

МАДОУ д/с "СКАЗКА"

Утверждена Министерством финансов СССР

8.06.1996г. №41-32



Примерное десятидневное меню

С 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
Неделя первая							
1-й день							
завтрак							
	Горох овощной отварной (из консервированного)	50	1,5	1,8	3,1	34,9	1033
	Омлет натуральный	150	15,8	12,4	3,2	187,1	209
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Какао на молоке	180	3,2	2,9	11,3	84,0	946
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	415	23	21	32	405,9	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	9,0	40,8	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
	Всего	290	0,7	0,4	19,9	85,7	
обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,46	2,56	1,76	32,0	9
	Уха	180	1,8	2,0	9,4	62,7	98
	Рыба в суп	45	6,7	0,4	0,3	31,7	231
	Оладьи из печени	70	10,0	11,5	7,5	173,5	1319
	Рис припущенный	150	3,5	3,5	44,1	155,0	412
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,4	69,1	1629
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	720	26	20	100	686	
полдник							
	Кекс Детский	60	3,3	6,9	16,7	142,2	1411
	Кисломолочный продукт	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	255,0	8,7	13,2	24,7	252,2	
ужин							
	Овощи сезонные порционно	50	0,55	0,10	1,90	10,7	901
	Запеканка картофельная с мясом	150	7,5	12,5	19,9	222,2	1321
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	446
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	455	12	15	46	370	
Итого		2135	70	70	222	1799,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
завтрак							
	Каша молочная гречневая	180	4,6	9,3	26,2	207,0	1127
	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,0	35,3	1193
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
	Всего	455	12	19	55	436,9	
2-й завтрак							
1629	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	
	Всего	180	0,9	0,0	16,4	69,1	
обед							
	Салат "Летний"	50	1,3	3,3	2,7	45,0	20
	Рассольник домашний	180	1,7	3,7	11,8	87,3	87
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,0	580
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	357
	рыба, запеченная порусски	230	19,0	10,0	28,0	145,3	235
	Кисель витаминный из шиповника	180	0,2	0,0	28,2	113,7	261
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	720	28,5	21,8	91,6	676,5	
полдник							
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	60	0,5	0,0	47,0	189,8	539
	Кисломолочный продукт	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	255	5,9	6,2	55,0	299,8	
ужин							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,81	2,59	4,01	42,6	864
	Лапшевник с творогом	200	12	7,7	31,7	163,9	1168
	Молоко сгущеное	30	2,4	2,3	20,5	112,6	1636
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	485	19	13	77	501,8	
	Итого	2095	66	60	295	1984,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
3-й день							
завтрак							
	Каша рисовая	180	4,2	7,8	26,5	193,1	1126
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	яйцо вареное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	435	14,3	17,9	53,7	433,2	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
	Всего	280	1	0	19	82,0	
обед							
	Винегрет с сельдью	50	2,8	5,4	2,7	70,0	1373
	Суп гороховый с мясом	200	6,9	5,6	17,8	149,2	95
	мясо в суп	25					357
	Голубцы ленивые	200	9,5	9,7	17,3	194,6	886
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	10,00	41,9	245
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	720	21,6	21,3	68,3	550,8	
полдник							
	Блинчики	70	3,8	2,9	21,1	125,4	1430
	Молоко сгущенное	15	1,2	1,2	10,2	56,3	1636
	Кисломолочный продукт	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	280	10	10	39	291,7	
	Запеканка овощная	200	5,6	9,8	33,7	209,3	1089
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	446
	чай с лимоном	200	0,0	0,0	6,7	26,7	318
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	485	9,0	11,2	67,3	406,4	
Итого		2200	56	61	248	1764,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
4-й день							
завтрак							
	Горох овощной отварной (из консервированного)	50	1,5	1,8	3,1	34,9	1033
	Каша ячневая	180	4,7	3,5	21,0	134,3	475
	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1
	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,0	35,3	1193
	Какао на молоке	180	3,2	2,9	11,3	84,0	946
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	460	14	19	50	421,4	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
	Всего	280	1	0	19	82,0	
обед							
	Салат из свежих огурцов	50	0,33	3,04	0,90	32,3	1356
	Суп летний	180	7,07	7,83	9,24	135,8	945
	мясо в суп	25				0,0	357
	Биточки рыбные	70	5,8	3,1	6,4	68,0	643
	Картофельное пюре с луком	130	3,2	7,2	20,7	160,0	1030
	Кисель из сока	200	0,3	0,0	31,3	126,4	262
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	670	17,8	20,3	87,6	603,9	
полдник							
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	70	0,6	0,0	54,8	221,5	539
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Всего	250,0	1,5	0,0	71,2	290,6	
ужин							
	Запеканка творожная	200	17,6	12,6	33,6	251,2	636
	Молоко сгущенное	30	2,4	2,3	20,5	112,6	1636
	чай с молоком	180	1,4	1,2	3,2	28,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	455	23,7	16,5	77,8	554,5	
Итого		2115,0	57,5	55,7	305,2	1952,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
5-й день							
завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	150	2,3	2,2	12,1	78,0	116
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	яйцо вареное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	405	12,4	12,3	39,3	318,1	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
						0,0	
	Всего	280	1	0	19	82,0	
обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,46	2,56	1,76	32,0	9
	Свекольник с мясом и сметаной	180	8,4	10,5	8,3	160,7	68
	мясо в суп	25					357
	Сметана в суп	10					580
	Плов	220	9,68	5,22	41,14	210,3	1259
	Напиток брусничный	200	0,17	0,12	11,33	47,1	935
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	700	20	17	82	558,2	
полдник							
	Булочка осенняя	60	4,1	5,3	25,8	167,3	1396
	Кисломолочный продукт	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	255	9,6	11,5	33,8	277,3	
ужин							
	Запеканка картофельная с печенью	200	12,2	11,6	39,6	311,1	1322
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	446
	чай с лимоном	200	0,0	0,0	6,7	26,7	318
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	475,0	14,9	12,9	68,5	449,9	
	Итого	2115	57	54	242	1685,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
Неделя вторая							
1-й день							
завтрак							
	Каша овсяная	180	4,6	8,1	25,0	191,4	1124
	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,0	35,3	1193
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Какао на молоке	180	3,2	2,9	11,3	84,0	946
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	405	12	18	50	410,6	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	9,0	40,8	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
	Всего	290	1	0	20	85,7	
обед							
	Икра свекольная	50	1,4	3,1	7,2	62,3	60
	Суп крестьянский	180	1,4	3,7	7,6	69,2	90
	Бигус (говядина с капустой)	200	9,0	7,6	22,6	160,4	845
	Компот из сухофруктов	180	0,1	0,1	16,3	66,1	1544
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	625	14	14	73	476,3	
полдник							
	Пирожки печеные с яблоками	70	5,18	1,82	28,98	153,0	1448
	Кисломолочный продукт	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	265	10,6	8,1	37,0	263,0	
ужин							
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,1	3,7	6,7	92,0	1225
	Картофель отварной	155	3,2	0,6	24,5	116,2	131
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	чай с лимоном	200	0,0	0,0	6,7	26,7	318
	Всего	545	14,4	4,9	65,3	362,8	
Итого за день		2130	52	45	246	1598,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
2-й день							
завтрак							
	Овощи сезонные порционно	50	0,55	0,10	1,90	10,7	901
	Каша манная	180	4,0	2,1	17,1	103,0	1122
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	445	9	8	46	297,6	
2-й завтрак							
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Всего	180	1	0	16	69,1	
обед							
	Салат из припущенной моркови с яблоками	50	3,1	5,1	4,4	82,8	1379
	Суп с зеленым горошком и овощами	180	0,9	3,6	8,2	69,1	91
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	357
	Голубцы ленивые	200	9,5	9,7	27,3	194,6	886
	Кисель ягодный	180	0,2	0,0	28,2	113,7	1552
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	650	20	21	87	618,5	
полдник							
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	70	0,6	0,0	54,8	221,5	539
	Кисломолочный продукт	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	265	6,0	6,2	62,8	331,5	
ужин							
	Кукуруза овощная отварная (из консервированной)	55	1,6	2,0	3,4	38,4	1033a
	Жаркое домашнему	180	10,5	7,6	20,6	192,3	379
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	455	16	11	46	346,8	
Итого за день		1995	52	47	259	1663,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
3-й день							
завтрак							
	Икра морковная	50	1,3	4,5	6,4	71,3	1382
	Омлет натуральный	150	15,8	12,4	3,2	187,1	209
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	чай с лимоном	200	0,0	0,0	6,7	26,7	318
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	435	19	21	30	385,1	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
	Всего	280	1	0	19	82,0	
обед							
	Салат из картофеля с огурцами	50	0,8	2,6	4,5	44,6	23
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,0	2,7	8,6	66,7	121
	Котлеты любительские	70	8,1	3,9	6,1	91,9	943
	Масло к блюдам	5	0,0	3,6	0,1	33,1	711
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,00	2,6	29,2	164,0	464
	компот из кураги	180	1,1	0,0	16,3	69,6	1546
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	700	19,9	15,4	83,9	553,9	
полдник							
	Блинчики	70	3,8	2,9	21,1	125,4	1430
	Молоко сгущенное	15	1,2	1,2	10,2	56,3	1636
	Кисломолочный продукт	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	280	10,4	10,3	39,4	291,7	
ужин							
	Тефтели мясные в соусе	90	7,0	8,6	12,7	155,9	1312
	Рагу овощное	150	2,0	1,6	14,3	79,3	433
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	465	12,6	11,7	49,7	354,9	
Итого за день		2160	63	59	222	1667,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
4-й день							
завтрак							
	Овощи сезонные порционно	50	0,6	0,1	1,9	10,7	901
	Каша "Дружба"	180	5,0	8,5	20,4	178,2	1112
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,0	35,3	1193
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
	Всего	455	13	18	49	408,1	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
	Всего	280	1	0	19	82,0	
обед							
	Салат из отварной моркови, консервированной кукурузы и свежих огурцов	50	0,7	3,1	4,4	48,8	855
	Щи из свежей капусты	180	2,7	2,9	5,8	49,9	77
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,0	580
	Печень по-строгановски	100	7,6	7,5	4,8	116,8	1273
	Пюре картофельное	130	2,8	3,4	18,2	114,5	418
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	665	16,7	18,3	69,5	510,0	
полдник							
	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	23,3	154,6	1492
	Кисломолочный продукт	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	265	11	11	31	264,6	
ужин							
	котлета из говядины	70	7,7	7,6	7,2	128,0	395
	Макаронные изделия с сыром	200	5,5	6,4	34,6	218,0	415
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	495	17	16	65	466	
	Итого	2160	58	63	234	1730,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
5-й день							
завтрак							
	Каша "Геркулес"	180	4,4	8,3	22,8	183,2	479
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	яйцо вареное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
	итого	435	15	18	50	423,3	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
	Всего	280	1	0	19	82,0	
обед							
	Салат из зеленого горошка с огурцами	50	0,9	3,0	4,8	50,0	866
	Рассольник ленинградский	180	1,7	3,7	14,4	97,5	88
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,0	580
	Котлеты рыбные (паровые)	70	6,6	1,8	7,2	71,5	642
	Капуста тушеная свежая	150	4,8	6,0	19,3	150,2	1046
	Напиток брусничный	200	0,17	0,12	11,33	47,1	935
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	675	16	16	76	510,9	
полдник							
	Булочка молочная	60	4,7	2,3	27,4	140,1	1397
	Кисломолочный продукт	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	255	10	9	35	259,1	
ужин							
	Кукуруза овощная отварная (из консервированной)	55	1,6	2,0	3,4	38,4	1033
	Вареники ленивые	175	15,9	10,7	25,7	245,2	628
	Молоко сгущенное	30	2,4	2,3	20,5	112,6	1636
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	490	24	17	77	552,7	
	Итого	2135	66	60	257	1828,0	
	Всего за 10 дней	21355,0	599,6	580,3	2531,6	17747,3	
	Среднее за 10 дней	2135,5	60	58	253	1775	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
Неделя первая							
1-й день							
завтрак							
	Горох овощной отварной (из консервированного)	50	1,5	1,8	3,1	34,9	1033
	Омлет натуральный	150	15,8	12,4	3,2	187,1	209
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Какао на молоке	180	3,2	2,9	11,3	84,0	946
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	415	23	21	32	405,9	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
	Всего	280	0,6	0,3	19,1	82,0	
обед							
	Салат Солнечный	50	0,6	2,6	3,5	39,3	1379
	Уха	180	1,8	2,0	9,4	62,7	98
	Рыба в суп	45	6,7	0,4	0,3	31,7	231
	Оладьи из печени	70	10,0	11,5	7,5	173,5	1319
	Рис припущенный	150	3,5	3,5	44,1	155,0	412
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,4	69,1	1629
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	720	26	20	102	693	
полдник							
	Кекс Детский	60	3,3	6,9	16,7	142,2	1411
	Кисломолочный продукт	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	255,0	8,7	13,2	24,7	252,2	
ужин							
	Овощи сезонные порционно	50	0,55	0,10	1,90	10,7	901
	Запеканка картофельная с мясом	150	7,5	12,5	19,9	222,2	1321
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	446
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	455	12	15	46	370	
Итого за день		2125	70	70	223	1803,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
2-й день							
завтрак							
	Каша молочная гречневая	180	4,6	9,3	26,2	207,0	1127
	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,0	35,3	1193
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
	Всего	455	12	19	55	436,9	
2-й завтрак							
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Всего	180	0,9	0,0	16,4	69,1	
обед							
	Салат Зимний	50	1,3	4,5	6,4	71,4	1196
	Рассольник домашний	180	1,7	3,7	11,8	87,3	87
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,0	580
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	357
	рыба, запеченная по-русски	230	19,0	10,0	28,0	145,3	235
	Кисель витаминный из шиповника	180	0,2	0,0	28,2	113,7	261
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	720	28,5	23,1	95,3	702,9	
полдник							
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	60	0,5	0,0	47,0	189,8	539
	Кисломолочный продукт	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	255	5,9	6,2	55,0	299,8	
ужин							
	салат из моркови с яблоком	50	0,5	2,6	4,6	44,1	41
	Лапшевник с творогом	200	12	7,7	31,7	163,9	1168
	Молоко сгущенное	30	2,4	2,3	20,5	112,6	1636
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	505	19	14	80	520,4	
Итого за день		2115	66	62	301	2029,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
3-й день							
завтрак							
	Каша рисовая	180	4,2	7,8	26,5	193,1	1126
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	яйцо вареное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	435	14,3	17,9	53,7	433,2	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
	Всего	280	1	0	19	82,0	
обед							
	Винегрет с сельдью	50	2,8	5,4	2,7	70,0	1373
	Суп гороховый с мясом	200	6,9	5,6	17,8	149,2	95
	мясо в суп	25					357
	Голубцы ленивые	200	9,5	9,7	17,3	194,6	886
	Компот из свежих яблок	180	0,13	0,13	9,00	37,7	245
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	700	21,5	21,3	67,3	546,6	
полдник							
	Блинчики	70	3,8	2,9	21,1	125,4	1430
	Молоко сгущенное	15	1,2	1,2	10,2	56,3	1636
	Кисломолочный продукт	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	280	10	10	39	291,7	
ужин							
	Запеканка овощная	200	5,6	9,8	33,7	209,3	1089
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	446
	чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	318
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	465,0	9,0	11,2	66,6	403,7	
Итого за день		2160	56	61	246	1757,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
4-й день							
завтрак							
	Горох овощной отварной (из консервированного)	50	1,5	1,8	3,1	34,9	1033
	Каша ячневая	180	4,7	3,5	21,0	134,3	475
	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1
	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,0	35,3	1193
	Какао на молоке	180	3,2	2,9	11,3	84,0	946
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	460	14	19	50	421,4	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
	Всего	280	1	0	19	82,0	
обед							
	Салат из свеклы, моркови, капусты и яблок	50	0,6	2,6	4,7	44,0	867
	Суп с овощной с мясом	180	5,5	7,1	7,4	115,6	103
	мясо в суп	25				0,0	357
	Биточки рыбные	70	5,8	3,1	6,4	68,0	643
	Картофельное пюре с луком	130	3,2	7,2	20,7	160,0	1030
	Кисель из сока	200	0,3	0,0	31,3	126,4	262
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	670	16,7	19,2	89,8	598,8	
полдник							
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	70	0,6	0,0	54,8	221,5	539
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Всего	250,0	1,5	0,0	71,2	290,6	
ужин							
	Запеканка творожная	200	17,6	12,6	33,6	251,2	636
	Молоко сгущенное	30	2,4	2,3	20,5	112,6	1636
	чай с молоком	180	1,4	1,2	3,2	28,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	455	23,7	16,5	77,8	554,5	
Итого за день		2115,0	56,4	54,6	307,5	1947,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
5-й день							
завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	150	2,3	2,2	12,1	78,0	116
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	яйцо вареное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	405	12,4	12,3	39,3	318,1	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
						0,0	
	Всего	280	1	0	19	82,0	
обед							
	Салат витаминный	50	0,8	2,5	4,9	45,8	32
	Свекольник с мясом и сметаной	180	8,4	10,5	8,3	160,7	68
	мясо в суп	25					357
	Сметана в суп	10					580
	Плов	220	9,68	5,22	41,14	210,3	1259
	Напиток брусничный	180	0,15	0,11	10,20	42,4	935
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	680	20	17	84	567,4	
полдник							
	Булочка осенняя	60	4,1	5,3	25,8	167,3	1396
	Кисломолочный продукт	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	255	9,6	11,5	33,8	277,3	
ужин							
	Запеканка картофельная с печенью	200	12,2	11,6	39,6	311,1	1322
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	446
	чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	318
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	455,0	14,9	12,9	67,9	447,3	
Итого за день		2075	57	54	244	1692,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
Неделя вторая							
1-й день							
завтрак							
	Каша овсяная	180	4,6	8,1	25,0	191,4	1124
	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,0	35,3	1193
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Какао на молоке	180	3,2	2,9	11,3	84,0	946
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	405	12	18	50	410,6	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
	Всего	280	1	0	19	82,0	
обед							
	Икра свекольная	50	1,4	3,1	7,2	62,3	60
	Суп крестьянский	180	1,4	3,7	7,6	69,2	90
	Бигус (говядина с капустой)	230	10,4	8,8	26,0	184,4	845
	Компот из сухофруктов	180	0,1	0,1	16,3	66,1	1544
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	655	15	15	76	505,5	
полдник							
	Пирожки печеные с яблоками	70	5,18	1,82	28,98	153,0	1448
	Кисломолочный продукт	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	265	10,6	8,1	37,0	263,0	
ужин							
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,1	3,7	6,7	92,0	1225
	Картофель отварной	155	3,2	0,6	24,5	116,2	131
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	318
	Всего	505	14,0	4,8	61,6	345,9	
Итого за день		2110	53	46	245	1607,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
2-й день							
завтрак							
	Овощи сезонные порционно	50	0,55	0,10	1,90	10,7	901
	Каша манная	180	4,0	2,1	17,1	103,0	1122
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	445	9	8	46	297,6	
2-й завтрак							
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Всего	180	1	0	16	69,1	
обед							
	Салат из белокочанной капусты	50	0,8	2,5	4,8	45,0	29
	Суп с зеленым горошком и овощами	180	0,9	3,6	8,2	69,1	91
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	357
	Голубцы ленивые	200	9,5	9,7	27,3	194,6	886
	Кисель ягодный	180	0,2	0,0	28,2	113,7	1552
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	650	17	19	88	587,5	
полдник							
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	70	0,6	0,0	54,8	221,5	539
	Кисломолочный продукт	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	265	6,0	6,2	62,8	331,5	
ужин							
	Кукуруза овощная отварная (из консервированной)	55	1,6	2,0	3,4	38,4	1033a
	Жаркое домашнему	180	10,5	7,6	20,6	192,3	379
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	455	16	11	46	346,8	
Итого за день							
		1995	49	44	259	1632,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
3-й день завтрак							
	Икра морковная	50	1,3	4,5	6,4	71,3	1382
	Омлет натуральный	150	15,8	12,4	3,2	187,1	209
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	318
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	415	19	21	30	382,4	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
	Всего	280	1	0	19	82,0	
обед							
	Салат из картофеля с огурцами	50	0,8	2,6	4,5	44,6	23
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,0	2,7	8,6	66,7	121
	Котлеты любительские	70	8,1	3,9	6,1	91,9	943
	Масло к блюдам	5	0,0	3,6	0,1	33,1	711
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,00	2,6	29,2	164,0	464
	компот из кураги	180	1,1	0,0	16,3	69,6	1546
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	700	19,9	15,4	83,9	553,9	
полдник							
	Блинчики	70	3,8	2,9	21,1	125,4	1430
	Молоко сгущеное	15	1,2	1,2	10,2	56,3	1636
	Кисломолочный продукт	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	280	10,4	10,3	39,4	291,7	
ужин							
	Тефтели мясные в соусе	90	7,0	8,6	12,7	155,9	1312
	Рагу овощное	150	2,0	1,6	14,3	79,3	433
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	465	12,6	11,7	49,7	354,9	
Итого за день		2140	63	59	222	1664,9	

Рацион 3-7 лет, ДОУ Белоярского района, осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
4-й день завтрак							
	Овощи сезонные порционно	50	0,6	0,1	1,9	10,7	901
	Каша "Дружба"	180	5,0	8,5	20,4	178,2	1112
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,0	35,3	1193
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
	Всего	455	13	18	49	408,1	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
	Всего	280	1	0	19	82,0	
обед							
	Огурцы соленые порционно	50	0,4	2,5	1,3	29,8	6
	Щи из свежей капусты	180	2,7	2,9	5,8	59,9	77
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,0	580
	Печень по-строгановски	100	7,6	7,5	4,8	116,8	1273
	Пюре картофельное	130	2,8	3,4	18,2	114,5	418
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	665	16,4	17,7	66,4	491,1	
полдник							
	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	23,3	154,6	1492
	Кисломолочный продукт	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	265	11	11	31	264,6	
ужин							
	котлета из говядины	70	7,7	7,6	7,2	128,0	395
	Макаронные изделия с сыром	200	5,5	6,4	34,6	218,0	415
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	495	17	16	65	466	
Итого за день		2160	58	62	231	1711,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
5-й день							
завтрак							
	Каша "Геркулес"	180	4,4	8,3	22,8	183,2	479
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	яйцо вареное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
итого		435	15	18	50	423,3	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
	Всего	280	1	0	19	82,0	
обед							
	Салат из зеленого горошка с огурцами	50	0,9	3,0	4,8	50,0	866
	Рассольник ленинградский	180	1,7	3,7	14,4	97,5	88
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,0	580
	Котлеты рыбные (паровые)	70	6,6	1,8	7,2	71,5	642
	Капуста тушеная свежая	150	4,8	6,0	19,3	150,2	1046
	Напиток брусничный	180	0,15	0,11	10,20	42,4	935
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	655	16	16	74	506,2	
полдник							
	Булочка молочная	60	4,7	2,3	27,4	140,1	1397
	Кисломолочный продукт	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	255	10	9	35	259,1	
ужин							
	Кукуруза овощная отварная (из консервированной)	55	1,6	2,0	3,4	38,4	1033a
	Вареники ленивые	175	15,9	10,7	25,7	245,2	628
	Молоко сгущеное	30	2,4	2,3	20,5	112,6	1636
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	490	24	17	77	552,7	
Итого за день		2115	66	60	256	1823,3	
	Всего за 10 дней	21255,0	597,3	578,8	2538,4	17751,9	
	Среднее за 10 дней	2125,5	60	58	254	1775	