

Разработано в ООО «Раздолье-Общепит» (10 листов)

Директор ООО «Раздолье-Общепит»

О.Ю. Егуранова



01.08.2023 г.



Согласовано  Амангалиева Г.С.

заведующая МБДОУ «Теремок» п. Пономарево



М.П.

10-дневное МЕНЮ (основное)

для организации питания детей (с 1 до 3 лет и с 3 до 7 лет)

Составлено на основании:

*- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Авторы: Могильный М.П., Тумельян В.А. 2012 г.

**.-Рецептура блюд для детских учреждений (под редакцией Плотниковой Т.В.2013 г.)

***- сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Авторы: Могильный М.П., Тумельян В.А. 2011 г.

- технико-технологических карт, разработанных в ООО «Раздолье-Общепит»

2023 г.

Неделя первая

ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет

сезон: осень-зима

ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
День-1: Понедельник-завтрак											
ТТК 55	Бутерброд с маслом	35	1.88	7.98	12.86	131.90	35	1.88	7.98	12.86	131.90
ТТК 20	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	140	4.10	5.13	21.21	148.37	200	5.86	7.33	30.30	211.96
пром	Хлеб пшеничный						30	2.49	0.57	16.80	70.14
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0.16	0.00	9.22	37.41	180	0.16	0.00	9.22	37.41
	Итого за завтрак:	355	6.14	13.11	43.29	317.68	445	10.39	15.88	69.18	451.41
Второй завтрак											
пром	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	11.20	45.00	100	0.00	0.00	11.20	45.00
Обед											
45*	Винегрет овощной						50	0.70	5.02	3.65	62.55
ТТК38	Щи по-уральски (с крупой)	150	0.91	2.20	6.61	50.14	180	1.12	2.25	8.18	57.85
52**	Макаронны отварные с маслом	130	5.72	4.99	32.53	197.63	150	6.60	5.76	37.53	228.03
ТТК13	Кнели из мяса цыпленка с рисом	60	10.15	9.79	7.84	133.70	60	10.15	9.79	7.84	133.70
пром	Хлеб пшеничный	20	1.66	0.38	11.20	46.76	30	2.49	0.57	16.80	70.14
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.30	8.60	66.00	30	1.95	0.45	12.90	99.00
372*	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	25.09	103.14	180	0.14	0.14	25.09	103.14
	Итого за обед:	560	19.88	17.80	91.87	597.37	680	23.15	23.98	111.99	754.41
Полдник											
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0.16	0.00	9.22	37.41	180	0.16	0.00	9.22	37.41
45	Пирожок печеный с капустой (или картофелем)	70	4.69	5.10	42.80	224.20	70	4.69	5.10	42.80	224.20
	Итого за полдник:	250	4.85	5.10	52.02	261.61	250	4.85	5.10	52.02	261.61
	Всего за день:	1265	30.87	36.01	198.38	1221.66	1475	38.39	44.96	244.39	1512.43
16*	Салат летний						50	0.61	2.6	3.22	38.75

Неделя первая

сезон: осень-зима

ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет

ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет

№ рецепту ры	Наименование блюда	ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет						ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет							
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)				
			Б	Ж	У			Б	Ж	У					
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7				
	День: Вторник - Завтрак	грамм					грамм								
ТТК 55	Бутерброд с маслом	35	1.88	7.98	12.86	131.90	35	1.88	7.98	12.86	131.90				131.90
ТТК 51	Суп молочный с вермишелью	150	4.30	3.91	14.13	108.90	200	5.74	5.21	18.84	145.20				145.20
пром	Хлеб пшеничный						30	2.49	0.57	16.80	70.14				70.14
395*	Кофейный напиток с молоком	180	5.04	4.00	18.31	131.69	180	5.04	4.00	18.31	131.69				131.69
	Итого за завтрак:	365	11.22	15.89	45.30	372.49	445	15.15	17.76	66.81	478.93				478.93
	Второй завтрак														
пром	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	11.20	45.00	100	0.00	0.00	11.20	45.00				45.00
	Обед														
ТТК61	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	150	4.10	6.31	11.81	71.18	200	5.47	8.41	15.74	94.90				94.90
ТТК41	Мясо отварное, тушеное с картофелем по-домашнему	150	8.97	8.52	14.33	165.69	200	11.96	11.36	19.11	220.92				220.92
пром	Хлеб пшеничный	30	2.49	0.57	16.80	70.14	30	2.49	0.57	16.80	70.14				70.14
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.30	8.60	66.00	30	1.95	0.45	12.90	99.00				99.00
Тк 4	Кисель с витаминами "Витошка"	180	0.00	0.00	21.60	85.50	180	0.00	0.00	21.60	85.50				85.50
	Итого за обед:	530	16.86	15.70	73.14	458.51	640	21.87	20.79	86.15	570.46				570.46
	Полдник														
451*	Оладьи с яблоками	60	4.22	3.98	26.30	158.00	85	5.84	7.51	36.42	218.80				218.80
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0.16	0.00	9.22	37.41	180	0.16	0.00	9.22	37.41				37.41
	Итого за полдник:	240	4.38	3.98	35.52	195.41	265	6.00	7.51	45.64	256.21				256.21
	Всего за день:	1235	32.46	35.57	165.16	1071.41	1450	43.02	46.06	209.80	1350.60				1350.60

Неделя первая

сезон: осень-зима

ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет

ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
День: Среда - Завтрак											
15***	Сыр твердых сортов (порциями)	15	3.92	4.56	0.00	56.64	15	3.92	4.56	0.00	56.64
ТТК 56	Каша манная с маслом	140	3.90	5.13	16.02	126.85	200	5.57	7.33	22.89	181.21
пром	Хлеб пшеничный	30	2.49	0.57	16.80	70.14	30	2.49	0.57	16.80	70.14
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0.16	0.00	9.22	37.41	180	0.16	0.00	9.22	37.41
	Итого за завтрак:	365	10.47	10.26	42.04	291.04	425	12.14	12.46	48.91	345.40
Второй завтрак											
пром	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	11.20	45.00	100	0.00	0.00	11.20	45.00
Обед											
32*	Салат из свеклы с изюмом	30	0.47	1.84	4.06	34.62	50	0.78	3.06	6.77	57.70
ТТК 46	Суп картофельный с вермишелью на бульоне из кур	180	1.83	2.08	14.25	83.51	180	1.83	2.08	14.25	83.51
ТТК 58	Плов из отварной птицы	100	7.92	9.60	19.21	191.00	180	14.26	17.28	34.58	343.80
пром	Хлеб пшеничный	20	1.66	0.38	11.20	46.76	30	2.49	0.57	16.80	70.14
376*	Компот из сушеных фруктов	180	0.43	0.00	24.32	97.86	180	0.43	0.00	24.32	97.86
	Итого за обед:	510	12.31	13.90	73.04	453.75	620	19.79	22.99	96.72	653.01
Полдник											
16	Сдобная мелочь	50	5.05	4.75	33.80	171.50	50	5.05	4.75	33.80	171.50
400*	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	200	6.09	5.42	10.08	113.33
	Итого за полдник:	230	10.53	9.63	42.87	273.50	250	11.14	10.17	43.88	284.83
	Всего за день:	1205	33.31	33.79	169.15	1063.29	1395	43.07	45.62	200.71	1328.24

летние салаты

17*	Салат из свежих овощей с яблоками	30	0.26	1.56	1.58	21.39	50	0.44	2.6	2.64	35.65
-----	-----------------------------------	----	------	------	------	-------	----	------	-----	------	-------

Неделя первая

сезон: осень-зима
ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет

ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)			Пищевые вещества (г)			Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		Б	Ж	У	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	День: Четверг - Завтрак						грамм					грамм				
ТТК 55	Бутерброд с маслом	35	1.88	7.98	12.86	131.90	35	1.88	7.98	12.86	131.90	35	1.88	7.98	12.86	131.90
ТТК 54	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	150	6.44	7.71	27.15	203.30	150	6.44	7.71	27.15	203.30	200	8.59	10.28	36.20	271.07
пром	Хлеб пшеничный	30	2.49	0.57	16.80	70.14	30	2.49	0.57	16.80	70.14	30	2.49	0.57	16.80	70.14
Тк 15	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	180	3.51	2.79	22.64	130.50	180	3.51	2.79	22.64	130.50	180	3.51	2.79	22.64	130.50
	Итого за завтрак:	395	14.32	19.05	66.59	403.94	445	16.47	21.62	75.64	471.71	445	16.47	21.62	75.64	471.71
	Второй завтрак															
пром	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	11.20	45.00	100	0.00	0.00	11.20	45.00	100	0.00	0.00	11.20	45.00
	Обед															
ТТК47	Свекольник со сметаной	150	1.50	4.34	9.50	83.11	180	1.76	5.52	11.26	101.75	180	1.76	5.52	11.26	101.75
321*	Пюре картофельное	110	2.27	4.39	14.44	106.92	150	3.09	5.06	16.67	145.80	150	3.09	5.06	16.67	145.80
247**	Соус томатный с маслом сливочным	30	0.37	0.90	2.93	21.37	30	0.37	0.90	2.93	21.37	30	0.37	0.90	2.93	21.37
ТТК 49	"Рыбник" из минтая	50	8.75	6.50	4.55	110.97	50	8.75	6.50	4.55	110.97	50	8.75	6.50	4.55	110.97
пром	Хлеб пшеничный	20	1.66	0.38	11.20	46.76	30	2.49	0.57	16.80	70.14	30	2.49	0.57	16.80	70.14
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.30	8.60	66.00	30	1.95	0.45	12.90	99.00	30	1.95	0.45	12.90	99.00
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0.16	0.00	9.22	37.41	180	0.16	0.00	9.22	37.41	180	0.16	0.00	9.22	37.41
	Итого за обед:	530	15.64	15.91	57.51	451.17	650	18.57	19.00	74.33	586.44	650	18.57	19.00	74.33	586.44
	Полдник															
12	Булочка ванильная	50	4.60	2.80	33.10	176.00	50	4.60	2.80	33.10	176.00	50	4.60	2.80	33.10	176.00
ТТК 59	Чай сладкий с молоком	150	2.39	1.88	10.90	69.76	180	2.87	2.26	13.08	83.71	180	2.87	2.26	13.08	83.71
	Итого за полдник:	200	6.99	4.68	44.00	245.76	230	7.47	5.06	46.18	259.71	230	7.47	5.06	46.18	259.71
	Всего за день:	1225	36.95	39.64	179.30	1145.87	1425	42.51	45.68	207.35	1362.86	1425	42.51	45.68	207.35	1362.86

Неделя первая

сезон: осень-зима

ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет

ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции				Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)								
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)							
			Б	Ж	У		Б	Ж	У		Б	Ж	У					
	День: Пятница - Завтрак	грамм																
ТТК 55	Бутерброд с маслом	35	1.88	7.98	12.86	131.90	35	1.88	7.98	12.86	131.90	131.90						
114**	Каша пшеничная молочная жидкая	140	5.42	7.99	18.10	157.50	200	7.75	11.42	25.86	225.00	225.00						
пром	Хлеб пшеничный						30	2.49	0.57	16.80	70.14	70.14						
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0.16	0.00	9.22	37.41	180	0.16	0.00	9.22	37.41	37.41						
	Итого за завтрак:	355	7.46	15.97	40.18	326.81	445	12.28	19.97	64.74	464.45	464.45						
	Второй завтрак																	
пром	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	11.20	45.00	100	0.00	0.00	11.20	45.00	45.00						
	Обед																	
25*	Салат из картофеля с зеленым горошком						50	0.98	2.62	4.89	47.10	47.10						
ТТК 48	Борщ со свежей капустой со сметаной	150	1.05	3.22	6.25	58.08	180	1.24	3.88	7.46	69.67	69.67						
ТТК 60	Каша гречневая вязкая с маслом	110	6.00	6.22	24.63	157.76	130	7.09	7.35	29.11	186.44	186.44						
ТТК 16	Тефтели "Лукоморье в соусе томатном	60	5.84	5.92	4.31	83.44	90	6.21	6.82	7.24	104.81	104.81						
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.95	0.45	12.90	99.00	50	3.25	0.75	21.50	165.00	165.00						
376*	Компот из сушеных фруктов	180	0.43	0.00	24.32	97.86	180	0.43	0.00	24.32	97.86	97.86						
	Итого за обед:	530	15.27	15.81	72.41	496.14	680	19.20	21.42	94.52	670.88	670.88						
	Полдник																	
ТТК22	Сырники из творога с морковью	60	9.17	3.96	14.35	129.98	60	9.17	3.96	14.35	129.98	129.98						
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0.16	0.00	9.22	37.41	200	0.18	0.00	10.24	41.57	41.57						
	Итого за полдник:	240	9.33	3.96	23.57	167.39	260	9.35	3.96	24.59	171.55	171.55						
	Всего за день:	1225	32.06	35.74	147.36	1035.34	1485	40.83	45.35	195.05	1351.88	1351.88						
13*	Салат из свежих огурцов						50	0.38	3.04	1.19	33.65	33.65						
	СРЕДНИЕ показатели за неделю:	1231	33.13	36.15	171.87	1107.51	1446	41.56	45.53	211.46	1381.20	1381.20						

Неделя вторая

ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет

ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
День: Понедельник-завтрак											
ТТК 55	Бутерброд с маслом	35	1.88	7.98	12.86	131.90	грамм	1.88	7.98	12.86	131.90
185*	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	140	5.54	6.06	23.28	166.08		7.52	8.23	31.60	225.40
пром	Хлеб пшеничный	30	2.49	0.57	16.80	70.14		2.49	0.57	16.80	70.14
ТТК 57	чай с сахаром	180	0.16	0.00	9.22	37.41		0.16	0.00	9.22	37.41
	Итого за завтрак:	385	10.07	14.61	62.16	405.53	435	12.05	16.78	70.48	464.85
Второй завтрак											
пром	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	11.20	45.00	100	0.00	0.00	11.20	45.00
Обед											
ТТК 46	Суп картофельный с вермишелью на бульоне из кур	150	1.55	1.74	11.54	67.55	180	1.83	2.08	13.68	81.24
ТТК 40	Птица, тушеная в соусе с овощами	150	8.23	10.06	17.80	195.03	200	10.97	13.41	23.73	260.04
пром	Хлеб пшеничный	30	2.49	0.57	16.80	70.14	30	2.49	0.57	16.80	70.14
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.30	8.60	66.00	30	1.95	0.45	12.90	99.00
ТТК 59	чай сладкий с молоком	150	2.39	1.88	10.90	69.76	180	2.87	2.26	13.08	83.71
	Итого за обед:	500	15.96	14.55	65.64	468.48	620	20.11	18.77	80.19	594.13
Полдник											
53	Пирожок печеный с повидлом	70	4.69	3.71	44.17	224.20	70	4.69	3.71	44.17	224.20
ТТК 57	чай с сахаром	180	0.16	0.00	9.22	37.41	200	0.18	0.00	10.24	41.57
	Итого за полдник:	250	4.85	3.71	53.39	261.61	270	4.87	3.71	54.41	265.77
	Всего за день:	1235	30.88	32.87	192.39	1180.62	1425	37.03	39.26	216.28	1369.75

Неделя вторая

сезон: осень-зима

ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет

ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	День: Вторник - завтрак	грамм				грамм					
ТТК 54	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	150	6.44	7.71	27.15	203.30	200	8.59	10.28	36.20	271.07
пром	Хлеб пшеничный	30	2.49	0.57	16.80	70.14	30	2.49	0.57	16.80	70.14
Тк 15	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	180	3.51	2.79	22.64	130.50	180	3.51	2.79	22.64	130.50
	Итого за завтрак:	360	12.44	11.07	66.59	403.94	410	14.59	13.64	75.64	471.71
	Второй завтрак										
пром	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	11.20	45.00	100	0.00	0.00	11.20	45.00
	Обед										
45*	Винегрет овощной						50	0.70	5.02	3.65	62.55
ТТК 61	Суп картофельный с бобовыми	150	4.25	2.81	12.17	74.78	180	5.10	3.38	14.60	89.74
52**	Макаронные отварные с маслом	110	4.84	4.23	30.91	167.23	130	5.72	4.99	36.53	197.63
ТТК14	Котлетки "Аппетитки"	50	6.54	11.56	8.52	142.80	50	6.54	11.56	8.52	142.80
пром	Хлеб пшеничный	30	2.49	0.57	16.80	70.14	30	2.49	0.57	16.80	70.14
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0.16	0.00	9.22	37.41	180	0.16	0.00	9.22	37.41
	Итого за обед:	520	18.28	19.17	77.62	492.36	620	20.71	25.52	89.32	600.27
	Полдник										
ТТК 73	Оладьи с повидлом	50	2.62	2.85	17.38	94.31	75	3.93	4.28	26.07	141.47
ТТК 59	Чай сладкий с молоком	150	2.39	1.88	10.90	69.76	180	2.87	2.26	13.08	83.71
	Итого за полдник:	200	5.01	4.73	28.28	164.07	255	6.80	6.54	39.15	225.18
	Всего за день:	1180	35.73	34.97	183.69	1105.37	1385	42.10	45.70	215.31	1342.16

летние салаты

16*	Салат летний	50	0.61	2.6	3.22	38.75
-----	--------------	----	------	-----	------	-------

Неделя вторая

сезон: осень-зима

ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет

ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет				ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет					
		Масса порции	Пищевые вещества (г)		Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)		
			Б	Ж		У	Б			Ж	У
День: Среда - завтрак											
ТТК 55	Бутерброд с маслом	35	1.88	7.98	12.86	131.90	35	1.88	7.98	12.86	131.90
ТТК 56	Каша манная с маслом	140	3.90	5.13	16.02	126.85	200	5.57	7.33	22.89	181.21
пром	Хлеб пшеничный						30	2.49	0.57	16.80	70.14
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0.16	0.00	9.22	37.41	180	0.16	0.00	9.22	37.41
	Итого за завтрак:	355	5.94	13.11	38.10	296.16	445	10.10	15.88	61.77	420.66
Второй завтрак											
пром	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	11.20	45.00	100	0.00	0.00	11.20	45.00
Обед											
25*	Салат из картофеля с зеленым горошком						50	0.98	2.62	4.89	47.10
ТТК 48	Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	150	1.05	3.22	6.25	58.08	180	1.24	3.88	7.46	69.67
ТТК 50	Кулеш с мясом (из гречневой крупы)	170	10.64	9.08	21.93	214.13	190	11.85	9.80	24.52	235.31
пром	Хлеб пшеничный	30	2.49	0.57	16.80	70.14	30	2.49	0.57	16.80	70.14
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.30	8.60	66.00	30	1.95	0.45	12.90	99.00
376*	Компот из сушеных фруктов	180	0.43	0.00	24.32	97.86	180	0.43	0.00	24.32	97.86
	Итого за обед:	550	15.91	13.17	77.90	506.21	660	18.94	17.32	90.89	619.08
Полдник											
пром	Печенье "Нарезное"	35	3.42	3.95	23.87	163.90	50	4.88	5.64	34.10	234.10
400*	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	200	6.09	5.42	10.08	113.33
	Итого за полдник:	215	8.90	8.83	32.94	265.90	250	10.97	11.06	44.18	347.43
	Всего за день:	1220	30.75	35.11	160.14	1113.27	1455	40.01	44.26	208.04	1432.17

летние салаты

17*	Салат из свежих овощей с яблоками						50	0.44	2.6	2.64	35.65
-----	-----------------------------------	--	--	--	--	--	----	------	-----	------	-------

Неделя вторая

ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет

ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность			
		Масса порции	Пищевые вещества (г)		Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	Энергетическая ценность		
			Б	Ж		У	Б		Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
День: Четверг - Завтрак											
ТТК 55	Бутерброд с маслом	35	1.88	7.98	12.86	131.90	35	1.88	7.98	12.86	131.90
113**	Каша молочная кукурузная жидкая	150	6.40	6.04	30.61	145.38	190	8.10	7.65	38.77	184.14
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0.16	0.00	9.22	37.41	180	0.16	0.00	9.22	37.41
	Итого за завтрак:	365	8.44	14.02	52.69	314.69	405	10.14	15.63	60.85	353.45
Второй завтрак											
пром	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	11.20	45.00	100	0.00	0.00	11.20	45.00
Обед											
ТТК 45	Суп рыбный из консервов	150	5.48	5.61	13.11	244.41	180	6.58	6.73	15.73	245.29
321*	Пюре картофельное	150	3.09	5.06	16.67	145.80	150	3.09	5.06	16.67	145.80
247**	Соус томатный с маслом сливочным	30	0.37	0.90	2.93	21.37	30	0.37	0.90	2.93	21.37
ТТК15	Ежики мясные	60	7.98	5.04	4.74	96.60	60	7.98	5.04	4.74	96.60
пром	Хлеб пшеничный	30	2.49	0.57	16.80	70.14	30	2.49	0.57	16.80	70.14
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.30	8.60	66.00	30	1.95	0.45	12.90	99.00
Тк 4	Кисель с витаминами "Витошка"	180	0.00	0.00	21.60	85.50	180	0.00	0.00	21.60	85.50
	Итого за обед:	590	20.34	16.58	81.52	708.45	660	22.46	18.75	91.37	763.70
Полдник											
пром	Печенье сахарное	30	2.14	3.66	11.58	135.30	50	3.57	6.10	19.30	225.50
ТТК 59	Чай сладкий с молоком	150	2.39	1.88	10.90	69.76	180	2.87	2.26	13.08	83.71
	Итого за полдник:	180	4.53	5.54	22.48	205.06	230	6.44	8.36	32.38	309.21
	Всего за день:	1235	33.31	36.14	167.89	1273.20	1395	39.04	42.74	195.80	1471.36

Неделя вторая

ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет

ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)			
			Б		Ж				Б		Ж					
			У	У	У	У			У	У						
	День: Пятница - завтрак															
ТТК 55	Бутерброд с маслом	35	1.88	7.98	12.86	131.90	35	1.88	7.98	12.86	131.90	35	1.88	7.98	12.86	131.90
ТТК51	Суп молочный с вермишелью	150	4.30	3.91	14.13	108.90	200	5.74	5.21	18.84	145.20	200	5.74	5.21	18.84	145.20
395*	Кофейный напиток с молоком	180	5.04	4.00	18.31	131.69	180	5.04	4.00	18.31	131.69	180	5.04	4.00	18.31	131.69
	Итого за завтрак:	365	11.22	15.89	45.30	372.49	415	12.66	17.19	50.01	408.79	415	12.66	17.19	50.01	408.79
	Второй завтрак															
пром	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	11.20	45.00	100	0.00	0.00	11.20	45.00	100	0.00	0.00	11.20	45.00
	Обед															
ТТК 43	Щи со сметаной	150	1.32	3.53	6.60	64.33	200	1.75	4.70	8.81	85.77	200	1.75	4.70	8.81	85.77
ТТК 58	Плов из отварной птицы	100	7.92	9.60	19.21	191.00	180	14.26	17.28	34.58	343.80	180	14.26	17.28	34.58	343.80
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.95	0.45	12.90	99.00	50	3.25	0.75	21.50	165.00	50	3.25	0.75	21.50	165.00
376*	Компот из сушеных фруктов	180	0.43	0.00	24.32	97.86	180	0.43	0.00	24.32	97.86	180	0.43	0.00	24.32	97.86
	Итого за обед:	460	11.62	13.58	63.03	452.19	610	19.69	22.73	89.21	692.43	610	19.69	22.73	89.21	692.43
	Полдник															
пром	Кондитерское изделие (пряники)	35	1.40	2.10	21.00	108.50	35	1.40	2.10	21.00	108.50	35	1.40	2.10	21.00	108.50
пром	Батон "Домашний" нарезной						15	1.43	0.56	10.23	51.60	15	1.43	0.56	10.23	51.60
пром	Кисломолочный продукт - РЯЖЕНКА (варенец)	180	5.22	4.50	7.56	92.00	180	5.22	4.50	7.56	92.00	180	5.22	4.50	7.56	92.00
	Итого за полдник:	215	6.62	6.60	28.56	200.50	230	8.05	7.16	38.79	252.10	230	8.05	7.16	38.79	252.10
	Всего за день:	1140	29.46	36.07	148.09	1070.18	1355	40.40	47.08	189.21	1398.32	1355	40.40	47.08	189.21	1398.32

СРЕДНИЕ показатели за неделю:	1202	32.03	35.03	170.44	1148.53	1403	39.72	43.81	204.93	1402.75
-------------------------------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	--------	---------