

Учреждение «Центр здоровья»
Заведующий МАДОУ ДС № 2 "Рябинка"
Е.А.Никипина



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

* Перспективное примерное двухнедельное меню при практическом использовании может корректироваться с учётом особенности питания воспитанников, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, СанПиН 2.3.2.4.3590-20)

** Используемая литература: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских оздоровительных учреждений город Пермь 2001 год (Части № 1, 2). Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 2004 г.). И.М. Скуррихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания). технологические карты утверждённые директором департамента образования и молодёжной политики.

*** Для профилактики дефицита микроэлементов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для воспитанников специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшеничную высшего сорта, молоко, консервы плодово-ягодные и овощные, соки в асортименте, напиток "Несквик", хлеб пшеничный и йодированный, хлеб зерновой (8 злаков), проводить витаминизацию 3 блюда (аскорбиновой кислотой из расчета я-0,045, с-0,050 мг.)

на весенне-летний период

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр.)		от 1 года до 3-х лет/всли					от 3-х лет до 7-ми лет/сад			№ т.к.
	всли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (кк)	Б	Ж	У	ЭЦ (кк)	
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	180	200	6,28	6,88	22,19	175,59	6,98	7,64	24,66	195,10	45
Масло (порционно) или сыр	5	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,04	3,62	0,06	33,05	66
Батон	30	40	2,30	0,90	14,90	58,22	3,07	1,20	19,87	89,50	66
Кофейный напиток	180	200	2,51	2,87	17,74	106,82	2,79	3,19	19,71	118,69	258
суммарный объем блюд	395	445	11,13	14,27	54,89	373,68	12,87	15,65	64,29	436,34	
Второй завтрак											
Фрукты в асортименте	95	100	0,29		9,69	78,91	0,30		10,20	100,00	
суммарный объем блюд	95	100	0,29		9,69	78,91	0,30		10,20	100,00	
Обед											
Салат овощной	40	60	0,88	6,72	5,12	115,80	1,32	10,08	7,68	173,70	19
Расолыник "Ленинградский"	150	200	3,02	6,78	19,43	89,76	4,02	9,04	25,90	119,68	34
Котлеты, биточки	50	70	10,16	11,16	5,46	112,50	14,23	15,62	7,65	136,80	14
Каша гречневая рассыпчатая	110	140	4,57	2,84	23,57	95,40	5,82	3,62	30,00	112,15	196
Соус томатный	30	40	0,40	2,70	3,93	42,11	0,54	3,67	5,24	56,15	238
Напиток из с/м ягод	150	200	0,08		15,80	63,52	0,11		21,07	84,69	22
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	2,00	0,35	10,25	54,30	2,50	0,44	12,81	67,88	
суммарный объем блюд	570	760	21,11	30,55	83,56	573,39	28,54	42,47	110,35	751,05	
Углетийнный полдник											
Молоко кипяченое	150	200	4,19	4,79	7,04	87,98	5,59	6,38	9,38	105,20	260
Вафлы или печенье	50	50	5,00	7,67	41,67	54,20	5,00	7,67	41,67	54,20	
Овощи порционно	40	60	0,50	4,05	3,32	51,70	0,75	6,08	4,98	114,42	120
Рагу из овощей	150	180	2,79	11,15	17,24	111,57	3,35	13,38	20,69	141,35	83
Соус сметанный или томатный	30	40	0,50	3,55	1,01	56,23	0,67	4,74	1,34	74,97	236
Компот из свежих плодов	180	200	0,14		13,49	32,84	0,16		14,99	46,52	254
Хлеб пшеничный	30	40	2,97	0,54	15,39	73,05	3,96	0,72	20,52	97,40	
суммарный объем блюд	630	770	16,10	31,75	99,15	467,57	19,48	38,96	113,57	634,06	
Итого			48,63	76,56	247,29	1 493,55	61,19	97,08	298,42	1 921,45	

20%

5%

35%

30%

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр.)		от 1 года до 3-х лет/всли					от 3-х лет до 7-ми лет/сад				
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭП (Кг)	Б	Ж	У	ЭП (Кг)		
Завтрак												
Каша молочная "Дружба"	180	200	5,30	6,75	28,42	125,36	5,89	7,50	31,58	140,28	ТК-37	
Йогурт отварное	52,8	52,8	12,70	11,50	0,70	49,04	12,70	11,50	0,70	72,50	33	
Батон	30	40	2,30	0,90	14,90	78,60	3,07	1,20	19,87	95,30	1	
Масло (порционный) или сыр	5	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,04	3,62	0,06	41,66	1	
Чай с молоком	150	200	2,09	2,67	9,95	65,43	2,79	3,56	13,27	87,24	ТК-30	
суммарный объём блюд	417,8	497,8	22,43	25,44	54,03	351,48	24,49	27,38	65,47	436,98		
Второй завтрак												
Фрукты в ассортименте	95	100	0,665		5,985	77,7	0,7		6,3	100	64	
суммарный объём блюд	95	100	0,665		5,985	77,7	0,7		6,3	100		
Обед												
Овощи свежие (порционно)	40	60	0,40	0,08	1,48	8,00	0,60	0,12	2,22	29,00	120	
Суп картофельный с рыбой	150	200	7,93	2,47	4,02	69,74	10,57	3,29	5,36	92,99	ТК-42	
Бигус с мясом отварным	150	210	18,93	21,38	10,13	308,12	26,51	29,94	14,19	348,07	ТК-13	
Компот из свежих фруктов	150	200	0,36	0,19	20,11	83,22	0,48	0,25	26,81	110,96	ТК-251	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	2,00	0,35	10,25	54,30	2,50	0,44	12,81	67,88		
суммарный объём блюд	530	720	29,62	24,47	45,99	523,38	40,65	34,03	61,39	648,90		
Уплотнённый полдник в 15-30												
Молоко кипяченое	150	200	4,19	4,79	7,04	87,98	5,59	6,38	9,38	117,31	ТК-260	
Булочка "Ванильная"	50	60	3,44	6,67	28,43	121,72	4,13	8,00	34,12	153,72	ТК-281	
Икра овощная	40	60	0,53	3,13	3,80	43,38	0,80	4,70	5,70	65,07	ТК-31	
Макаронные изделия отварные	180	250	6,60	9,98	31,40	68,50	9,17	13,87	43,62	95,13	ТК-8	
Кисель	150	200	1,02		21,77	87,14	1,36		29,02	116,19	ТК-247	
Хлеб пшеничный	30	40	2,97	0,54	15,39	81,45	3,96	0,72	20,52	108,60		
суммарный объём блюд	600	810	11,12	13,65	72,36	490,18	15,28	19,28	98,86	656,02		
ИТОГО			63,84	63,56	178,37	1 442,74	81,12	80,69	232,02	1 841,90		

20%

5%

35%

30%

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр.)		от 1 года до 3-х лет/ясли						от 3-х лет до 7-ми лет/сад			ЭЦ (Кк)	
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)			
Завтрак													
Каша молочная ячневая	180	200	6,51	6,00	35,59	118,60	7,23	6,67	39,54	131,77	TK-106		
Масло сливочное (порционно) или сыр	5	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,04	3,62	0,06	33,05	1		
Батон	30	40	2,28	0,24	17,70	70,50	3,04	0,32	23,60	94,00	1		
Какао "Несквик"	180	200	5,90	6,46	16,45	98,65	6,56	7,18	18,28	126,14	ТТК-27		
суммарный объем блюд	395	445	14,73	16,33	69,80	320,80	16,87	17,79	81,48	384,96			
Второй завтрак													
Фрукты в ассортименте	95	100	0,285		9,69	77	0,3		10,2	92,45	64		
суммарный объем блюд	95	100	0,285		9,69	77	0,3		10,2	92,45			
Обед													
Овощи свежие (порционно)	40	60	0,40	0,08	1,48	8,00	0,60	0,12	2,22	12,00	120		
Суп картофельный с клецками	150	200	2,25	1,97	10,10	115,35	3,00	2,63	13,47	153,80	TK-38		
Ризотто с перцем болгарским	110	140	5,16	7,19	30,66	153,30	6,57	9,15	39,02	195,15	ТТК-63		
Паштеток отварной	50	70	13,01	13,00	0,69	186,34	18,21	18,20	0,97	230,10	TK-192		
Напиток из с/м ягод	150	200	0,08		15,80	86,15	0,11		21,07	110,15	ТТК-22		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	2,00	0,35	10,25	5,43	2,50	0,44	12,81	6,79			
суммарный объем блюд	540	720	22,90	22,59	68,99	554,57	30,99	30,54	89,56	707,99			
Уполотнённый полдник													
Кисломолочный продукт	150	200	4,20	4,79	6,14	84,39	5,60	6,38	8,18	112,04	TK-245		
Булочка "Домашняя"	50	60	3,54	2,42	32,67	64,70	4,25	2,90	39,20	77,64	TK-282		
Пудинг творожный	160	180	21,56	7,38	35,33	140,23	24,26	8,30	39,75	112,74	TK-135		
Молоко сухое	30	40	2,16	2,55	16,80	96,00	2,88	3,40	22,40	125,70			
Чай	180	200			10,84	52,57			12,04	58,41	ТТК-28		
Хлеб пшеничный	30	40	2,97	0,54	15,39	81,45	3,96	0,72	20,52	165,40			
суммарный объем блюд	600	720	34,43	17,67	117,16	519,34	40,94	21,70	142,09	651,93			
ИТОГО			72,06	56,59	255,94	1 471,71	88,80	70,03	313,13	1 837,33			

30%

35%

5%

20%

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр.)			от 1 года до 3-х лет/ясли					от 3-х лет до 7-ми лет/сад				
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (Кв)	Б	Ж	У	ЭЦ (Кв)			
Завтрак													
Каша молочная Гречневая	150	200	3,84	4,97	24,46	125,13	5,12	6,62	32,61	195,40	ТК-36		
Масло сливочное (порционной) или сыр	5	5	0,04	3,62	0,06	17,64	0,04	3,62	0,06	17,64	1		
Батон	30	40	2,30	0,90	14,90	55,40	3,07	1,20	19,87	73,87	1		
Какао с молоком	180	200	3,39	3,54	23,36	98,24	3,77	3,93	25,95	109,16	ТК-242		
суммарный объем блюд	365	445	9,57	13,02	62,77	296,41	12,00	15,37	78,49	366,06			
Второй завтрак													
Фрукты в ассортименте	95	100	0,29		70,00	77,00	0,30		73,68	95,00			
суммарный объем блюд	95	100	0,29		70,00	77,00	0,30		73,68	95,00			
Обед													
Овощи свежие (порционно)	40	60	0,40	0,08	1,48	8,00	0,60	0,12	2,22	12,00	120		
Суп картофельный с горохом	150	200	1,75	2,91	10,20	74,09	2,34	3,89	13,61	98,79	ТК-37		
Перец фаршированный мясом и рисом	160	210	15,52	11,36	13,44	220,80	20,37	14,91	17,64	320,45	ТК-72		
Компот из свежих фруктов	150	200	0,12		11,24	95,15	0,16		14,99	126,87	ТК-254		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	3,96	0,72	20,52	108,60	4,95	0,90	25,65	135,75			
суммарный объем блюд	540	720	21,75	15,07	56,88	506,64	28,42	19,82	74,11	693,86			
Уполнённый полдник													
Молоко кипяченое	150	200	4,19	4,79	7,04	87,98	5,59	6,38	9,38	117,31	ТК-260		
Шанежка наливная	50	60	3,64	5,89	30,67	84,12	4,37	7,07	36,80	100,94	ТК-308		
Икра овощная	40	60	0,58	2,34	4,05	92,14	0,87	3,51	6,07	138,21	ТК-32		
Запеканка картофельная с печенью (мясом)	160	210	16,45	17,49	25,81	118,00	21,59	22,95	33,87	131,97	ТК-75		
Напиток фруктовый	180	200	0,61		18,91	42,18	0,68		21,01	46,87	ТК-3		
Хлеб пшеничный	30	40	2,97	0,54	15,39	81,45	3,96	0,72	20,52	108,60			
суммарный объем блюд	610	770	28,44	31,04	101,86	505,87	37,06	40,63	127,65	643,90			
ИТОГО			59,77	59,14	221,51	1 385,92	77,47	75,82	280,25	1 828,82			

20%

5%

35%

30%

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр.)		от 1 года до 3-х лет/ясин					от 3-х лет до 7-ми лет/сад				
	ясин	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (Кв)	Б	Ж	У	ЭЦ (Кв)		
Завтрак												
Каша молочная "Теркулес"	180	200	5,70	8,01	22,94	144,59	6,33	8,90	25,49	170,50	ТК-100	
Масло сливочное (порционно) или сыр	5	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,04	3,62	0,06	33,05	1	
Батон	30	40	2,30	0,90	14,90	78,60	3,07	1,20	19,87	104,80	1	
Какао "Несквик"	180	200	5,90	6,46	16,45	70,15	6,56	7,18	18,28	77,94	ТТК-27	
суммарный объем блюд	395	445	13,94	18,99	54,35	326,39	16,00	20,90	63,70	386,29		
Второй завтрак												
Фрукты в ассортименте	95	100	0,29		9,69	76,90	0,30		10,20	99,00	64	
суммарный объем блюд	95	100	0,29		9,69	76,90	0,30		10,20	99,00		
Обед												
Овощи консервированные порционно	40	60	1,25	1,32	2,80	31,15	1,88	1,97	4,19	46,73	ТК-206	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,86	4,09	11,41	135,94	7,81	5,46	15,21	181,25	ТК-40	
Рыба запечённая с овощами и сыром	160	210	16,58	9,15	36,09	197,20	21,77	12,01	47,37	258,83	ТТК-10	
Компот из сухофруктов	150	200	0,25		17,00	68,99	0,33		22,66	91,98	ТК-253	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	3,96	0,72	20,52	108,60	4,95	0,90	25,65	135,75		
суммарный объем блюд	540	720	27,90	15,28	87,81	541,88	36,73	20,34	115,08	714,54		
Углотнённый напиток												
Кисломолочный продукт	150	200	4,20	4,79	6,14	84,39	5,60	6,38	8,18	112,52	ТК-245	
Хачапури (слоенные)	50	60	6,92	14,00	18,40	80,32	8,30	16,80	22,08	96,38	ТТК-61	
Салат овощной	40	60	1,6	4	8,8	64,53	2,4	6	13,2	96,8	47	
Запеканка из творога	100	130	6,05	7,09	32,53	113,47	7,87	9,21	42,28	147,51	ТТК-61	
Кисель	180	200	0,09		23,20	32,40	0,10		25,78	36,00		
Хлеб пшеничный	30	40	2,97	0,54	15,39	42,40	3,96	0,72	20,52	56,53	ТК-245	
Молоко стуженное	30	40	2,16	2,55	16,80	96,00	2,88	3,40	22,40	128,00		
Шоколад молочный	25	25	1,80	7,90	14,00	16,20	1,80	7,90	14,00	16,20		
суммарный объем блюд	605	755	14,67	40,86	135,25	529,71	32,91	50,41	168,44	689,95		
ИТОГО			56,80	75,13	287,10	1 474,88	85,94	91,65	357,42	1 889,78		

20%

5%

35%

30%

День: 1 - понедельник

Неделя: вторник

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр.)		от 1 года до 3-х лет/ясли					от 3-х лет до 7-ми лет/сад				
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)	Б	Ж	У	ЭЦ (Кк)		
Завтрак												
Каша молочная манная	180	200	3,58	5,24	27,89	142,92	3,98	5,82	30,99	158,80	ТК-38	
Сыр (порционный) или масло	5	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,04	3,62	0,06	33,05	1	
Батон	30	40	2,30	0,90	14,90	78,60	3,07	1,20	19,87	104,80	1	
Чай с молоком	180	200	2,51	3,20	11,94	78,52	2,79	3,56	13,27	87,24	ТК-30	
суммарный объём блюд	395	445	8,43	12,96	54,79	333,09	9,87	14,20	64,18	383,89		
Второй завтрак												
Фрукты в ассортименте	95	100	0,29		9,69	77,00	0,30		10,20	105,00	64	
суммарный объём блюд	95	100	0,29		9,69	77,00	0,30		10,20	105,00		
Обед												
Овощи свежие (порционно)	40	60	0,40	0,08	1,48	8,00	0,60	0,12	2,22	12,00	120	
Борщ с картофелем	150	200	1,14	3,99	6,48	66,66	1,52	5,32	8,64	88,88	ТК-27	
Котлета мясная	50	70	9,03	10,09	2,81	206,71	12,65	14,12	3,93	262,49	ТК-162	
Пюре из гороха	110	140	11,00	3,52	19,61	119,63	14,00	4,48	24,96	152,25	ТК-67	
Компот	150	200	0,51		8,33	94,15	0,68		11,11	125,53	23	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	2,00	0,35	10,25	54,30	2,50	0,44	12,81	67,88		
суммарный объём блюд	540	720	24,08	18,03	48,96	549,45	31,95	24,48	63,67	709,03		
Углощенный полдник												
Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,74	8,44	141,87	5,59	6,38	9,38	167,73	ТК-260	
Вафли или печенье	40	60	4,00	6,13	33,33	67,98	6,00	9,20	50,00	101,97		
Икра овощная	40	60	0,47	3,33	2,87	15,49	0,70	5,00	4,30	23,24	ТК-56	
Макаронные изделия с сыром	150	180	5,39	5,90	34,23	136,61	6,46	7,07	41,08	175,57	ТК-205	
Сок	180	200	0,90	0,18	18,18	82,80	1,00	0,20	20,20	92,00		
Хлеб пшеничный	30	40	2,97	0,54	15,39	81,45	3,96	0,72	20,52	108,60		
суммарный объём блюд	620	740	9,72	9,95	70,67	526,20	12,12	12,99	86,10	669,11		
ИТОГО			42,24	40,94	174,42	1 485,74	53,94	51,67	213,95	1 867,03		

30%

35%

5%

20%

День: 2 - вторник

Неделя: вторник

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр.)			от 1 года до 3-х лет/всли					от 3-х лет до 7-ми лет/сад				
	всли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (Кв)	Б	Ж	У	ЭЦ (Кв)			
Завтрак													
Каша молочная пшеничная	180	200	6,51	6,00	35,59	54,12	7,23	6,67	39,54	60,13	ТК-40		
Дйно отварное	52,8	52,8	12,70	11,50	0,70	131,12	12,70	11,50	0,70	131,12	33		
Батон	30	40	2,30	0,90	14,90	47,14	3,07	1,20	19,87	62,85	66		
Сыр (порционный) или масло	5	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,04	3,62	0,06	33,05	66		
Кофейный напиток	150	200	2,09	2,39	14,78	89,01	2,79	3,19	19,71	118,69	ТК-258		
суммарный объём блюд	417,8	497,8	23,64	24,41	66,03	354,44	25,83	26,18	79,88	405,84			
Второй завтрак													
Фрукты в ассортименте	95	100	0,285		9,69	78	0,3		10,2	95			
суммарный объём блюд	95	100	0,29		9,69	78,00	0,30		10,20	95,00			
Обед													
Овоши порционно	40	60	0,50	4,06	3,33	51,70	0,76	6,08	4,99	77,56	ТК-1		
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	4,80	2,05	11,89	160,58	6,40	2,74	15,86	214,11	ТК-41		
Жаркое по-домашнему	160	210	16,39	12,60	16,09	207,69	21,52	16,54	21,12	251,70	ТК-163		
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42		20,92	85,34	0,56	-	27,89	113,79	ТК-255		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	2,00	0,35	10,25	54,30	2,50	0,44	12,81	67,88			
суммарный объём блюд	540	720	24,12	19,06	62,48	559,62	31,73	25,80	82,67	725,03			
Уютный напиток													
Молоко кипяченое	150	200	4,19	4,79	7,04	87,98	5,59	6,38	9,38	117,31	ТК-260		
Булочка "Российская"	50	60	7,34	3,71	29,17	79,84	8,81	4,45	35,00	131,51	ТК-281		
Салат овощной	40	60	1,60	4,00	8,80	64,53	2,40	6,00	13,20	72,26	ТК-25		
Полублюе ленивые	160	210	14,99	15,29	11,27	103,90	19,68	20,07	14,79	134,89	ТК-160		
Компот из фруктов	180	200	0,43	0,23	24,13	99,86	0,48	0,25	26,81	110,96	ТК-23		
Хлеб пшеничный	30	40	2,97	0,54	15,39	81,45	3,96	0,72	20,52	108,60			
суммарный объём блюд	610	770	20,00	20,06	59,59	517,57	26,52	27,04	75,32	675,53			
ИТОГО			67,76	63,53	188,10	1 509,63	84,08	79,02	237,87	1 901,40			

20%

5%

35%

30%

День: 3 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр.)		от 1 года до 3-х лет/ясли					от 3-х лет до 7-ми лет/сад				
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (Кв)	Б	Ж	У	ЭЦ (Кв)		
<i>Завтрак</i>												
Каша молочная пшеница	180	200	5,40	6,54	30,86	162,66	6,04	7,27	34,29	180,74	ТК-37	
Вагон	30	40	2,30	0,90	14,90	78,60	3,07	1,20	19,87	104,80	69	
Джем или повидло	5	5	0,02		3,01	25,90	0,02	-	3,01	25,90	69	
Какао с молоком	180	200	3,39	3,54	23,36	105,00	3,77	3,93	25,95	116,67	ТК-242	
суммарный объём блюд	395	445	11,11	10,98	72,13	372,16	12,89	12,40	83,12	428,11		
<i>Второй завтрак</i>												
Фрукты в ассортименте	95	100	0,285		9,69	80	0,3		10,2	95	64	
суммарный объём блюд	95	100	0,29		9,69	80,00	0,30		10,20	95,00		
<i>Обед</i>												
Овощи свежие (порционно)	40	60	0,40	0,08	1,48	8,00	0,60	0,12	2,22	12,00	120	
Суп-лапша домашняя	150	200	1,47	2,93	8,35	110,54	1,96	3,91	11,13	147,39	ТК-48	
Кнедли из кур, котлеты	50	70	9,13	10,36	4,22	130,71	12,78	14,51	5,91	163,43	ТК-188	
Компот из фруктов	150	200	0,19	0,19	19,01	78,05	0,25	0,25	25,35	104,07	ТК-256	
Овощи по-карпатски	110	140	5,16	7,19	30,66	153,31	6,57	9,15	39,02	195,12	ТК-63	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	2,00	0,35	10,25	54,30	2,50	0,44	12,81	67,88		
суммарный объём блюд	540	720	18,34	21,10	73,97	534,91	24,66	28,38	96,44	689,88		
<i>Углетейный полдник</i>												
Кисломолочный продукт	150	200	4,20	4,79	6,14	84,39	5,60	6,38	8,18	119,27	ТК-245	
Булочка "Абрикосинка"	50	60	4,36	5,25	31,79	86,54	5,23	6,30	38,14	103,85	ТК-18	
Салат	40	60	1,6	4	8,8	64,53	2,4	6	13,2	96,8	47	
Ватрушка "Царская"	150	160	21,90	9,08	21,83	144,50	20,96	9,68	23,28	197,73	ТТК-7	
Напиток из сухофруктов	180	200	0,61		18,91	42,18	0,68	-	21,01	46,87	ТК-261	
Хлеб пшеничный	30	40	2,97	0,54	15,39	81,45	3,96	0,72	20,52	108,60		
суммарный объём блюд	600	720	27,08	13,62	64,92	503,59	25,60	10,40	64,81	673,12		
ИТОГО			56,53	45,70	211,01	1 490,66	62,31	51,18	244,36	1 886,11		

30%

35%

5%

20%

Наименование блюда	Выход (гр.)		от 1 года до 3-х лет/ясли					от 3-х лет до 7-ми лет/сад				
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (Кв)	Б	Ж	У	ЭЦ (Кв)		
<i>Завтрак</i>												
Каша молочная гречневая	180	200	2,52	2,32	22,95	120,00	2,80	2,58	25,50	167,84	ТК-42	
Батон	30	40	2,30	0,90	14,90	78,60	3,07	1,20	19,87	104,80	1	
Масло сливочное (порционно) или сыр	5	5	0,04	3,62	0,06	54,50	0,04	3,62	0,06	54,50	1	
Какао "Несквик"	180	200	5,90	6,46	16,45	55,18	6,56	7,18	18,28	61,31	ТК-27	
суммарный объём блюд	395	445	10,76	13,30	54,36	308,28	12,47	14,58	63,71	388,45		
<i>Второй завтрак</i>												
Фрукты в ассортименте	95	100	0,285		9,69	77	0,3		10,2	98	64	
суммарный объём блюд	95	100	0,29		9,69	77,00	0,30		10,20	98,00		
<i>Обед</i>												
Овощи свежие (порционно)	40	60	0,40	0,08	1,48	8,00	0,60	0,12	2,22	12,00	120	
Суп из овощей	150	200	1,4475	4,395	9,4425	86,43	1,93	5,86	12,59	115,24	ТК-36	
Плов по-узбекски	160	210	8,32	9,44	23,625	288,25	10,92	12,39	31,01	362,44	ТК-85	
Напиток из ягод свежемороженных	150	200	0,08		15,80	63,52	0,11		21,07	102,15	ТК-22	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	2,00	0,35	10,25	54,30	2,50	0,44	12,81	67,88		
суммарный объём блюд	540	720	12,25	14,27	60,60	500,50	16,06	18,81	79,70	659,71		
<i>Улотный полдник</i>												
Молоко кипяченое	150	200	4,19	4,79	7,04	87,98	5,59	6,38	9,38	117,31	ТК-260	
Ватрушка с джемом, сладким фаршем	50	60	5,90	2,19	34,84	86,90	7,08	2,63	41,81	92,40	ТК-299	
Овощи консервированные порционно	40	60	0,46	3,33	3,37	45,29	0,69	4,99	5,05	67,94	ТК-30	
Зразы картофельные с овощами	160	210	7,53	11,33	36,34	112,47	9,88	14,87	47,70	152,48	ТК-72	
Компот из сухофруктов	180	200	0,30		20,39	82,78	0,33	-	22,66	91,98	ТК-253	
Хлеб пшеничный	30	40	2,97	0,54	15,39	81,45	3,96	0,72	20,52	108,60		
суммарный объём блюд	610	770	11,26	15,19	75,49	496,88	14,86	20,58	95,93	630,71		
ИТОГО			34,27	42,76	190,45	1 382,66	43,39	53,96	239,33	1 776,87		

20%

5%

35%

30%

День: 5 пятница

Неделя: вторник

Сезон: осенне-летний

Наименование блюда	Выход (гр.)		от 1 года до 3-х лет/ясли				от 3-х лет до 7-ми лет/с/д				
	ясли	с/д	Б	Ж	У	ЭЦ (Кв)	Б	Ж	У	ЭЦ (Кв)	
Завтрак											
Каша молочная рисовая	180	200	4,61	5,95	29,35	130,60	5,12	6,61	32,61	145,12	ТК-36
Вагон	30	40	2,30	0,90	14,90	78,60	3,07	1,20	19,87	104,80	1
Сыр (порционный) или масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,04	3,62	0,06	33,05	1
Чай с молоком	180	200	2,51	3,20	11,94	78,52	2,79	3,56	13,27	87,24	ТК-30
Суммарный объём блюд	395	445	9,46	13,67	56,25	320,77	11,02	14,99	65,80	370,21	
Второй завтрак											
Фрукты в асортименте	95	100	0,285		9,69	79	0,3		10,2	100	
Суммарный объём блюд	95	100	0,29		9,69	79,00	0,30		10,20	100,00	
Обед											
Салат из овощей	40	60	0,76	4,05	2,50	49,50	1,14	6,07	3,75	74,25	ТК-11
Свекольник	150	200	1,16	3,80	6,03	62,49	1,54	5,07	8,04	83,32	ТК-35
Котлеты рыбные	50	70	7,40	1,38	4,85	150,77	10,36	1,93	6,79	193,81	ТК-143
Картофельное пюре	110	140	2,34	4,44	17,08	117,67	2,98	5,66	21,74	149,76	ТК-216
Компот из свежих плодов	180	200	0,14		13,49	97,45	0,16		14,99	108,28	ТК-254
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	2,00	0,35	10,25	54,30	2,50	0,44	12,81	67,88	
Суммарный объём блюд	570	720	13,80	14,02	54,20	532,18	18,68	19,16	68,12	677,29	
Углетнённый напиток											
Продукт кисломолочный	150	200	4,20	4,79	6,14	84,39	5,60	6,38	8,18	98,50	ТК-245
Сырная папочка	50	60	7,34	3,71	29,17	54,94	8,81	4,45	35,00	72,14	ТК-281
Яйцо отварное	52,8	52,8	12,70	11,50	0,70	44,14	12,70	11,50	0,70	44,14	33
Сырники из творога	140	170	25,31	4,89	41,69	98,54	30,74	5,94	50,63	119,66	ТК-136
Молоко сухое	30	40	2,16	2,55	16,80	96,00	2,88	3,40	22,40	112,45	
Кисель	150	180	0,08		19,33	77,80	0,09		23,20	93,36	ТК-69
Хлеб пшеничный	30	40	2,97	0,54	15,39	44,57	3,96	0,72	20,52	59,43	
Суммарный объём блюд	602,8	742,8	43,22	19,48	93,92	500,38	50,37	21,56	117,45	599,67	
ИТОГО			66,48	47,17	204,37	1 432,33	80,07	55,71	251,37	1 747,18	

30%

35%

5%

20%