70	87,00	ТК-№123	4,12	0,45	20,88	108,75
Итого:	530	680	16,98	20,08	69,94	531,33		22,71	27,24	87,52	693,57
Полдник											
Молоко кипяченое	150	190	4,19	4,78	7,03	87,98	ТК-№260	5,31	6,06	8,91	111,44
Булочка домашняя	50	60	3,64	5,89	30,67	190,17	ТТК-№282	4,37	7,07	36,80	228,20
Итого:	200,00	250,00	7,83	10,67	37,70	278,15		9,68	13,13	45,71	339,64
Ужин											
Салат из кукурузы с луком и яйцом	40	50	0,73	3,13	7,80	47,20	ТТК-№44	0,92	3,92	9,75	80,08
Голубцы ленивые	120	140	11,25	11,47	8,45	182,07	ТК-№160	13,12	13,38	9,86	212,42
Соус сметанный с томатом	30	40	0,50	1,20	2,00	20,70	ТТК-№8	0,66	1,60	2,60	27,60
Чай с сахаром	180	200	-		10,83	43,77	ТТК-№28			12,03	48,63
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК-№122	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	400	470	14,76	16,04	43,84	364,24		17,74	19,22	53,92	462,73
Итого:			51,16	57,48	216,65	1 580,74		64,29	72,21	261,80	1 968,26

День: 5

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				№ рецептуры	Сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтрак											
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	155	205	4,91	6,25	26,32	180,82	ТТК-42	6,55	8,33	35,09	241,11
Батон с джемом (повидлом)	45	55	2,30	0,90	14,90	78,60	ТК-№2	3,04	0,32	23,60	94,00
Какао с молоком "Несквик"	150	190	4,92	5,38	13,71	123,33	ТТК-№27	6,23	6,82	17,36	156,22
Итого:	350	450	12,13	12,53	54,93	382,75		15,82	15,47	76,05	491,33
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	100	100	1,00	-	10,00	40,00	ТК-№33	1,00	-	10,00	40,00
Итого:	100	100	1,00	-	10,00	40,00		1,00	-	10,00	40,00
Обед											
Салат из моркови с зеленым горошком	30	50	0,57	3,04	1,88	37,13	ТК-№11	0,95	5,06	3,13	61,88
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,86	4,09	11,41	105,06	ТК-№40	7,81	4,46	15,21	140,08
Котлеты или биточки рыбные	60	80	8,88	1,65	5,82	73,65	ТК-143	11,84	2,20	7,76	98,20
Капуста тушеная	110	130	2,88	3,55	14,79	95,88	ТК-№210	3,41	4,20	17,48	113,31
Сок фруктовый в ассортименте	150	180	0,30	0,30	17,40	72,00	ТК-№5	0,36	0,36	20,88	86,40
Хлеб ржаной	40	50	3,30	0,60	16,70	87,00	ТК-№123	4,12	0,45	20,88	108,75
Итого:	540	690	21,79	13,23	68,00	470,72		28,49	16,73	85,34	608,62
Полдник											
Кисломолочный продукт (снежок)	150	200	4,35	4,80	6,00	88,50	ТК-№6.4	5,80	6,40	8,00	118,00
Кондитерские изделия в ассортименте	50	60	3,64	5,89	30,67	190,17	ТК-№14	4,37	7,07	36,80	228,20
Итого:	200,00	260,00	7,99	10,69	36,67	278,67		10,17	13,47	44,80	346,20
Ужин											
Пудинг из творога паровой	140	160	23,49	8,41	38,23	137,41	ТК-124	26,85	9,61	43,69	157,03
Молоко сгущенное	30	50	2,16	2,55	16,80	96,00	ТК-№34	2,88	3,40	22,40	128,00
Напиток брусничный	200	200	0,11	-	21,07	84,69	ТТК-22	0,11	-	21,07	84,69
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК-№122	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:	400,00	450,00	28,04	11,20	90,86	388,60		32,88	13,33	106,84	463,72
Итого:			70,95	47,65	260,46	1 560,74		88,36	59,00	323,03	1 949,87

Шеф-повар МБДОУ ДС № 3 "Ласточка"

Мох О.Ф.