Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

д/с «Искра»

_____А.М. Арасланова

ПРИМЕРНОЕ пятнадцатидневное МЕНЮ

питания детей с 5 до 7 лет в летний период

с 24-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

День:понедельник
Неделя: первая
Сезон: летний
Возрастная категория: от 5 до 7лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Каша пшенная мол. с маслом сливочным "Солнышко"	200	7,70	6,50	26,20	188,00	0,9	**ТТК 13**
	Чай с молоком	180	2,70	2,30	14,30	89,00	0,03	**263**
	Батон с маслом сливочным	20/5	1,47	4,59	8,83	82,42	0,00	**1**
	Итого за прием		**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 за прием		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	**ТТК 48**
	Печень по-строгановски	120	14,60	8,30	2,20	152,00	12	**ТТК 144**
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,68	102,27	15,6	**316**
	Компот из чернослива "Сливовый"	180	0,40	0,10	20,30	82,00	0,2	**ТТК 15**
	Хлеб пшеничный	20	1,87	0,21	11,73	51,33	0	
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	7,90	33,60	0	
	Итого за прием		**28,59**	**18,37**	**77,63**	**630,03**	**29,08**	
Полдник	Сдоба обыкновенная	65	5,04	3,07	34,00	174,63	0,00	**466**
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,11	23,89	95,56	1,711111	**251**
	Итого за прием		**5,16**	**3,18**	**57,88**	**270,19**	**1,71**	
Ужин	Салат картофельный	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**
	Хлеб ржаной	10	0,69	0,11	3,95	16,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	10	0,93	0,11	5,87	25,67	0,00	
	Напиток из лимона	180	0,18	0,00	22,68	127,8	6,12	**ТТК 41**
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	**368**
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5	
	Итого за прием		**11,85**	**7,20**	**54,45**	**361,85**	**20,80**	
Перед сном	Кисломолочный напиток Снежок	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 за прием		**2,90**	**3,96**	**15,14**	**90,58**	**0,00**	
	Итого за день		**60,76**	**46,36**	**276,12**	**1802,70**	**54,74**	

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: от 5 до 7лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептуры
	Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	6,53	23,55	204,23	1,15	**68**
	Кофейный напиток с молоком	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**
	Итого за прием		**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**
	Итого за прием		**0,40**	**0,27**	**21,68**	**90,62**	**2,21667**	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,50	3,60	23,30	49,90	2,80	**28**
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,74	3,48	6,96	113,28	14,7826	**56**
	Рыба, припущенная с овощами	80	7,74	3,52	2,99	108,40	2,97143	**156**
	Рис припущенный	150	3,60	4,30	36,70	200,00	0	**211**
	Компот из кураги "Абрикосовый"	200	2,00	3,44	18,33	73,33	0,22222	**ТТК 4/10**
	Хлеб пшеничный	18	1,68	0,19	10,56	46,20	0	
	Хлеб ржаной	18	1,55	0,25	8,89	37,80	0	
	Итого за прием		**18,81**	**18,78**	**107,73**	**629,00**	**20,78**	
Полдник	Ватрушка с картофелем	65	3,82	2,52	21,61	127,56	0	**453,503**
	Компот из изюма	200	0,44	0,00	27,78	119,44	0,4	**253**
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5	
	Итого за прием		**4,46**	**2,52**	**54,64**	**269,01**	**4,90**	
Ужин	Омлет запеченный с отварным мясом	90	9	10,56	1,38	164,40	0,30	224,00
	Салат из горошка консервированного "Детский"	60	1,80	3,10	3,80	50,00	5,85	**ТТК 10/4**
	Хлеб пшеничный	15	0,70	0,08	4,40	19,25	0	
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,17	5,93	25,20	0	
	Чай с сахаром	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	
	Итого за прием		**14,10**	**14,43**	**47,61**	**368,29**	**16,37**	
Перед сном	Кисломолочный напиток Снежок	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 за прием		**2,90**	**3,96**	**15,14**	**90,58**	**0,00**	
	Итого за день		**54,57**	**53,57**	**286,34**	**1806,84**	**46,83**	

Примерное меню

День: среда
Неделя: первая
Сезон: летний
Возрастная категория: от 5 до 7лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего	ды, г			
	Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом сливочным "Любимая"	200	5,40	5,20	23,80	163,00	0,6	**ТТК 5/2**
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	**266**
	Батон с маслом сливочным	20/10	1,59	4,97	9,56	89,25	0,00	**1**
	Итого за прием		**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 за прием		**0,40**	**0,27**	**21,68**	**90,62**	**2,21667**	
Обед	Икра из отвар.свеклы и моркови с маслом раст.	100	2,33	4,67	12,17	100,10	6,66667	**54**
	Суп с перловой крупой и сметаной	200	2,00	2,24	13,60	82,40	6,6	**80**
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	16,20	9,90	22,50	246,60	22,5	**298**
	Кисель из кураги	180	1,30	0,10	25,70	107,00	0,4	**380**
	Хлеб пшеничный	20	1,87	0,21	11,73	51,33	0	
	Хлеб ржаной	25	1,73	0,28	9,88	42,00	0	
	Итого за прием		**25,43**	**17,40**	**95,58**	**629,43**	**36,17**	
Полдник	Запеканка из творога с печеньем "Творожный домик"	90	12,15	11,70	10,24	192,83	0,23	**ТТК 25**
	Напиток из изюма	200	0,22	0,00	18,78	83,33	0	**ТТК 45**
	Итого за прием		**12,37222**	**11,7**	**29,01528**	**276,1583**	**0,225**	
Ужин	Рыба " В омлете"	90	13,86	5,67	0,63	108,90	0,18	**ТТК 28/8**
	Салат из консервированной кукурузы и раст. маслом	60	1,72	3,70	4,80	64,00	5,7	**12**
	Хлеб ржаной	18	1,38	0,22	7,90	33,60	0,00	
	Хлеб пшеничный	18	1,68	0,19	10,56	46,20	0,00	
	Чай с 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**
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5	
	Итого за прием		**19,36**	**10,20**	**49,14**	**359,70**	**23,21**	
Перед сном	Кисломолочный напиток Снежок	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 за прием		**2,90**	**3,96**	**15,14**	**90,58**	**0,00**	
	Итого за день		**71,12**	**56,88**	**259,74**	**1805,74**	**63,85**	

МЕНЮ

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: летний

Возрастная категория: от 5 до 7лет		100,8333	12,604	5,0417	13,44444	154,6111	5,88194	
	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
Завтрак	Каша пшенная мол. с маслом сливочным "Солнышко"	200	7,70	6,50	26,20	184,00	0,9	**ТТК 13**
	Чай с 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 за прием		**14,72**	**12,90**	**51,60**	**361,60**	**1,02**	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,00	**270**
	Итого за прием		**2,86**	**3,52**	**12,10**	**91,30**	**0,00**	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом "Рыжик"	60	0,90	4,00	5,00	59,00	3,6	**ТТК 10/1**
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	200	2,72	3,92	17,92	118,4	9,68	**ТТК 82**
	Запеканка из печени	110	13,75	5,5	14,66667	168,6667	6,41667	**294**
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,68	119,60	15,6	**316**
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	21,50	86,00	1,54	**251**
	Хлеб пшеничный	20	1,87	0,21	11,73	51,33	0	
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	7,90	33,60	0	
	Итого за прием		**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**
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,11	0,21053	**260,261**
	Итого за прием		**10,06**	**5,02**	**48,02**	**270,34**	**0,34**	
Ужин	Макаронные изделия отварные	80	5,00	2,80	17,60	101,00	0	**123,124**
	Биточки (котлеты) из говядины	45	11,855	9,6609	8,634375	77,69531	0,97031	**181**
	Хлеб ржаной	10	0,69	0,11	3,95	16,8	0	
	Чай с соком	180	0,10	0,00	12,00	48,00	0,23	**ТТК 4**
	Фрукты(бананы)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5	
	Итого за прием		**19,34**	**13,07**	**68,43**	**360,50**	**15,70**	
Перед сном	Напиток из лимона	130	0,07	0,00	9,10	50,38123	2,45556	**ТТК 41**
	Печенье	20	0,7	1,4	6,9	43	0	
	Итого за прием		**0,77**	**1,40**	**16,00**	**93,38**	**2,46**	
	Итого за день		**71,13**	**54,03**	**292,55**	**1813,72**	**56,35**	

Примерное меню

День: пятница

Неделя: первая Сезон: летний

Возрастная категория: от 5 до 7лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
Завтрак	Суп молочный с 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 за прием		**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 за прием		**0,40**	**0,27**	**21,68**	**90,62**	**2,2167**	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком репчатым с раст. 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**
	Гуляш из куры	80	18,20	16,28	2,19	227,50	1,6625	**ТТК 2/9**
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,68	119,60	15,6	**316**
	Компот из чернослива "Сливовый"	180	0,40	0,10	20,30	82,00	0,2	**ТТК 15**
	Хлеб пшеничный	15	1,40	0,16	8,80	38,50	0	
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	7,90	33,60	0	
	Итого за прием		**29,37**	**27,82**	**69,51**	**634,20**	**39,06**	
Полдник	Сырники из творога	80	14,95	10,14	9,12	187,20	0,20	**142**
	Соус молочный сладкий	20	0,35	0,90	2,65	20,50	0,065	**351**
	Компот из кураги "Абрикосовый"	180	1,80	3,10	16,50	66,00	0,2	**ТТК 4/10**
	Итого за прием		**17,10**	**14,14**	**28,27**	**273,70**	**0,47**	
Ужин	Салат из отварн. картофеля, свеклы, моркови и растит. маслом	70	1,05	4,67	6,42	72,33	0,00	**ТТК 45**
	тефтели из мяса	70	5,48	3,97	6,53	84,00	0,47	**286**
	Хлеб ржаной	15	0,83	0,13	4,74	20,16	0,00	
	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,21	7,41	31,50	0,00	
	Напиток из лимона	200	0,12	0,00	14,00	78,89	3,7778	**ТТК 41**
	Фрукты(апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	53,00	66	
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5	
	Итого за прием		**9,88**	**9,17**	**52,45**	**361,88**	**74,74**	
Перед сном	Кисломолочный напиток Снежок	140	3,04	3,74	12,84	81,93	0,00	
	Печенье	10	0,26	0,52	2,53	12,10	0,00	
	Итого за прием		**3,29**	**4,25**	**15,37**	**94,03**	**0,00**	
	Итого за день		**71,98**	**66,72**	**241,69**	**1819,19**	**119,09**	

Примерное меню

День: суббота Неделя: первая Сезон: летний Возрастная категория: от 5 до 7лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецепур
			всего	всего				
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным "Любимая"	200	5,40	5,20	23,80	163,00	0,6	**ТТК 5/2**
	Кофейный напиток с молоком	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 за прием		**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 за прием		**0,40**	**0,27**	**21,68**	**90,62**	**2,21667**	
Обед	Огурец свежий (дольками)	60	0,58	0,00	2,02	17,80	0	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,32	13,76	98,55	6,4	**64**
	Биточки (котлеты) из мяса говядины "Домашние"	80	7,50	7,00	23,30	176,00	0,5	**ТТК 14/8**
	Капуста тушеная	75	1,55	2,45	7,05	76,50	13	**228**
	Картофельное пюре	75	1,53	2,40	10,20	89,00	9	**316**
	Компот из изюма	180	0,40	0,00	25,00	103,00	0,36	**253**
	Хлеб пшеничный	15	1,40	0,16	8,80	38,50	0	
	Хлеб ржаной	18	1,49	0,24	8,53	36,29	0	
	Итого за прием		**16,61**	**14,57**	**98,66**	**635,63**	**29,26**	
Полдник	Крожики молочные	65	4,25	7,28	40,30	234,25	0,04333	**496**
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	10,55	42,22	0,21111	**260,261**
	Итого за прием		**4,31**	**7,30**	**50,85**	**276,47**	**0,25**	
Ужин	Салат из горошка консервированного "Детский"	60	1,80	3,10	3,80	50,00	5,85	**ТТК 10/4**
	Омлет с овощами "Сборный" с отварным мясом	90	3,06	2,40	4,20	100,65	3	**ТТК 3/6**
	Хлеб пшеничный	21	2,80	0,32	17,60	77,00	0	
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,17	5,93	25,20	0	
	Чай с 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**
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5	
	Итого за прием		**9,42**	**6,41**	**56,78**	**359,85**	**26,18**	
Перед сном	Кисломолочный напиток Снежок	140	3,04	3,74	12,84	81,93	0,00	

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

Примерное меню

День: воскесенье
Неделя: первая
Сезон: летний
Возрастная категория: от 5 до 7лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Суп молочный с геркулесовый	210	6,18	6,18	20,88	155,26	0,956667	**69**
	Чай с молоком	200	3,00	2,56	15,89	98,89	0,033333	**263**
	Батон с маслом сливочным	20/10	1,82	5,68	10,93	102,00	0,00	**1**
	Итого за прием		**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 за прием		**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-пюре из картофеля	180	3,31	4,32	16,92	120,96	6,12	**99**
	Гуляш из отварного мяса говядины	50/50	14,75	10,19	3,25	156,25	0,6875	**277**
	Каша гречневая рассыпчатая "Детская "	130	5,42	4,01	22,97	141,67	0	**ТТК 4**
	Компот из чернослива "Сливовый"	180	0,40	0,10	20,30	81,00	0,2	**ТТК 15**
	Хлеб пшеничный	15	1,40	0,16	8,80	36,50	0	
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,17	5,93	25,20	0	
	Итого за прием		**27,30**	**21,62**	**82,98**	**632,63**	**8,29**	
полдник	Сдоба обыкновенная	60	4,66	2,83	31,38	160,62	0,00	**466**
	Кисель из кураги	190	1,37	0,11	27,13	112,94	0,422222	**380**
	Итого за прием		**6,03**	**2,94**	**58,51**	**273,56**	**0,42**	
ужин	Рагу из овощей "Сборное"	110	4,91	4,69	15,91	126,87	7,85	**ТТК 19/3**
	Биточки (котлеты) рыбные "Рыбка"	50	7,50	1,94	2,38	59,38	0,375	**ТТК 17**
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	7,90	33,60	0,00	
	Компот из кураги и изюма	180	0,40	7,00	25,00	74,00	0,36	**253**
	Фрукты(груша)	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5	
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5	
	Итого за прием		**14,79**	**14,15**	**66,74**	**361,84**	**18,08**	
Перед сном	Кисломолочный напиток Снежок	140	3,04	3,74	12,84	81,93	0,00	
	Печенье	10	0,26	0,52	2,53	12,10	0,00	
	Итого за прием		**3,29**	**4,25**	**15,37**	**94,03**	**0,00**	
	Итого за день		**62,82**	**57,64**	**292,98**	**1808,83**	**30,00**	

Примероне меню

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: от 5 до 7лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	3,78	4,68	24,30	155,70	0	**168**
	Кофейный напиток с молоком	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 за прием		**12,09**	**12,21**	**53,07**	**360,50**	**1,40**	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,00	
	Итого за прием		**2,86**	**3,52**	**12,10**	**91,30**	**0,00**	
Обед	Салат из консервированной кукурузы и раст. маслом	60	2,55	5,70	7,20	89,37	8,4	**12**
	Суп с перловой крупой и сметаной	200	2,00	2,24	13,60	99,67	6,6	**80**
	Печень по-строгоновски	60/60	14,60	8,30	2,20	142,00	12	**ТТК 144**
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,68	119,60	15,6	**316**
	Компот из изюма	180	0,40	0,00	25,00	103,00	0,36	**253**
	Хлеб пшеничный	18	1,68	0,19	10,56	46,20	0	
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	7,90	33,60	0	
	Итого за прием		**25,26**	**20,81**	**84,14**	**633,44**	**42,96**	
Полдник	Пирожки печеные с яблоками	60	3,75	1,50	28,50	141,96	0,2025	**453,454,506**
	Напиток из сока	190	0,11	0,11	27,87	109,78	0,738889	**ТТК 43**
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5	
	Итого за прием		**4,06**	**1,61**	**61,62**	**273,74**	**5,44**	
Ужин	Салат из отварной моркови с растит. маслом "Рыжик"	60	1,80	3,10	3,80	50,43	3,6	**ТТК 10/1**
	Суфле мясное	80	13,53	10,38	15,28	178,83	0	**279**
	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,15	8,10	35,42	0	
	Хлеб ржаной	15	0,52	0,08	2,96	12,60	0,00	
	Чай с 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 за прием		**17,60**	**14,13**	**49,93**	**361,28**	**13,80**	
Перед сном	Напиток из лимона	163	0,13	0,00	15,97	90,01222	4,310444	**ТТК 41**
	Итого за прием		**0,13**	**0,00**	**15,97**	**90,01**	**4,31**	
	Итого за день		**61,99**	**52,28**	**276,83**	**1810,28**	**67,92**	

Примерное меню

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: от 5 до 7лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным "Любимая"	220	5,94	5,72	26,18	179,30	0,66	**ТТК 5/2**
	Чай с молоком	190	2,85	2,43	15,09	93,94	0,03167	**263**
	Батон с маслом сливочным	20/5	1,52	4,73	9,11	85,00	0,00	**1**
	Итого за прием		**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 за прием		**0,40**	**0,27**	**21,68**	**90,62**	**2,21667**	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,50	3,60	23,30	69,90	2,80	**28**
	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	200	4,40	5,60	13,04	117,09	4,64	**81,121**
	Тефтели рыбные тушенные	80	10,20	4,20	10,70	121,00	0,26	**261**
	Соус сметанный	30	0,36	1,62	2,16	26,68	0,126	**354**
	Картофельное пюре с морковью "Розовое"	130	2,38	3,47	15,17	104,00	7,8	**ТТК 49**
	Компот из кураги "Абрикосовый"	200	2,00	3,44	18,33	93,33	0,22222	**ТТК 4/10**
	Хлеб пшеничный	23	2,15	0,25	13,49	59,03	0	
	Хлеб ржаной	23	1,59	0,25	9,09	38,64	0	
	Итого за прием		**23,58**	**22,43**	**105,28**	**629,67**	**15,85**	
Полдник	Сырники из творога	100	13,88	9,26	8,60	169,92	0,21818	**142**
	Компот из чернослива "Сливовый"	180	0,40	0,10	20,30	82,95	0,2	**ТТК 15**
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5	
	Итого за прием		**14,48**	**9,36**	**34,15**	**274,86**	**4,92**	
Ужин	Омлет натуральный	90	8,10	11,25	1,98	135,00	0,441	**131**
	Икра "Овощная" (свекла, икра кабачковая масло растит.)	60	0,80	4,00	7,00	66,00	7,6	**ТТК 21/1**
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	**262**
	Хлеб ржаной	15	0,52	0,08	2,96	12,60	0,00	
	Хлеб пшеничный	10	0,62	0,07	3,91	17,11	0,00	
	Фрукты(бананы)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	
	Итого за прием		**11,66**	**15,92**	**47,05**	**366,71**	**20,87**	
Перед сном	Кисломолочный напиток Снежок	140	3,04	3,74	12,84	81,93	0,00	
	Печенье	10	0,26	0,52	2,53	12,10	0,00	
	Итого за прием		**3,29**	**4,25**	**15,37**	**94,03**	**0,00**	
	Итого за день		**63,72**	**65,11**	**273,91**	**1814,15**	**44,55**	

Примерное меню

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: от 5 до 7лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Суп молочный с 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 за прием		**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 за прием		**0,40**	**0,27**	**21,68**	**90,62**	**2,21667**	
Обед	Салат из отвар.свеклы с растительным маслом	60	1,11	3,01	5,42	52,18	1,45	**33**
	Щи из свежей капусты со сметаной с фрикадельками	200	1,74	3,48	6,96	67,83	14,7826	**56**
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	11,20	9,10	8,20	174,00	0	**181**
	Макаронные изделия отварные	130	8,13	4,55	28,60	179,62	0	**123,124**
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	21,50	86,00	1,54	**251**
	Хлеб пшеничный	18	1,68	0,19	10,56	46,20	0	
	Хлеб ржаной	20	1,10	0,18	6,32	26,88	0	
	Итого за прием		**25,06**	**20,61**	**87,56**	**632,70**	**17,77**	
Полдник	Пудинг из моркови и яблок	150	4,09	5,45	23,18	162,27	4,09	**ТТК 101**
	Компот из изюма	190	0,42	0,00	26,39	107,77	0,38	**253**
	Итого за прием		**4,51**	**5,45**	**49,57**	**270,04**	**4,47**	
Ужин	Суфле из рыбы с рисом "Сочное"	80	7,00	3,00	4,00	75,00	0,10	
	Картофель отварной	130	2,60	3,60	21,00	125,14	19	
	Хлеб ржаной	18	0,99	0,16	5,69	24,19	0	
	Напиток из лимона	180	0,11	0,00	12,60	71,00	3,4	**ТТК 41**
	Напиток витаминный	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 за прием		**11,30**	**7,16**	**58,34**	**361,33**	**37,00**	
Перед сном	Кисломолочный напиток Снежок	140	3,04	3,74	12,84	81,93	0,00	
	Печенье	10	0,26	0,52	2,53	12,10	0,00	
	Итого за прием		**3,29**	**4,25**	**15,37**	**94,03**	**0,00**	
	Итого за день		**58,76**	**50,51**	**280,82**	**1808,66**	**63,98**	

Примерное меню

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: летний Возрастная категория: от 5 до 7лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	210	6,18	6,18	20,88	156,22	0	**69**
	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	2,67	16,00	101,11	1,3	**264**
	Батон с маслом сливочным	20/10	1,82	5,68	10,93	103,50	0,00	**1**
	Итого за прием		**11,23**	**14,53**	**47,81**	**360,83**	**1,30**	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	120	2,86	3,52	12,10	91,30	0,00	
	Итого за прием		**2,86**	**3,52**	**12,10**	**91,30**	**0,00**	
Обед	Салат из отв. Картоф. с зел горошком и раст. мас. "Овощной"	60	1,20	3,00	6,00	74,80	4,98	**ТТК 143**
	Суп картофельный на курином бульоне	200	5,28	4,04	12,35	117,09	8,96	**77**
	Рулет (зразы)из говядины с луком и морковью	80	10,00	8,00	8,00	145,00	3,00	**ТТК 146**
	Капуста тушеная	150	3,10	4,90	14,10	123,00	26	**228**
	Напиток из сока	180	0,10	0,10	26,40	104,00	0,7	**ТТК 43**
	Хлеб пшеничный	15	1,40	0,16	8,80	38,50	0	
	Хлеб ржаной	18	1,24	0,20	7,11	30,24	0	
	Итого за прием		**22,32**	**20,40**	**82,76**	**632,63**	**43,64**	
Полдник	Оладьи	50	3,50	5,63	19,06	140,63	0,17	**449**
	молоко сгущенное	25	0,88	1,75	14,50	67,50	0	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,2	**260,261**
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5	
	Итого за прием		**4,64**	**7,40**	**48,80**	**270,13**	**4,87**	
Ужин	Запеканка из творога с морковью с соусом сметанным	145	12,11	10,69	24,69	233,00	0,7373	**150**
	Хлеб пшеничный	15	1,40	0,16	8,80	38,50	0	
	Компот из кураги "Абрикосовый"	190	1,80	3,10	16,50	66,00	0,2	**ТТК 4/10**
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	**368**
	Итого за прием		**15,71**	**14,35**	**59,79**	**381,50**	**10,94**	
Перед сном	Напиток из лимона	140	0,08	0,00	10,15	57,19444	2,7389	**ТТК 41**
	Вафли	10	0,70	1,40	6,90	33	0	
	Итого за прием		**0,78**	**1,40**	**17,05**	**90,19**	**2,74**	
	Итого за день		**57,53**	**61,59**	**268,32**	**1826,58**	**63,48**	

Примерное меню

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: от 5 до 7лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Каша молочная Дружба (рис, гречн. крупа) с маслом слив.	190	4,75	5,70	28,50	177,65	0	**ТТК 5/5**
	Чай с 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 за прием		**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 за прием		**0,40**	**0,27**	**21,68**	**90,62**	**2,2167**	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком репчатым с раст. масл	60	0,70	3,70	2,80	47,00	12	**14**
	Суп-пюре из манной крупы	200	0,80	1,60	6,40	41,60	0,8	**ТТК 12**
	Гренки (сухарики)	10	1,78	1,78	8,89	43,56	0	**115**
	Плов из мяса кур	225	21,33	17,90	37,62	396,20	0,5674	**304**
	Компот из кураги и изюма	180	0,40	7,00	25,00	74,00	0,36	**253**
	Хлеб ржаной	15	1,05	0,17	6,61	28,05	0	
	Итого за прием		**26,05**	**32,14**	**87,32**	**630,40**	**13,73**	
Полдник	"Творожные палочки"	90	14,58	9,72	13,77	210,60	0,18	**ТТК 24**
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	**262**
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5	
	Итого за прием		**14,90**	**9,74**	**29,22**	**273,60**	**7,51**	
Ужин	Сельдь с маслом	40	6,70	3,30	0,00	55,00	0	
	Картофель отварной с маслом	130	2,64	3,61	20,87	126,53	19,049	**76**
	Хлеб ржаной	18	0,63	0,10	3,97	16,83	0,00	
	Хлеб пшеничный	18	1,12	0,13	7,04	30,80	0	
	Компот из чернослива "Сливовый"	190	0,42	0,11	21,43	89,72	0,2111	**ТТК 15**
	Фрукты(апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	66	
	Итого за прием		**12,42**	**7,45**	**61,40**	**361,89**	**85,26**	
Перед сном	Кисломолочный напиток Снежок	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 за прием		**3,29**	**4,25**	**15,37**	**94,03**	**0,00**	
	Итого за день		**69,07**	**66,04**	**270,56**	**1812,60**	**108,83**	

Примерное меню

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: от 5 до 7лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Суп молочный с 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 за прием		**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 за прием		**0,40**	**0,27**	**21,68**	**90,62**	**2,216667**	
Обед	Салат из отвар.свеклы с растительным маслом	60	1,11	3,01	5,42	62,18	1,45	**33**
	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,72	9,68	78,69	4,6	**185,121**
	Жаркое по-домашнему	240	30,00	8,18	24,00	300,61	9,818182	**276,00**
	Компот из кураги	200	0,44	0,00	23,11	124,44	0,444444	**253**
	Хлеб пшеничный	15	1,40	0,16	8,80	38,50	0	
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,17	5,93	25,20	0	
	Итого за прием		**35,67**	**14,24**	**76,94**	**629,63**	**16,31**	
Полдник	Сдоба обыкновенная	65	5,04	3,07	34,00	174,63	0,00	**466**
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,11	23,89	95,56	1,711111	**251**
	Итого за прием		**5,16**	**3,18**	**57,88**	**270,19**	**1,71**	
Ужин	Тефтели из печени с рисом	60	6,45	2,55	7,13	78,00	3,75	**284**
	Макаронные изделия отварные	120	3,69	2,77	21,23	133,85	0,00	**123,124**
	Хлеб пшеничный	10	0,93	0,11	5,87	25,67	0,00	
	Хлеб ржаной	10	0,69	0,11	3,95	16,80	0,00	
	Чай с 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**
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5	
	Итого за прием		**12,43**	**5,96**	**63,21**	**360,31**	**18,45**	
Перед сном	Кисломолочный напиток Снежок	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 за прием		**3,29**	**4,25**	**15,37**	**94,03**	**0,00**	
	Итого за день		**69,16**	**39,22**	**290,02**	**1804,54**	**41,15**	

Примерное меню

День: воскресенье
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: от 5 до 7лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,2	5,2	27	176,7273	0	**168**
	Чай с молоком	190	2,85	2,43	15,09	93,94	0,031667	**263**
	Батон с маслом сливочным	25/5	1,61	5,01	9,64	90,00	0,00	**1**
	Итого за прием		**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 за прием		**0,40**	**0,27**	**21,68**	**90,62**	**2,216667**	
Обед	Салат из горошка консервированного "Детский"	60	2,70	4,65	5,70	75,00	8,775	**ТТК 10/4**
	Свекольник со сметаной	200	2,72	3,92	17,92	127,4909	9,68	**ТТК 82**
	Оладьи из печени	80	14,40	4,90	2,40	122,00	8,9	**ТТК 144/2**
	Картофельное пюре	130	2,83	4,44	18,86	127,57	16,64	**316**
	Компот из чернослива "Сливовый"	180	0,44	0,11	22,56	92,01	0,222222	**ТТК 15**
	Хлеб пшеничный	20	1,87	0,21	11,73	51,33	0	
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	7,90	33,60	0	
	Итого за прием		**26,34**	**18,45**	**87,07**	**629,01**	**44,22**	
Полдник	Запеканка манная "Сладкоежка"	80	4,17	11,22	23,29	210,80	0,00	**ТТК 15/4**
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	**262**
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5	
	Итого за прием		**4,49**	**11,24**	**38,74**	**273,80**	**7,33**	
Ужин	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0,58	3,08	2,33	39,17	10	**14**
	Омлет с овощами "Сборный" с отварным мясом	120	4,08	3,20	5,60	108,80	4	**ТТК 3/6**
	Кисель из кураги	180	1,30	0,10	25,70	107,00	0,4	**380**
	Хлеб пшеничный	15	1,40	0,16	8,80	38,50	0	
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,17	5,93	25,20	0	
	Фрукты(груша)	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5	
	Итого за прием		**8,80**	**7,01**	**58,66**	**360,67**	**19,40**	
Перед сном	Кисломолочный напиток Снежок	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 за прием		**3,29**	**4,25**	**15,37**	**94,03**	**0,00**	
	Итого за день		**51,97**	**53,86**	**273,25**	**1808,80**	**73,20**	

Примерное меню

День:понедельник
Неделя: третья
Сезон: летний
Возрастная категория: от 5 до 7лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			1,4904	0,2376	8,532	36,288	0	
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным "Солнышко"	180	7,20	6,30	24,30	171,90	0,9	**ТТК 13**
	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	2,67	16,00	101,11	1,3	**264**
	Батон	23	1,77	6,44	12,73	52,21	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,0733	**6**
	Итого за прием		**14,51**	**18,36**	**53,03**	**361,22**	**2,27**	
10:00	Сок	145	0,40	0,27	21,68	90,62	2,2167	**268**
	Итого за прием		**0,40**	**0,27**	**21,68**	**90,62**	**2,2167**	
Обед	Салат из консервированной кукурузы и раст. маслом	60	1,70	3,80	4,80	59,58	5,6	**12**
	Суп с перловой крупой и сметаной	200	2,00	2,24	13,60	99,67	6,6	**80**
	Гуляш из отварного мяса говядины	50/50	14,75	10,19	3,25	156,25	0,6875	**277**
	Макаронные изделия отварные	150	8,13	4,55	28,60	178,75	0	**123,124**
	Компот из кураги "Абрикосовый"	180	0,60	0,00	16,50	67,80	0,2	**ТТК 4/10**
	Хлеб пшеничный	15	1,40	0,16	8,80	38,50	0	
	Хлеб ржаной	18	1,24	0,20	7,11	30,24	0	
	Итого за прием		**29,82**	**21,14**	**82,66**	**630,79**	**13,09**	
Полдник	Пудинг из творога с изюмом"Особенный"	75	13,13	2,81	16,88	155,31	0,28	**ТТК 26**
	Чай с молоком	190	2,85	2,43	15,09	93,94	0,0317	**263**
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5	
	Итого за прием		**16,18**	**5,24**	**37,22**	**271,26**	**4,81**	
Ужин	Картофель отвароной	100	2,07	2,80	16,07	99,64	14,653	**76**
	Омлет натуральный с маслом	100	13,08	1,54	1,54	163,85	0,4846	**131**
	Хлеб ржаной	15	0,69	0,11	3,95	16,80	0	
	Чай с 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 за прием		**16,29**	**4,87**	**41,35**	**364,29**	**25,34**	
Перед сном	Кисломолочный напиток Снежок	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 за прием		**3,29**	**4,25**	**15,37**	**94,03**	**0,00**	
	Итого за день		**80,49**	**54,12**	**251,30**	**1812,21**	**47,73**	