Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с «Искра»

 Л.М.Лосева

ПРИМЕРНОЕ четырнадцатидневное МЕНЮ питания детей с 5 до 7 лет в летний период

с24-часовым пребыванием детей

Сборник технических нормативов-сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Москва,2011 год. Руководители разработки сборника: Тутельян В.А, Могильный М.П.

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики. Составители: Давтян К.А., Повышева Г.А., Егорова С.А., Чубукова Я.Ю., Гарина Л.В.

Составитель: технолог по питанию Макрушина И.В.

Примерное меню

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углево-ды,г | ЭЦ,ккал | С | **№****рецептур** |
| всего | всего |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **День: понедельник Неделя: первая Сезон: летний****Возрастная категория: от5до7лет** |  |
|  |
|  |
| **Завтрак** | Кашапшеннаямол.смасломсливочным"Солнышко" | 200 | 7,70 | 6,50 | 26,20 | 188,00 | 0,9 | **ТТК13** |
|  | Чайс молоком | 180 | 2,70 | 2,30 | 14,30 | 89,00 | 0,03 | **263** |
|  | Батонсмасломсливочным | 20/5 | 1,47 | 4,59 | 8,83 | 82,42 | 0,00 | **1** |
|  | **Итого заприем** |  | **11,87** | **13,39** | **49,33** | **359,42** | **0,93** |  |
| **10:00** | Сок | 133 | 0,40 | 0,27 | 21,68 | 90,62 | 2,216667 | **268** |
|  | **Итого заприем** |  | 0,40 | 0,27 | 21,68 | 90,62 | 2,216667 |  |
| **Обед** | Икра кабачковая | 40 | 0,99 | 2,68 | 4,82 | 86,65 | 1,28 |  |
|  | Уха "Рыбацкая" | 200 | 6,7 | 2,70 | 13,00 | 122,18 | 0,00 | **ТТК48** |
|  | Печеньпо-строгановски | 120 | 14,60 | 8,30 | 2,20 | 152,00 | 12 | **ТТК144** |
|  | Картофельноепюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,68 | 102,27 | 15,6 | **316** |
|  | Компотизчернослива"Сливовый" | 180 | 0,40 | 0,10 | 20,30 | 82,00 | 0,2 | **ТТК15** |
|  | Хлебпшеничный | 20 | 1,87 | 0,21 | 11,73 | 51,33 | 0 |  |
|  | Хлебржаной | 20 | 1,38 | 0,22 | 7,90 | 33,60 | 0 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **28,59** | **18,37** | **77,63** | **630,03** | **29,08** |  |
| **Полдник** | Сдобаобыкновенная | 65 | 5,04 | 3,07 | 34,00 | 174,63 | 0,00 | **466** |
|  | Компотизсвежих яблок | 200 | 0,11 | 0,11 | 23,89 | 95,56 | 1,711111 | **251** |
|  | **Итого заприем** |  | **5,16** | **3,18** | **57,88** | **270,19** | **1,71** |  |
| **Ужин** | Салаткартофельный | 60 | 0,09 | 0,31 | 0,72 | 6,42 | 0,042 | **39** |
|  | Биточки паровые | 70 | 9,36 | 6,27 | 6,19 | 119,17 | 0,140833 | **190** |
|  | Хлебржаной | 10 | 0,69 | 0,11 | 3,95 | 16,80 | 0,00 |  |
|  | Хлебпшеничный | 10 | 0,93 | 0,11 | 5,87 | 25,67 | 0,00 |  |
|  | Напитокиз лимона | 180 | 0,18 | 0,00 | 22,68 | 127,8 | 6,12 | **ТТК41** |
|  | Фрукты(яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10 | **368** |
|  | Напитоквитаминный | 50 | 0,20 | 0,00 | 5,25 | 22,00 | 4,5 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **11,85** | **7,20** | **54,45** | **361,85** | **20,80** |  |
| **Передсном** | КисломолочныйнапитокСнежок | 110 | 2,38 | 2,93 | 10,08 | 64,38 | 0,00 | **270** |
|  | Печенье | 20 | 0,51 | 1,03 | 5,06 | 26,20 | 0,00 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **2,90** | **3,96** | **15,14** | **90,58** | **0,00** |  |
|  | **Итого задень** |  | **60,76** | **46,36** | **276,12** | **1802,70** | **54,74** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | МЕНЮ |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День:вторник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя:первая** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сезон:летний** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Возрастнаякатегория:от5до7лет** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Наименованиеблюда | Выход,г | Белки | Жиры, | Углево-ды,г | ЭЦ,ккал | С | № рецептуры |
| всего | всего |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Супмолочный с макаронными изделиями | 250 | 7,20 | 6,53 | 23,55 | 204,23 | 1,15 | **68** |
|  | Кофейныйнапитоксмолоком | 200 | 3,22 | 2,67 | 16,00 | 101,11 | 1,3 | **264** |
|  | Батон | 35 | 2,70 | 0,98 | 19,43 | 81,45 | 0 |  |
|  | Сыр(порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,11 | **6** |
|  | **Итогозаприем** |  | **13,90** | **13,62** | **39,55** | **359,34** | **2,56** |  |
| **10:00** | Сок | 133 | 0,40 | 0,27 | 21,68 | 90,62 | 2,21667 | **268** |
|  | **Итогозаприем** |  | **0,40** | **0,27** | **21,68** | **90,62** | **2,21667** |  |
| **Обед** | Салатиз свежихогурцовсрастительным маслом | 60 | 0,50 | 3,60 | 23,30 | 49,90 | 2,80 | **28** |
|  | Щиизсвежейкапустысосметаной | 200 | 1,74 | 3,48 | 6,96 | 113,28 | 14,7826 | **56** |
|  | Рыба,припущенная совощами | 80 | 7,74 | 3,52 | 2,99 | 108,40 | 2,97143 | **156** |
|  | Рисприпущенный | 150 | 3,60 | 4,30 | 36,70 | 200,00 | 0 | **211** |
|  | Компотизкураги"Абрикосовый" | 200 | 2,00 | 3,44 | 18,33 | 73,33 | 0,22222 | **ТТК4/10** |
|  | Хлебпшеничный | 18 | 1,68 | 0,19 | 10,56 | 46,20 | 0 |  |
|  | Хлебржаной | 18 | 1,55 | 0,25 | 8,89 | 37,80 | 0 |  |
|  | **Итогозаприем** |  | **18,81** | **18,78** | **107,73** | **629,00** | **20,78** |  |
| **Полдник** | Ватрушкаскартофелем | 65 | 3,82 | 2,52 | 21,61 | 127,56 | 0 | **453,503** |
|  | Компотизизюма | 200 | 0,44 | 0,00 | 27,78 | 119,44 | 0,4 | **253** |
|  | Напитоквитаминный | 50 | 0,20 | 0,00 | 5,25 | 22,00 | 4,5 |  |
|  | **Итогозаприем** |  | **4,46** | **2,52** | **54,64** | **269,01** | **4,90** |  |
| **Ужин** | Омлетзапеченныйсотварныммясом | 90 | 9 | 10,56 | 1,38 | 164,40 | 0,30 | 224,00 |
|  | Салатизгорошкаконсервированного"Детский" | 60 | 1,80 | 3,10 | 3,80 | 50,00 | 5,85 | **ТТК10/4** |
|  | Хлебпшеничный | 15 | 0,70 | 0,08 | 4,40 | 19,25 | 0 |  |
|  | Хлебржаной | 15 | 1,04 | 0,17 | 5,93 | 25,20 | 0 |  |
|  | Чайссахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,10 | 44,44 | 0,22222 | **260,261** |
|  | Фрукты(бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 10 |  |
|  | **Итогозаприем** |  | **14,10** | **14,43** | **47,61** | **368,29** | **16,37** |  |
| **Передсном** | КисломолочныйнапитокСнежок | 110 | 2,38 | 2,93 | 10,08 | 64,38 | 0,00 | **270** |
|  | Печенье | 20 | 0,51 | 1,03 | 5,06 | 26,20 | 0,00 |  |
|  | **Итогозаприем** |  | **2,90** | **3,96** | **15,14** | **90,58** | **0,00** |  |
|  | **Итогозадень** |  | **54,57** | **53,57** | **286,34** | **1806,84** | **46,83** |  |

Примерноеменю

**День: среда Неделя:первая Сезон: летний**

**Возрастнаякатегория:от5до7лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименованиеблюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углево-ды,г | ЭЦ,ккал | С | № рецептур |
| всего | всего |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кашаманнаямолочнаясмасломсливочным"Любимая" | 200 | 5,40 | 5,20 | 23,80 | 163,00 | 0,6 | **ТТК5/2** |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 1,43 | **266** |
| Батонсмасломсливочным | 20/10 | 1,59 | 4,97 | 9,56 | 89,25 | 0,00 | **1** |
| **Итого заприем** |  | **10,66** | **13,36** | **49,18** | **359,25** | **2,03** |  |
| **10:00** | Сок | 133 | 0,40 | 0,27 | 21,68 | 90,62 | 2,21667 | **268** |
|  | **Итого заприем** |  | **0,40** | **0,27** | **21,68** | **90,62** | **2,21667** |  |
| **Обед** | Икраиз отвар.свеклыиморковисмаслом раст. | 100 | 2,33 | 4,67 | 12,17 | 100,10 | 6,66667 | **54** |
|  | Супсперловойкрупойи сметаной | 200 | 2,00 | 2,24 | 13,60 | 82,40 | 6,6 | **80** |
|  | Голубцысмясомговядиныирисом(ленивые) | 180 | 16,20 | 9,90 | 22,50 | 246,60 | 22,5 | **298** |
|  | Кисельизкураги | 180 | 1,30 | 0,10 | 25,70 | 107,00 | 0,4 | **380** |
|  | Хлебпшеничный | 20 | 1,87 | 0,21 | 11,73 | 51,33 | 0 |  |
|  | Хлебржаной | 25 | 1,73 | 0,28 | 9,88 | 42,00 | 0 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **25,43** | **17,40** | **95,58** | **629,43** | **36,17** |  |
| **Полдник** | Запеканкаизтворогаспеченьем"Творожныйдомик" | 90 | 12,15 | 11,70 | 10,24 | 192,83 | 0,23 | **ТТК25** |
|  | Напитокиз изюма | 200 | 0,22 | 0,00 | 18,78 | 83,33 | 0 | **ТТК45** |
|  | **Итого заприем** |  | **12,37222** | **11,7** | **29,01528** | **276,1583** | **0,225** |  |
| **Ужин** | Рыба"Вомлете" | 90 | 13,86 | 5,67 | 0,63 | 108,90 | 0,18 | **ТТК28/8** |
|  | Салатизконсервированнойкукурузыираст. маслом | 60 | 1,72 | 3,70 | 4,80 | 64,00 | 5,7 | **12** |
|  | Хлебржаной | 18 | 1,38 | 0,22 | 7,90 | 33,60 | 0,00 |  |
|  | Хлебпшеничный | 18 | 1,68 | 0,19 | 10,56 | 46,20 | 0,00 |  |
|  | Чайс лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,83 | **262** |
|  | Фрукты(яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10 | **368** |
|  | Напитоквитаминный | 50 | 0,20 | 0,00 | 5,25 | 22,00 | 4,5 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **19,36** | **10,20** | **49,14** | **359,70** | **23,21** |  |
| **Передсном** | КисломолочныйнапитокСнежок | 110 | 2,38 | 2,93 | 10,08 | 64,38 | 0,00 | **270** |
|  | Печенье | 20 | 0,51 | 1,03 | 5,06 | 26,20 | 0,00 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **2,90** | **3,96** | **15,14** | **90,58** | **0,00** |  |
|  | **Итого задень** |  | **71,12** | **56,88** | **259,74** | **1805,74** | **63,85** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | МЕНЮ |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День:четверг** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя:первая** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сезон:летний** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Возрастнаякатегория:от5до7лет** | 100,8333 | 12,604 | 5,0417 | 13,44444 | 154,6111 | 5,88194 |  |
|  | Наименованиеблюда | Выход,г | Белки,г | Жиры, | Углево-ды,г | ЭЦ,ккал | С | **№ рецептур** |
| всего | всего |
| **Завтрак** | Кашапшеннаямол.смасломсливочным"Солнышко" | 200 | 7,70 | 6,50 | 26,20 | 184,00 | 0,9 | **ТТК13** |
|  | Чайс молоком | 180 | 2,70 | 2,30 | 14,30 | 89,00 | 0,03 | **263** |
|  | Батон | 20 | 1,54 | 0,56 | 11,10 | 45,40 | 0 |  |
|  | Сыр(порциями) | 12 | 2,78 | 3,54 | 0,00 | 43,20 | 0,088 | **6** |
|  | **Итого заприем** |  | **14,72** | **12,90** | **51,60** | **361,60** | **1,02** |  |
| **10:00** | КисломолочныйнапитокСнежок | 110 | 2,86 | 3,52 | 12,10 | 91,30 | 0,00 | **270** |
|  | **Итого заприем** |  | **2,86** | **3,52** | **12,10** | **91,30** | **0,00** |  |
| **Обед** | Салатизморковисрастительныммаслом"Рыжик" | 60 | 0,90 | 4,00 | 5,00 | 59,00 | 3,6 | **ТТК10/1** |
|  | Свекольниксосметанойнакуриномбульоне | 200 | 2,72 | 3,92 | 17,92 | 118,4 | 9,68 | **ТТК82** |
|  | Запеканкаиз печени | 110 | 13,75 | 5,5 | 14,66667 | 168,6667 | 6,41667 | **294** |
|  | Картофельноепюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,68 | 119,60 | 15,6 | **316** |
|  | Компотизсвежих яблок | 180 | 0,10 | 0,10 | 21,50 | 86,00 | 1,54 | **251** |
|  | Хлебпшеничный | 20 | 1,87 | 0,21 | 11,73 | 51,33 | 0 |  |
|  | Хлебржаной | 20 | 1,38 | 0,22 | 7,90 | 33,60 | 0 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **23,37** | **18,11** | **96,40** | **636,60** | **36,84** |  |
| **полдник** | Булочка творожная | 75 | 10,00 | 5,00 | 37,50 | 228,24 | 0,13 | **483** |
|  | Чайс сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,52 | 42,11 | 0,21053 | **260,261** |
|  | **Итого заприем** |  | **10,06** | **5,02** | **48,02** | **270,34** | **0,34** |  |
| **Ужин** | Макаронныеизделияотварные | 80 | 5,00 | 2,80 | 17,60 | 101,00 | 0 | **123,124** |
|  | Биточки(котлеты)изговядины | 45 | 11,855 | 9,6609 | 8,634375 | 77,69531 | 0,97031 | **181** |
|  | Хлебржаной | 10 | 0,69 | 0,11 | 3,95 | 16,8 | 0 |  |
|  | Чайс соком | 180 | 0,10 | 0,00 | 12,00 | 48,00 | 0,23 | **ТТК4** |
|  | Фрукты(бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 10 |  |
|  | Напитоквитаминный | 50 | 0,20 | 0,00 | 5,25 | 22,00 | 4,5 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **19,34** | **13,07** | **68,43** | **360,50** | **15,70** |  |
| **Передсном** | Напитокиз лимона | 130 | 0,07 | 0,00 | 9,10 | 50,38123 | 2,45556 | **ТТК41** |
|  | Печенье | 20 | 0,7 | 1,4 | 6,9 | 43 | 0 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **0,77** | **1,40** | **16,00** | **93,38** | **2,46** |  |
|  | **Итого задень** |  | **71,13** | **54,03** | **292,55** | **1813,72** | **56,35** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Примерное меню |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День:пятница** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя: перваяСезон:летний** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Возрастнаякатегория:от5до7лет** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Наименованиеблюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углево-ды,г | ЭЦ,ккал | С | **№ рецептур** |
| **Завтрак** | Супмолочныйс геркулесом | 220 | 6,49 | 6,49 | 19,69 | 163,68 | 1,012 | **69** |
|  | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,89 | 1,5889 | **266** |
|  | Батон | 20 | 1,23 | 0,45 | 8,88 | 36,32 | 0 |  |
|  | Конфета | 10 | 0,13 | 0,60 | 8,27 | 45,87 | 0 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **11,93** | **11,08** | **54,41** | **364,76** | **2,60** |  |
| **10:00** | Сок | 133 | 0,40 | 0,27 | 21,68 | 90,62 | 2,2167 | **268** |
|  | **Итого заприем** |  | **0,40** | **0,27** | **21,68** | **90,62** | **2,2167** |  |
| **Обед** | Салатизсвежихпомидоровслукомрепчатымсраст.маслом | 60 | 0,70 | 3,70 | 2,80 | 47,00 | 12 | **14** |
|  | Суп Пуштыешид | 200 | 4,64 | 3,20 | 9,84 | 86,00 | 9,6 | **63** |
|  | Гуляшизкуры | 80 | 18,20 | 16,28 | 2,19 | 227,50 | 1,6625 | **ТТК2/9** |
|  | Картофельноепюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,68 | 119,60 | 15,6 | **316** |
|  | Компотизчернослива"Сливовый" | 180 | 0,40 | 0,10 | 20,30 | 82,00 | 0,2 | **ТТК15** |
|  | Хлебпшеничный | 15 | 1,40 | 0,16 | 8,80 | 38,50 | 0 |  |
|  | Хлебржаной | 20 | 1,38 | 0,22 | 7,90 | 33,60 | 0 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **29,37** | **27,82** | **69,51** | **634,20** | **39,06** |  |
| **Полдник** | Сырникиизтворога | 80 | 14,95 | 10,14 | 9,12 | 187,20 | 0,20 | **142** |
|  | Соусмолочный сладкий | 20 | 0,35 | 0,90 | 2,65 | 20,50 | 0,065 | **351** |
|  | Компотизкураги"Абрикосовый" | 180 | 1,80 | 3,10 | 16,50 | 66,00 | 0,2 | **ТТК4/10** |
|  | **Итого заприем** |  | **17,10** | **14,14** | **28,27** | **273,70** | **0,47** |  |
| **Ужин** | Салатизотварн.картофеля,свеклы,морковиирастит.маслом | 70 | 1,05 | 4,67 | 6,42 | 72,33 | 0,00 | **ТТК45** |
|  | тефтелиизмяса | 70 | 5,48 | 3,97 | 6,53 | 84,00 | 0,47 | **286** |
|  | Хлебржаной | 15 | 0,83 | 0,13 | 4,74 | 20,16 | 0,00 |  |
|  | Хлебпшеничный | 15 | 1,29 | 0,21 | 7,41 | 31,50 | 0,00 |  |
|  | Напитокиз лимона | 200 | 0,12 | 0,00 | 14,00 | 78,89 | 3,7778 | **ТТК41** |
|  | Фрукты(апельсины) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 53,00 | 66 |  |
|  | Напитоквитаминный | 50 | 0,20 | 0,00 | 5,25 | 22,00 | 4,5 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **9,88** | **9,17** | **52,45** | **361,88** | **74,74** |  |
| **Передсном** | КисломолочныйнапитокСнежок | 140 | 3,04 | 3,74 | 12,84 | 81,93 | 0,00 |  |
|  | Печенье | 10 | 0,26 | 0,52 | 2,53 | 12,10 | 0,00 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **3,29** | **4,25** | **15,37** | **94,03** | **0,00** |  |
|  | **Итого задень** |  | **71,98** | **66,72** | **241,69** | **1819,19** | **119,09** |  |

Примерноеменю

**День:суббота Неделя:первая Сезон:летний Возрастнаякатегория:от5 до7лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименованиеблюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углево-ды,г | ЭЦ,ккал | С | **№****рецепур** |
| всего | всего |
| **Завтрак** | Кашаманнаямолочнаясмасломсливочным"Любимая" | 200 |  | 5,40 |  | 5,20 | 23,80 | 163,00 | 0,6 | **ТТК5/2** |
|  | Кофейныйнапитоксмолоком | 180 |  | 2,90 |  | 2,40 | 14,40 | 93,70 | 1,17 | **264** |
|  | Батон | 26 |  | 2,00 |  | 0,73 | 14,43 | 59,89 | 0 |  |
|  | Сыр(порциями) | 12 |  | 2,78 |  | 3,54 | 0,00 | 43,20 | 0,088 | **6** |
|  | **Итого заприем** |  | **13,09** |  | **11,87** |  | **52,63** | **359,79** | **1,86** |  |
| **10:00** | Сок | 133 |  | 0,40 |  | 0,27 | 21,68 | 90,62 | 2,21667 | **268** |
|  | **Итого заприем** |  |  | **0,40** |  | **0,27** | **21,68** | **90,62** | **2,21667** |  |
| **Обед** | Огурецсвежий(дольками) | 60 |  | 0,58 |  | 0,00 | 2,02 | 17,80 | 0 |  |
|  | Супкартофельныйсмакароннымиизделиями | 200 |  | 2,16 |  | 2,32 | 13,76 | 98,55 | 6,4 | **64** |
|  | Биточки(котлеты)измясаговядины"Домашние" | 80 |  | 7,50 |  | 7,00 | 23,30 | 176,00 | 0,5 | **ТТК14/8** |
|  | Капустатушеная | 75 |  | 1,55 |  | 2,45 | 7,05 | 76,50 | 13 | **228** |
|  | Картофельноепюре | 75 |  | 1,53 |  | 2,40 | 10,20 | 89,00 | 9 | **316** |
|  | Компотизизюма | 180 |  | 0,40 |  | 0,00 | 25,00 | 103,00 | 0,36 | **253** |
|  | Хлебпшеничный | 15 |  | 1,40 |  | 0,16 | 8,80 | 38,50 | 0 |  |
|  | Хлебржаной | 18 |  | 1,49 |  | 0,24 | 8,53 | 36,29 | 0 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **16,61** |  | **14,57** |  | **98,66** | **635,63** | **29,26** |  |
| **Полдник** | Крожикимолочные | 65 |  | 4,25 |  | 7,28 | 40,30 | 234,25 | 0,04333 | **496** |
|  | Чайс сахаром | 190 |  | 0,06 |  | 0,02 | 10,55 | 42,22 | 0,21111 | **260,261** |
|  | **Итого заприем** |  | **4,31** |  | **7,30** |  | **50,85** | **276,47** | **0,25** |  |
| **Ужин** | Салатизгорошкаконсервированного"Детский" | 60 |  | 1,80 |  | 3,10 | 3,80 | 50,00 | 5,85 | **ТТК10/4** |
|  | Омлетсовощами"Сборный"сотварныммясом | 90 |  | 3,06 |  | 2,40 | 4,20 | 100,65 | 3 | **ТТК3/6** |
|  | Хлебпшеничный | 21 |  | 2,80 |  | 0,32 | 17,60 | 77,00 | 0 |  |
|  | Хлебржаной | 15 |  | 1,04 |  | 0,17 | 5,93 | 25,20 | 0 |  |
|  | Чайс лимоном | 180 |  | 0,12 |  | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,83 | **262** |
|  | Фрукты(яблоки) | 100 |  | 0,40 |  | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10 | **368** |
|  | Напитоквитаминный | 50 |  | 0,20 |  | 0,00 | 5,25 | 22,00 | 4,5 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **9,42** |  | **6,41** |  | **56,78** | **359,85** | **26,18** |  |
| **Передсном** | КисломолочныйнапитокСнежок | 140 |  | 3,04 |  | 3,74 | 12,84 | 81,93 | 0,00 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Печенье | 10 | 0,26 | 0,52 | 2,53 | 12,10 | 0,00 |
| **Итого заприем** |  | **3,29** | **4,25** | **15,37** | **94,03** | **0,00** |
| **Итого задень** |  | **47,11** | **44,66** | **295,96** | **1816,40** | **59,77** |

|  |
| --- |
| Примерноеменю |
|  | День:воскесенье |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Неделя:первая |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сезон:летний |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Возрастная категория:от5 до 7лет |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Наименованиеблюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углево-ды,г | ЭЦ,ккал |  | **№****рецептур** |
| всего | всего | С |
| **Завтрак** | Супмолочныйс геркулесовый | 210 | 6,18 | 6,18 | 20,88 | 155,26 | 0,956667 | **69** |
|  | Чайс молоком | 200 | 3,00 | 2,56 | 15,89 | 98,89 | 0,033333 | **263** |
|  | Батонсмасломсливочным | 20/10 | 1,82 | 5,68 | 10,93 | 102,00 | 0,00 | **1** |
|  | **Итого заприем** |  | **11,00** | **14,42** | **47,70** | **356,15** | **0,99** |  |
| **10.00** | Сок | 133 | 0,40 | 0,27 | 21,68 | 90,62 | 2,216667 | **268** |
|  | **Итого заприем** |  | **0,40** | **0,27** | **21,68** | **90,62** | **2,216667** |  |
| **обед** | Икра кабачковая | 40 | 0,99 | 2,68 | 4,82 | 71,05 | 1,28 |  |
|  | Суп-пюреизкартофеля | 180 | 3,31 | 4,32 | 16,92 | 120,96 | 6,12 | **99** |
|  | Гуляшизотварногомясаговядины | 50/50 | 14,75 | 10,19 | 3,25 | 156,25 | 0,6875 | **277** |
|  | Кашагречневаярассыпчатая"Детская" | 130 | 5,42 | 4,01 | 22,97 | 141,67 | 0 | **ТТК4** |
|  | Компотизчернослива"Сливовый" | 180 | 0,40 | 0,10 | 20,30 | 81,00 | 0,2 | **ТТК15** |
|  | Хлебпшеничный | 15 | 1,40 | 0,16 | 8,80 | 36,50 | 0 |  |
|  | Хлебржаной | 15 | 1,04 | 0,17 | 5,93 | 25,20 | 0 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **27,30** | **21,62** | **82,98** | **632,63** | **8,29** |  |
| **полдник** | Сдобаобыкновенная | 60 | 4,66 | 2,83 | 31,38 | 160,62 | 0,00 | **466** |
|  | Кисельизкураги | 190 | 1,37 | 0,11 | 27,13 | 112,94 | 0,422222 | **380** |
|  | **Итого заприем** |  | **6,03** | **2,94** | **58,51** | **273,56** | **0,42** |  |
| **ужин** | Рагуиз овощей"Сборное" | 110 | 4,91 | 4,69 | 15,91 | 126,87 | 7,85 | **ТТК19/3** |
|  | Биточки(котлеты)рыбные"Рыбка" | 50 | 7,50 | 1,94 | 2,38 | 59,38 | 0,375 | **ТТК17** |
|  | Хлебржаной | 20 | 1,38 | 0,22 | 7,90 | 33,60 | 0,00 |  |
|  | Компотизкурагииизюма | 180 | 0,40 | 7,00 | 25,00 | 74,00 | 0,36 | **253** |
|  | Фрукты(груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 46,00 | 5 |  |
|  | Напитоквитаминный | 50 | 0,20 | 0,00 | 5,25 | 22,00 | 4,5 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **14,79** | **14,15** | **66,74** | **361,84** | **18,08** |  |
| **Передсном** | КисломолочныйнапитокСнежок | 140 | 3,04 | 3,74 | 12,84 | 81,93 | 0,00 |  |
|  | Печенье | 10 | 0,26 | 0,52 | 2,53 | 12,10 | 0,00 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **3,29** | **4,25** | **15,37** | **94,03** | **0,00** |  |
|  | **Итого задень** |  | **62,82** | **57,64** | **292,98** | **1808,83** | **30,00** |  |

Примеронеменю

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименованиеблюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углево-ды,г | ЭЦ,ккал | С | **№рецептур** |
| всего | всего |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **День:понедельник Неделя: вторая Сезон: летний****Возрастнаякатегория:от5 до7лет** |  |
|  |
|  |
| **Завтрак** | Кашаячневаямолочнаясмаслом сливочным | 180 | 3,78 | 4,68 | 24,30 | 155,70 | 0 | **168** |
|  | Кофейныйнапитоксмолоком | 200 | 3,22 | 2,67 | 16,00 | 101,11 | 1,3 | **264** |
|  | Батон | 23 | 1,77 | 0,64 | 12,77 | 52,21 | 0 |  |
|  | Сыр(порциями) | 11 | 3,32 | 4,22 | 0,00 | 51,48 | 0,104867 | **6** |
|  | **Итого заприем** |  | **12,09** | **12,21** | **53,07** | **360,50** | **1,40** |  |
| **10:00** | КисломолочныйнапитокСнежок | 110 | 2,86 | 3,52 | 12,10 | 91,30 | 0,00 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **2,86** | **3,52** | **12,10** | **91,30** | **0,00** |  |
| **Обед** | Салатизконсервированнойкукурузыираст. маслом | 60 | 2,55 | 5,70 | 7,20 | 89,37 | 8,4 | **12** |
|  | Супсперловойкрупойи сметаной | 200 | 2,00 | 2,24 | 13,60 | 99,67 | 6,6 | **80** |
|  | Печеньпо-строгоновски | 60/60 | 14,60 | 8,30 | 2,20 | 142,00 | 12 | **ТТК144** |
|  | Картофельноепюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,68 | 119,60 | 15,6 | **316** |
|  | Компотизизюма | 180 | 0,40 | 0,00 | 25,00 | 103,00 | 0,36 | **253** |
|  | Хлебпшеничный | 18 | 1,68 | 0,19 | 10,56 | 46,20 | 0 |  |
|  | Хлебржаной | 20 | 1,38 | 0,22 | 7,90 | 33,60 | 0 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **25,26** | **20,81** | **84,14** | **633,44** | **42,96** |  |
| **Полдник** | Пирожкипеченыесяблоками | 60 | 3,75 | 1,50 | 28,50 | 141,96 | 0,2025 | **453,454,506** |
|  | Напитокизсока | 190 | 0,11 | 0,11 | 27,87 | 109,78 | 0,738889 | **ТТК43** |
|  | Напитоквитаминный | 50 | 0,20 | 0,00 | 5,25 | 22,00 | 4,5 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **4,06** | **1,61** | **61,62** | **273,74** | **5,44** |  |
| **Ужин** | Салатизотварнойморковисрастит.маслом"Рыжик" | 60 | 1,80 | 3,10 | 3,80 | 50,43 | 3,6 | **ТТК10/1** |
|  | Суфлемясное | 80 | 13,53 | 10,38 | 15,28 | 178,83 | 0 | **279** |
|  | Хлебпшеничный | 15 | 1,29 | 0,15 | 8,10 | 35,42 | 0 |  |
|  | Хлебржаной | 15 | 0,52 | 0,08 | 2,96 | 12,60 | 0,00 |  |
|  | Чайс сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,2 | **260,261** |
|  | Фрукты(яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10 | **368** |
|  | **Итого заприем** |  | **17,60** | **14,13** | **49,93** | **361,28** | **13,80** |  |
| **Передсном** | Напитокиз лимона | 163 | 0,13 | 0,00 | 15,97 | 90,01222 | 4,310444 | **ТТК41** |
|  | **Итого заприем** |  | **0,13** | **0,00** | **15,97** | **90,01** | **4,31** |  |
|  | **Итого задень** |  | **61,99** | **52,28** | **276,83** | **1810,28** | **67,92** |  |

Примерноеменю

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименованиеблюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углево-ды,г | ЭЦ,ккал | С | **№****рецептур** |
| всего | всего |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **День: вторник Неделя:вторая Сезон: летний****Возрастнаякатегория:от5 до7лет** |  |
|  |
|  |
| **Завтрак** | Кашаманнаямолочнаясмасломсливочным"Любимая" | 220 | 5,94 | 5,72 | 26,18 | 179,30 | 0,66 | **ТТК5/2** |
|  | Чайс молоком | 190 | 2,85 | 2,43 | 15,09 | 93,94 | 0,03167 | **263** |
|  | Батонсмасломсливочным | 20/5 | 1,52 | 4,73 | 9,11 | 85,00 | 0,00 | **1** |
|  | **Итого заприем** |  | **10,31** | **12,88** | **50,38** | **358,24** | **0,69** |  |
| **10:00** | Сок | 133 | 0,40 | 0,27 | 21,68 | 90,62 | 2,21667 | **268** |
|  | **Итого заприем** |  | **0,40** | **0,27** | **21,68** | **90,62** | **2,21667** |  |
| **Обед** | Салатизсвежихогурцовсрастительныммаслом | 60 | 0,50 | 3,60 | 23,30 | 69,90 | 2,80 | **28** |
|  | Супкартофельныйсгорохомсмясными фрикадельками | 200 | 4,40 | 5,60 | 13,04 | 117,09 | 4,64 | **81,121** |
|  | Тефтелирыбныетушенные | 80 | 10,20 | 4,20 | 10,70 | 121,00 | 0,26 | **261** |
|  | Соуссметанный | 30 | 0,36 | 1,62 | 2,16 | 26,68 | 0,126 | **354** |
|  | Картофельноепюресморковью"Розовое" | 130 | 2,38 | 3,47 | 15,17 | 104,00 | 7,8 | **ТТК49** |
|  | Компотизкураги"Абрикосовый" | 200 | 2,00 | 3,44 | 18,33 | 93,33 | 0,22222 | **ТТК4/10** |
|  | Хлебпшеничный | 23 | 2,15 | 0,25 | 13,49 | 59,03 | 0 |  |
|  | Хлебржаной | 23 | 1,59 | 0,25 | 9,09 | 38,64 | 0 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **23,58** | **22,43** | **105,28** | **629,67** | **15,85** |  |
| **Полдник** | Сырникиизтворога | 100 | 13,88 | 9,26 | 8,60 | 169,92 | 0,21818 | **142** |
|  | Компотизчернослива"Сливовый" | 180 | 0,40 | 0,10 | 20,30 | 82,95 | 0,2 | **ТТК15** |
|  | Напитоквитаминный | 50 | 0,20 | 0,00 | 5,25 | 22,00 | 4,5 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **14,48** | **9,36** | **34,15** | **274,86** | **4,92** |  |
| **Ужин** | Омлетнатуральный | 90 | 8,10 | 11,25 | 1,98 | 135,00 | 0,441 | **131** |
|  | Икра"Овощная"(свекла,икракабачковаямаслорастит.) | 60 | 0,80 | 4,00 | 7,00 | 66,00 | 7,6 | **ТТК21/1** |
|  | Чайс лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,83 | **262** |
|  | Хлебржаной | 15 | 0,52 | 0,08 | 2,96 | 12,60 | 0,00 |  |
|  | Хлебпшеничный | 10 | 0,62 | 0,07 | 3,91 | 17,11 | 0,00 |  |
|  | Фрукты(бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 10 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **11,66** | **15,92** | **47,05** | **366,71** | **20,87** |  |
| **Передсном** | КисломолочныйнапитокСнежок | 140 | 3,04 | 3,74 | 12,84 | 81,93 | 0,00 |  |
|  | Печенье | 10 | 0,26 | 0,52 | 2,53 | 12,10 | 0,00 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **3,29** | **4,25** | **15,37** | **94,03** | **0,00** |  |
|  | **Итого задень** |  | **63,72** | **65,11** | **273,91** | **1814,15** | **44,55** |  |

Примерноеменю

**День:среда**

**Неделя:вторая Сезон: летний**

**Возрастнаякатегория:от5 до7лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименованиеблюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углево-ды,г | ЭЦ,ккал | С | **№****рецептур** |
| всего | всего |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | Супмолочныйс ячневой | крупой | 200 | 5,76 | 5,22 | 18,84 | 151,56 | 0,92 | **69** |
|  | Какао с молоком |  | 190 | 3,87 | 3,37 | 16,70 | 112,94 | 1,50944 | **266** |
|  | Батон |  | 23 | 1,77 | 0,64 | 12,77 | 52,21 | 0 |  |
|  | Сыр(порциями) |  | 12 | 2,78 | 3,54 | 0,00 | 43,2 | 0,088 | **6** |
|  | **Итого заприем** |  |  | **14,19** | **12,78** | **48,30** | **359,92** | **2,52** |  |
| **10:00** | Сок | 133 | 0,40 | 0,27 | 21,68 | 90,62 | 2,21667 | **268** |
|  | **Итого заприем** |  | **0,40** | **0,27** | **21,68** | **90,62** | **2,21667** |  |
| **Обед** | Салатизотвар.свеклысрастительныммаслом | 60 | 1,11 | 3,01 | 5,42 | 52,18 | 1,45 | **33** |
|  | Щиизсвежейкапустысосметанойсфрикадельками | 200 | 1,74 | 3,48 | 6,96 | 67,83 | 14,7826 | **56** |
|  | Котлеты,биточки,шницелиизговядины | 80 | 11,20 | 9,10 | 8,20 | 174,00 | 0 | **181** |
|  | Макаронныеизделияотварные | 130 | 8,13 | 4,55 | 28,60 | 179,62 | 0 | **123,124** |
|  | Компотизсвежих яблок | 180 | 0,10 | 0,10 | 21,50 | 86,00 | 1,54 | **251** |
|  | Хлебпшеничный | 18 | 1,68 | 0,19 | 10,56 | 46,20 | 0 |  |
|  | Хлебржаной | 20 | 1,10 | 0,18 | 6,32 | 26,88 | 0 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **25,06** | **20,61** | **87,56** | **632,70** | **17,77** |  |
| **Полдник** | Пудинг изморковиияблок | 150 | 4,09 | 5,45 | 23,18 | 162,27 | 4,09 | **ТТК101** |
|  | Компотизизюма | 190 | 0,42 | 0,00 | 26,39 | 107,77 | 0,38 | **253** |
|  | **Итого заприем** |  | **4,51** | **5,45** | **49,57** | **270,04** | **4,47** |  |
| **Ужин** | Суфлеиз рыбы срисом "Сочное" | 80 | 7,00 | 3,00 | 4,00 | 75,00 | 0,10 |  |
|  | Картофель отварной | 130 | 2,60 | 3,60 | 21,00 | 125,14 | 19 |  |
|  | Хлебржаной | 18 | 0,99 | 0,16 | 5,69 | 24,19 | 0 |  |
|  | Напитокиз лимона | 180 | 0,11 | 0,00 | 12,60 | 71,00 | 3,4 | **ТТК41** |
|  | Напитоквитаминный | 50 | 0,20 | 0,00 | 5,25 | 22,00 | 4,5 |  |
|  | Фрукты(яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10 | **368** |
|  | **Итого заприем** |  | **11,30** | **7,16** | **58,34** | **361,33** | **37,00** |  |
| **Передсном** | КисломолочныйнапитокСнежок | 140 | 3,04 | 3,74 | 12,84 | 81,93 | 0,00 |  |
|  | Печенье | 10 | 0,26 | 0,52 | 2,53 | 12,10 | 0,00 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **3,29** | **4,25** | **15,37** | **94,03** | **0,00** |  |
|  | **Итого задень** |  | **58,76** | **50,51** | **280,82** | **1808,66** | **63,98** |  |

Примерноеменю

**День: четверг Неделя:вторая**

**Сезон:летний Возрастнаякатегория:от5 до7лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименованиеблюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углево-ды,г | ЭЦ,ккал | С | **№****рецептур** |
| всего | всего |
| **Завтрак** | Супмолочныйгеркулесовый | 210 | 6,18 | 6,18 | 20,88 | 156,22 | 0 | **69** |
|  | Кофейныйнапитоксмолоком | 200 | 3,22 | 2,67 | 16,00 | 101,11 | 1,3 | **264** |
|  | Батонсмасломсливочным | 20/10 | 1,82 | 5,68 | 10,93 | 103,50 | 0,00 | **1** |
|  | **Итого заприем** |  | **11,23** | **14,53** | **47,81** | **360,83** | **1,30** |  |
| **10:00** | КисломолочныйнапитокСнежок | 120 | 2,86 | 3,52 | 12,10 | 91,30 | 0,00 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **2,86** | **3,52** | **12,10** | **91,30** | **0,00** |  |
| **Обед** | Салатизотв.Картоф.сзелгорошкомираст.мас."Овощной" | 60 | 1,20 | 3,00 | 6,00 | 74,80 | 4,98 | **ТТК143** |
|  | Супкартофельныйнакурином бульоне | 200 | 5,28 | 4,04 | 12,35 | 117,09 | 8,96 | **77** |
|  | Рулет(зразы)изговядиныслукомиморковью | 80 | 10,00 | 8,00 | 8,00 | 145,00 | 3,00 | **ТТК146** |
|  | Капустатушеная | 150 | 3,10 | 4,90 | 14,10 | 123,00 | 26 | **228** |
|  | Напитокизсока | 180 | 0,10 | 0,10 | 26,40 | 104,00 | 0,7 | **ТТК43** |
|  | Хлебпшеничный | 15 | 1,40 | 0,16 | 8,80 | 38,50 | 0 |  |
|  | Хлебржаной | 18 | 1,24 | 0,20 | 7,11 | 30,24 | 0 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **22,32** | **20,40** | **82,76** | **632,63** | **43,64** |  |
| **Полдник** | Оладьи | 50 | 3,50 | 5,63 | 19,06 | 140,63 | 0,17 | **449** |
|  | молокосгущенное | 25 | 0,88 | 1,75 | 14,50 | 67,50 | 0 |  |
|  | Чайс сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,2 | **260,261** |
|  | Напитоквитаминный | 50 | 0,20 | 0,00 | 5,25 | 22,00 | 4,5 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **4,64** | **7,40** | **48,80** | **270,13** | **4,87** |  |
| **Ужин** | Запеканкаиз творогасморковьюссоусом сметанным | 145 | 12,11 | 10,69 | 24,69 | 233,00 | 0,7373 | **150** |
|  | Хлебпшеничный | 15 | 1,40 | 0,16 | 8,80 | 38,50 | 0 |  |
|  | Компотизкураги"Абрикосовый" | 190 | 1,80 | 3,10 | 16,50 | 66,00 | 0,2 | **ТТК4/10** |
|  | Фрукты(яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10 | **368** |
|  | **Итого заприем** |  | **15,71** | **14,35** | **59,79** | **381,50** | **10,94** |  |
| **Передсном** | Напитокиз лимона | 140 | 0,08 | 0,00 | 10,15 | 57,19444 | 2,7389 | **ТТК41** |
|  | Вафли | 10 | 0,70 | 1,40 | 6,90 | 33 | 0 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **0,78** | **1,40** | **17,05** | **90,19** | **2,74** |  |
|  | **Итого задень** |  | **57,53** | **61,59** | **268,32** | **1826,58** | **63,48** |  |

Примерноеменю

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименованиеблюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углево-ды,г | ЭЦ,ккал | С | **№****рецептур** |
| всего | всего |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **День: пятница Неделя:вторая Сезон: летний****Возрастнаякатегория:от5 до7лет** |  |
|  |
|  |
| **Завтрак** | КашамолочнаяДружба(рис,гречн.крупа)смасломслив. | 190 | 4,75 | 5,70 | 28,50 | 177,65 | 0 | **ТТК5/5** |
|  | Чайс молоком | 180 | 2,70 | 2,30 | 14,30 | 89,00 | 0,03 | **263** |
|  | Батон | 23 | 1,77 | 0,64 | 12,77 | 52,21 | 0 |  |
|  | Сыр(порциями) | 12 | 2,78 | 3,54 | 0,00 | 43,20 | 0,088 | **6** |
|  | **Итого заприем** |  | **12,01** | **12,19** | **55,57** | **362,06** | **0,12** |  |
| **10:00** | Сок | 133 | 0,40 | 0,27 | 21,68 | 90,62 | 2,2167 | **268** |
|  | **Итого заприем** |  | **0,40** | **0,27** | **21,68** | **90,62** | **2,2167** |  |
| **Обед** | Салатизсвежихпомидоровслукомрепчатымсраст.масл | 60 | 0,70 | 3,70 | 2,80 | 47,00 | 12 | **14** |
|  | Суп-пюреизманнойкрупы | 200 | 0,80 | 1,60 | 6,40 | 41,60 | 0,8 | **ТТК12** |
|  | Гренки(сухарики) | 10 | 1,78 | 1,78 | 8,89 | 43,56 | 0 | **115** |
|  | Пловизмясакур | 225 | 21,33 | 17,90 | 37,62 | 396,20 | 0,5674 | **304** |
|  | Компотизкурагииизюма | 180 | 0,40 | 7,00 | 25,00 | 74,00 | 0,36 | **253** |
|  | Хлебржаной | 15 | 1,05 | 0,17 | 6,61 | 28,05 | 0 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **26,05** | **32,14** | **87,32** | **630,40** | **13,73** |  |
| **Полдник** | "Творожныепалочки" | 90 | 14,58 | 9,72 | 13,77 | 210,60 | 0,18 | **ТТК24** |
|  | Чайс лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,83 | **262** |
|  | Напитоквитаминный | 50 | 0,20 | 0,00 | 5,25 | 22,00 | 4,5 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **14,90** | **9,74** | **29,22** | **273,60** | **7,51** |  |
| **Ужин** | Сельдьсмаслом | 40 | 6,70 | 3,30 | 0,00 | 55,00 | 0 |  |
|  | Картофельотварнойс маслом | 130 | 2,64 | 3,61 | 20,87 | 126,53 | 19,049 | **76** |
|  | Хлебржаной | 18 | 0,63 | 0,10 | 3,97 | 16,83 | 0,00 |  |
|  | Хлебпшеничный | 18 | 1,12 | 0,13 | 7,04 | 30,80 | 0 |  |
|  | Компотизчернослива"Сливовый" | 190 | 0,42 | 0,11 | 21,43 | 89,72 | 0,2111 | **ТТК15** |
|  | Фрукты(апельсины) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 66 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **12,42** | **7,45** | **61,40** | **361,89** | **85,26** |  |
| **Передсном** | КисломолочныйнапитокСнежок | 140 | 3,04 | 3,74 | 12,84 | 81,93 | 0,00 | **270** |
|  | Печенье | 10 | 0,26 | 0,52 | 2,53 | 12,10 | 0,00 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **3,29** | **4,25** | **15,37** | **94,03** | **0,00** |  |
|  | **Итого задень** |  | **69,07** | **66,04** | **270,56** | **1812,60** | **108,83** |  |

Примерноеменю

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименованиеблюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углево-ды,г | ЭЦ,ккал | С | **№****рецептур** |
| всего | всего |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **День: суббота Неделя:вторая Сезон: летний****Возрастнаякатегория:от5до7лет** |  |
|  |
|  |
| **Завтрак** | Супмолочныйс геркулесом | 190 | 5,61 | 5,61 | 17,01 | 141,36 | 0,874 | **69** |
|  | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,89 | 1,588889 | **266** |
|  | Батон | 23 | 1,77 | 0,64 | 12,77 | 52,21 | 0 |  |
|  | Вафли | 12 | 0,77 | 1,54 | 7,59 | 47,3 | 0 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **12,22** | **11,33** | **54,94** | **359,76** | **2,46** |  |
| **10:00** | Сок | 133 | 0,40 | 0,27 | 21,68 | 90,62 | 2,216667 | **268** |
|  | **Итого заприем** |  | **0,40** | **0,27** | **21,68** | **90,62** | **2,216667** |  |
| **Обед** | Салатизотвар.свеклысрастительныммаслом | 60 | 1,11 | 3,01 | 5,42 | 62,18 | 1,45 | **33** |
|  | Супкартофельныйсклецками | 200 | 1,68 | 2,72 | 9,68 | 78,69 | 4,6 | **185,121** |
|  | Жаркоепо-домашнему | 240 | 30,00 | 8,18 | 24,00 | 300,61 | 9,818182 | **276,00** |
|  | Компотизкураги | 200 | 0,44 | 0,00 | 23,11 | 124,44 | 0,444444 | **253** |
|  | Хлебпшеничный | 15 | 1,40 | 0,16 | 8,80 | 38,50 | 0 |  |
|  | Хлебржаной | 15 | 1,04 | 0,17 | 5,93 | 25,20 | 0 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **35,67** | **14,24** | **76,94** | **629,63** | **16,31** |  |
| **Полдник** | Сдобаобыкновенная | 65 | 5,04 | 3,07 | 34,00 | 174,63 | 0,00 | **466** |
|  | Компотизсвежих яблок | 200 | 0,11 | 0,11 | 23,89 | 95,56 | 1,711111 | **251** |
|  | **Итого заприем** |  | **5,16** | **3,18** | **57,88** | **270,19** | **1,71** |  |
| **Ужин** | Тефтелиизпеченисрисом | 60 | 6,45 | 2,55 | 7,13 | 78,00 | 3,75 | **284** |
|  | Макаронныеизделияотварные | 120 | 3,69 | 2,77 | 21,23 | 133,85 | 0,00 | **123,124** |
|  | Хлебпшеничный | 10 | 0,93 | 0,11 | 5,87 | 25,67 | 0,00 |  |
|  | Хлебржаной | 10 | 0,69 | 0,11 | 3,95 | 16,80 | 0,00 |  |
|  | Чайс сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,2 | **260,261** |
|  | Фрукты(яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10 | **368** |
|  | Напитоквитаминный | 50 | 0,20 | 0,00 | 5,25 | 22,00 | 4,5 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **12,43** | **5,96** | **63,21** | **360,31** | **18,45** |  |
| **Передсном** | КисломолочныйнапитокСнежок | 140 | 3,04 | 3,74 | 12,84 | 81,93 | 0,00 | **270** |
|  | Печенье | 10 | 0,26 | 0,52 | 2,53 | 12,10 | 0,00 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **3,29** | **4,25** | **15,37** | **94,03** | **0,00** |  |
|  | **Итого задень** |  | **69,16** | **39,22** | **290,02** | **1804,54** | **41,15** |  |

Примерное меню

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименованиеблюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углево-ды,г | ЭЦ,ккал | С | **№****рецептур** |
| всего | всего |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **День: воскресенье Неделя: вторая Сезон: летний****Возрастнаякатегория:от5до7лет** |  |
|  |
|  |
| **Завтрак** | Кашаячневаямолочнаясмаслом сливочным | 200 | 4,2 | 5,2 | 27 | 176,7273 | 0 | **168** |
|  | Чайс молоком | 190 | 2,85 | 2,43 | 15,09 | 93,94 | 0,031667 | **263** |
|  | Батонсмасломсливочным | 25/5 | 1,61 | 5,01 | 9,64 | 90,00 | 0,00 | **1** |
|  | **Итого заприем** |  | **8,66** | **12,64** | **51,74** | **360,67** | **0,03** |  |
| **10:00** | Сок | 133 | 0,40 | 0,27 | 21,68 | 90,62 | 2,216667 | **268** |
|  | **Итого заприем** |  | **0,40** | **0,27** | **21,68** | **90,62** | **2,216667** |  |
| **Обед** | Салатизгорошкаконсервированного"Детский" | 60 | 2,70 | 4,65 | 5,70 | 75,00 | 8,775 | **ТТК10/4** |
|  | Свекольниксосметаной | 200 | 2,72 | 3,92 | 17,92 | 127,4909 | 9,68 | **ТТК82** |
|  | Оладьиизпечени | 80 | 14,40 | 4,90 | 2,40 | 122,00 | 8,9 | **ТТК144/2** |
|  | Картофельноепюре | 130 | 2,83 | 4,44 | 18,86 | 127,57 | 16,64 | **316** |
|  | Компотизчернослива"Сливовый" | 180 | 0,44 | 0,11 | 22,56 | 92,01 | 0,222222 | **ТТК15** |
|  | Хлебпшеничный | 20 | 1,87 | 0,21 | 11,73 | 51,33 | 0 |  |
|  | Хлебржаной | 20 | 1,38 | 0,22 | 7,90 | 33,60 | 0 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **26,34** | **18,45** | **87,07** | **629,01** | **44,22** |  |
| **Полдник** | Запеканкаманная"Сладкоежка" | 80 | 4,17 | 11,22 | 23,29 | 210,80 | 0,00 | **ТТК15/4** |
|  | Чайс лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,83 | **262** |
|  | Напитоквитаминный | 50 | 0,20 | 0,00 | 5,25 | 22,00 | 4,5 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **4,49** | **11,24** | **38,74** | **273,80** | **7,33** |  |
| **Ужин** | Салатизсвежихогурцовипомидор | 50 | 0,58 | 3,08 | 2,33 | 39,17 | 10 | **14** |
|  | Омлетсовощами"Сборный"сотварныммясом | 120 | 4,08 | 3,20 | 5,60 | 108,80 | 4 | **ТТК3/6** |
|  | Кисельизкураги | 180 | 1,30 | 0,10 | 25,70 | 107,00 | 0,4 | **380** |
|  | Хлебпшеничный | 15 | 1,40 | 0,16 | 8,80 | 38,50 | 0 |  |
|  | Хлебржаной | 15 | 1,04 | 0,17 | 5,93 | 25,20 | 0 |  |
|  | Фрукты(груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 46,00 | 5 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **8,80** | **7,01** | **58,66** | **360,67** | **19,40** |  |
| **Передсном** | КисломолочныйнапитокСнежок | 140 | 3,04 | 3,74 | 12,84 | 81,93 | 0,00 | **270** |
|  | Печенье | 10 | 0,26 | 0,52 | 2,53 | 12,10 | 0,00 |  |
|  | **Итого заприем** |  | **3,29** | **4,25** | **15,37** | **94,03** | **0,00** |  |
|  | **Итого задень** |  | **51,97** | **53,86** | **273,25** | **1808,80** | **73,20** |  |