

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ д/с № 55
_____ А.В.Пермякова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

питания детей с 3 до 7 лет с 12-часовым пребыванием в весенний -летний период

Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детский сад № 55

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: Макрушина И.В.

Примерное меню

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход , Г	Белки	Жиры	Углево -ды, Г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур ы
			, Г всего	, Г всего				
День: 1								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным "Солнышко"	200	7,70	6,50	26,20	194,00	0,9	ТТК 13
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	266
	Батон с маслом сливочным	20/8	1,70	5,30	10,20	95,20	0,00	1
	Итого за прием		13,07	14,99	52,22	396,20	2,33	
10:00	Сок	120	0,36	0,24	19,56	81,60	2	268
	Итого за прием		0,36	0,24	19,56	81,60	2	
Обед	Икра "Овощная" (свекла, икра кабачковая масло растительное)	60	0,80	4,00	7,00	76,00	7,6	ТТК 21/1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,28	4,04	12,35	118,00	8,96	83,121
	Запеканка из печени с рисом	80	15,00	6,00	16,00	181,00	7	294
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,40	138,00	18	316
							0,222	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,44	2	260,261
	Хлеб пшеничный	18	1,19	0,12	8,41	40,23	0	
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	6,01	31,28	0,02	
	Итого за прием		26,58	19,20	81,27	628,95	41,80	
							0,911	
Уплотненный полдник	Суп молочный с геркулесовый	200	5,89	5,89	19,89	148,78	1	69
							3,833	
	Омлет с овощами "Сборный"	115	3,91	3,07	5,37	103,50	3	ТТК 3/6
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	47,05	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,44	0,03	
	Кисломолочный напиток Снежок	180	4,68	5,76	19,80	139,40	0	
	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		18,71	15,61	82,47	548,17	19,27	
						1654,9		
Итого за день			58,72	50,04	235,52	3	65,41	

Примерное меню

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход , г	Белки	Жиры	Углево -ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур ы
			, г	, г				
			всего	всего				
День: 1								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным "Солнышко"	200	7,70	6,50	26,20	194,00	0,9	ТТК 13
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	266
	Батон с маслом сливочным	20/8	1,70	5,30	10,20	95,20	0,00	1
	Итого за прием		13,07	14,99	52,22	396,20	2,33	
10:00	Сок	120	0,36	0,24	19,56	81,60	2	268
	Итого за прием		0,36	0,24	19,56	81,60	2	
Обед	Икра "Овощная" (свекла, икра кабачковая масло растительное)	60	0,80	4,00	7,00	66,00	7,6	ТТК 21/1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,28	4,04	12,35	118,00	8,96	83,121
	Колбаса отварная	70	7,70	16,70	0,30	192,00	0	174
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,40	138,00	18	316
							0,222	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,44	2	260,261
	Хлеб пшеничный	18	1,19	0,12	8,41	40,23	0	
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	6,01	31,28	0,02	
	Итого за прием		19,28	29,90	65,57	629,95	34,80	
							0,911	
Уплотненный полдник	Суп молочный с геркулесовый	200	5,89	5,89	19,89	148,78	1	69
							3,833	
	Омлет с овощами "Сборный"	115	3,91	3,07	5,37	103,50	3	ТТК 3/6
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	47,05	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,44	0,03	
	Кисломолочный напиток Снежок	180	4,68	5,76	19,80	139,40	0	
	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		18,71	15,61	82,47	548,17	19,27	
						1655,9		
Итого за день			51,42	60,74	219,82	3	58,41	

Примерное меню

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	ЭЦ, ккал	
			г	г					
			всего	всего					
День : 2									
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,84	145,20	0,92	68	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,40	91,00	1,17	264	
	Батон	30	2,31	0,84	16,65	68,10	0		
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,11	6	
	Итого за прием			14,45	12,89	49,89	358,30	2,20	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,50		
	Итого за прием		2,86	3,52	12,10	91,30	0,50		
Обед	Салат из горошка консервированного "Детский"	60	1,80	3,10	3,80	50,00	5,85	ТТК 10/4	
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,57	3,13	6,26	61,04	13,30435	56	
	Фрикадельки мясные к супу	20	4,00	2,00	1,00	34,00	0,2	121	
	Биточки (котлеты) рыбные "Рыбка"	80	12,00	3,10	3,80	95,00	0,6	ТТК 17	
	Рис припущенный	150	3,60	4,30	36,70	200,00	0	211	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,60	1,58	2,85	25,50	0,075	237	
	Сок	180	0,54	0,36	29,34	122,40	3,00		
	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			26,89	17,95	100,45	660,04	23,03	
Уплотненный полдник	Салат из отварной моркови с растит. маслом "Рыжик"	60	1,80	3,10	3,80	59,00	3,6	ТТК 10/1	
	Хлеб пшеничный	20	1,87	0,21	11,73	33,33	0,00		
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	7,90	30,60	0,00		
	Ватрушка с творогом	55	1,13	1,94	2,38	151,25	0,0625	278,283,304	
	Суп молочный с пшеном	200	5,04	5,04	4,10	132,48	0,72	69	
	Компот из кураги "Абрикосовый"	200	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	
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5		
	Итого за прием			13,61	14,01	61,46	541,66	19,08	
	Итого за день			57,81	48,37	223,90	1651,31	44,81	

Примерное меню

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет (салат из отварной свеклы)

	Наименование блюда	Выход , Г	Белки	Жиры	Углево -ды, Г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур ы		
			, Г	, Г						
			всего	всего						
День: 3										
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным "Полезная"	180	6,75	6,30	20,97	167,40	0,81	ТТК 15/1		
	Батон	20	1,54	5,60	11,07	45,40	0			
	Печенье	20	1,40	2,80	13,80	86,00	0			
	Чай с молоком	180	2,70	2,30	14,30	89,00	0,03			
	Итого за прием		12,39	17,00	60,14	387,80	0,84			
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,50			
	Итого за прием		2,86	3,52	12,10	91,30	0,50			
Обед	Свекла отварная(кубиками)	60	1,20	7,00	23,30	62,00	1,30	ТТК 20/1		
	Суп с перловой крупой и сметаной	200	2,00	2,24	13,60	82,40	6,6			
							22,90			
	Капуста тушеная с мясом говядины	230	10,91	8,95	11,78	315,45	9			
	Компот из кураги и изюма	200	0,44	7,78	27,78	82,22	0,4			
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,18	9,80	42,80	0			
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	8,82	37,40	0			
	Итого за прием		17,53	26,36	95,08	622,28	31,21			
	Уплотненный полдник	Картофель отварной	180	3,72	5,04	28,92	165,20		26,4	76
									5,014	
Рыба, припущенная с овощами		135	13,05	5,93	5,04	142,42	3			
Хлеб пшеничный		25	1,97	0,23	12,25	43,50	0			
Хлеб ржаной		25	1,75	0,28	11,02	36,75	0			
							3,777			
Напиток из лимона		200	0,11	0,00	14,00	78,889	8			
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	ТТК 41		
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5			
	Итого за прием		21,20	11,87	86,28	532,76	49,69			
							1634,1			
	Итого за день		53,98	58,76	253,60	3	82,24			

Примерное меню

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур	
			г	г					
			всего	всего					
День: 4									
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	20/8	1,70	5,30	10,20	95,20	0,00	1	
Итого за прием			10,77	13,69	49,82	365,20	2,03		
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,50		
Итого за прием			2,86	3,52	12,10	91,30	0,50		
Обед	Салат из консервированной кукурузы и раст. маслом	50	2,13	4,75	6,00	74,48	7	12	
	Свекольник со сметаной на кур бульоне	180	2,20	3,18	14,52	95,90	9,072	ТТК 82	
	Биточки (котлеты) из мяса говядины "Домашние"	80	7,50	7,00	23,30	156,00	0,5	ТТК 14/8	
	Макаронные изделия отварные	130	8,13	4,55	28,60	178,75	0	123,124	
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	21,50	86,00	1,54	251	
	Хлеб пшеничный	13	1,02	0,12	6,37	27,82	0		
	Хлеб ржаной	15	1,05	0,17	6,61	28,05	0		
	Итого за прием			22,13	19,86	106,90	647,00	18,11	
Уплотненный полдник	Салат из отв. картофеля с зел. горош. и морк. "Овощной"	60	1,20	3,00	6,00	59,00	6	ТТК 143	
	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,00	5,47	17,07	142,67	1,33	69	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,14	7,35	32,10	0		
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	8,82	37,40	0		
	Яйцо отварное	52	7,02	6,70	0,50	82,00	0		
	Напиток из сока	200	0,11	0,11	29,33	115,56	0,778	ТТК 43	
	Фрукты (яблоки)	105	0,42	0,42	10,29	46,20	10,5	368	
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5		
	Итого за прием			17,53	16,05	84,61	546,92	23,11	
	Итого за день			53,29	53,12	253,42	1650,42	43,75	

Примерное меню

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептуры	
			г всего	г всего					
День : 5									
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	4,17	4,43	14,61	118,78	0,8	69	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,40	91,00	1,17	264	
	Батон	35	2,70	9,80	19,37	79,45	0		
	Сыр (порциями)	17	4,21	5,36	0,00	65,28	0,132978	6	
	Итого за прием			13,98	21,99	48,38	354,51	2,10	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,50		
	Итого за прием			2,86	3,52	12,10	91,30	0,50	
Обед	Икра из отвар.свеклы и моркови с маслом раст.	60	1,40	2,80	7,30	60,06	4	54	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,28	4,04	12,35	108,00	8,96	83,121	
	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	12,60	13,10	13,50	223,00	0,67	202	
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	150	3,13	4,00	22,50	135,00	0	209	
	Чай с соком	180	0,10	0,00	12,00	48,00	0,23	ТТК 4	
	Хлеб ржаной	15	1,05	0,17	6,61	28,05	0,00		
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,14	7,35	32,10	0,00		
	Итого за прием			24,74	24,24	81,61	634,21	13,86	
	Уплотненный полдник	Суп фруктовый (с отварным рисом)	200	0,90	0,10	26,20	107,00	0,9	ТТК 15/1
Хлеб пшеничный		20	1,34	0,15	8,33	36,38	0,00		
Хлеб ржаной		20	0,84	0,132	5,2896	22,44	0		
Запеканка из творога с печеньем "Творожный домик"		130	17,55	16,90	14,76	282,29	0,371429	ТТК 25	
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				21,29	17,71	79,62	554,11	15,97	
Итого за день				62,86	67,46	221,71	1634,13	32,43	

Примерное меню

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет (биточки (котлеты) из мяса говядины "Домашние")

	Наименование блюда	Выход , г	Белки	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур ы
			, г	г				
			всего	всего				
День: 6								
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,76	5,22	18,84	145,00	0,9	68
	Чай с молоком	180	2,70	2,30	14,30	89,00	0,03	263
	Батон с маслом сливочным	30/8	2,31	7,19	13,84	129,20	0,00	
	Итого за прием		10,77	14,71	46,98	363,20	0,93	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,50	
	Итого за прием		2,86	3,52	12,10	91,30	0,50	
Обед	Салат из зеленого горошка "Детский"	60	1,80	3,10	3,80	50,00	5,9	ТТК 10/4
	Борщ с мясом со сметаной	200	7,84	5,84	10,96	128,00	12,8	62
							1,22666	
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	11,20	9,07	8,00	174,67	7	181
	Каша ячневая вязкая	150	3,30	4,05	21,13	135,00	0	106
							0,22222	
	Компот из чернослива "Сливовый"	200	0,44	0,11	22,56	91,11	2	ТТК 15
	Хлеб пшеничный	25	1,37	0,16	8,51	37,15	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	11,02	46,75	0,00	
	Итого за прием		27,70	22,60	85,97	662,68	20,15	
Уплотненный полдник							0,40165	
	Омлет натуральный	120	10,23	1,80	127,64	123,98	3	131
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,22	8,82	34,40	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	0,98	0,11	6,13	26,75	0,00	
	Молоко кипяченое	140	4,26	3,80	7,05	79,33	1,91	269
	Сдоба обыкновенная	60	4,17	2,50	26,67	141,67	0	466
	Напиток из натурального сока	180	0,08	0,08	23,49	93,15	0,57	ТТК 43
	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		21,72	8,91	214,84	565,28	17,38	
					1682,4			
Итого за день		63,05	49,74	359,89	6	38,96		

Примерное меню

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет (биточки (котлеты) из мяса говядины "Домашние")

	Наименование блюда	Выход , г	Белки	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур ы
			, г	г				
			всево	всево				
День: 6								
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,76	5,22	18,84	145,00	0,9	68
	Чай с молоком	180	2,70	2,30	14,30	89,00	0,03	263
	Батон с маслом сливочным	30/8	2,31	7,19	13,84	129,20	0,00	
	Итого за прием		10,77	14,71	46,98	363,20	0,93	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,50	
	Итого за прием		2,86	3,52	12,10	91,30	0,50	
Обед	Салат из зеленого горошка "Детский"	60	1,80	3,10	3,80	50,00	5,9	ТТК 10/4
	Борщ с мясом со сметаной	200	7,84	5,84	10,96	128,00	12,8	62
	Оладьи из печени	80	16,20	5,51	2,70	136,00	13,275	ТТК 144/2
	Каша ячневая вязкая	150	3,30	4,05	21,13	135,00	0	106
							0,22222	
	Компот из чернослива "Сливовый"	200	0,44	0,11	22,56	91,11	2	ТТК 15
	Хлеб пшеничный	25	1,37	0,16	8,51	37,15	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	11,02	46,75	0,00	
	Итого за прием		32,70	19,04	80,67	624,01	32,20	
							0,40165	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	120	10,23	1,80	127,64	123,98	3	131
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,22	8,82	34,40	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	0,98	0,11	6,13	26,75	0,00	
	Молоко кипяченое	140	4,26	3,80	7,05	79,33	1,91	269
	Сдоба обыкновенная	60	4,17	2,50	26,67	141,67	0	466
	Напиток из натурального сока	180	0,08	0,08	23,49	93,15	0,57	ТТК 43
	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		21,72	8,91	214,84	565,28	17,38	
						1643,7		
Итого за день			68,05	46,19	354,59	9	51,00	

Примерное меню

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			г всего	г всего				
День: 7								
Завтрак	Каша молочная Дружба (рис, гречневая крупа) с маслом слив.	200	5,00	6,00	30,00	192,00	0	ТТК 5/5
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	266
	Батон	30	2,31	0,84	16,65	68,10	0	
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,11	6
	Итого за прием		10,98	10,03	62,47	367,10	1,43	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,50	
	Итого за прием		2,86	3,52	12,10	91,30	0,50	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом "Рыжик"	60	0,90	4,00	5,00	59,00	3,6	ТТК 10/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,20	4,40	8,80	85,80	18,7	56
	Фрикадельки мясные к супу	25	5,00	2,50	1,25	42,50	0,25	121
	Суфле из рыбы "Сочное"	90	7,88	3,38	4,50	84,38	0,1125	ТТК 46
	Картофельное пюре	150	3,58	5,54	23,54	159,23	20,769	216
	Компот из изюма	200	0,44	0,00	27,78	114,44	0,4	253
	Хлеб пшеничный	25	1,37	0,16	8,51	37,15	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	11,02	46,75	0,00	
	Итого за прием		23,11	20,24	90,39	629,25	43,83	
Уплотненный полдник	Суп молочный с пшеном	250	7,00	7,00	5,70	154,00	1	69
	Хлеб пшеничный	20	0,82	0,09	5,10	22,29	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	8,82	27,40	0,00	
	Пирожки печеные с капустой и яйцом "Детские"	60	4,13	4,13	19,50	133,50	1,2	ТТК 9
	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,00	3,33	268
	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		14,54	12,24	86,77	539,19	20,03	
	Итого за день		51,50	46,03	251,73	1626,84	65,79	

Примерное меню

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет (салат из
 отвар.свеклы)

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур	
			всего	всего					
День: 8									
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным "Любимая"	180	4,86	4,68	21,42	146,70	0,54	ТТК 5/2	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	2,67	16,00	101,11	1,3	264	
	Батон	20	1,16	0,42	8,33	34,05	0		
	Вафли	18	0,95	5,69	20,95	96,84	0		
	Итого за прием			10,19	13,45	66,70	378,70	1,84	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,50		
	Итого за прием		2,86	3,52	12,10	91,30	0,50		
Обед	Салат из отвар.свеклы с растительным маслом	60	1,11	3,01	5,42	52,18	1,45	33	
	Суп Пуштыешид	200	5,10	3,52	10,82	94,60	10,56	63	
	Жаркое по-домашнему	230	31,25	8,52	25,00	327,14	10,22727	276,00	
	Компот из кураги "Абрикосовый"	200	0,67	0,00	18,33	73,33	0,222222	ТТК 4/10	
	Хлеб пшеничный	25	1,37	0,16	8,51	37,15	0,00		
	Хлеб ржаной	25	1,73	0,28	9,88	42,00	0		
	Итого за прием			41,22	15,48	77,96	627,40	22,46	
Уплотненный полдник	Салат из моркови с растительным маслом "Рыжик"	60	0,90	4,00	5,00	49,00	3,6	ТТК 10/1	
	Хлеб пшеничный	25	1,09	0,13	6,81	21,72	0,00		
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,22	7,90	33,60	0		
	Запеканка творожная	100	16,21	10,98	16,74	220,30	0,212121	149	
	Молоко кипяченое	140	4,26	3,80	7,05	79,33	1,91	269	
	Напиток из лимона	200	0,11	0,00	14,00	78,89	3,777778	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			24,56	19,53	72,55	548,85	24,00	
	Итого за день			78,83	51,98	229,31	1646,25	48,80	

Примерное меню

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет (салат из
 отвар.свеклы)

	Наименование блюда	Выход , г	Белки,	Жиры,	Углево -ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецепту р
			г	г				
			всего	всего				
День: 8								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным "Любимая"	180	4,86	4,68	21,42	146,70	0,54	ТТК 5/2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	2,67	16,00	101,11	1,3	264
	Батон	20	1,16	0,42	8,33	34,05	0	
	Вафли	18	0,95	5,69	20,95	96,84	0	
	Итого за прием			10,19	13,45	66,70	378,70	1,84
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,50	
	Итого за прием		2,86	3,52	12,10	91,30	0,50	
Обед	Салат из отвар.свеклы с растительным маслом	60	1,11	3,01	5,42	52,18	1,45	33
	Суп Пуштыешид	200	5,10	3,52	10,82	94,60	10,56	63
	Картофель отварной	150	2,50	3,75	23,75	146,25	22,5	76
	Суфле из мяса говядины	80	16,00	16,00	4,00	221,33	0	279
	Компот из кураги "Абрикосовый"	180	0,60	0,00	16,50	66,00	0,2	ТТК 4/10
	Хлеб пшеничный	20	1,09	0,13	6,81	29,72	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,73	0,28	9,88	42,00	0	
	Итого за прием			28,13	26,68	77,17	652,09	34,71
Уплотненный полдник	Салат из моркови с растительным маслом "Рыжик"	60	0,90	4,00	5,00	49,00	3,6	ТТК 10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,09	0,13	6,81	21,72	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,22	7,90	33,60	0	
							0,21212	
	Запеканка творожная	100	16,21	10,98	16,74	220,30	1	149
	Молоко кипяченое	140	4,26	3,80	7,05	79,33	1,91	269
							3,77777	
	Напиток из лимона	200	0,11	0,00	14,00	78,89	8	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			24,56	19,53	72,55	548,85	24,00	
						1670,9		
Итого за день			65,74	63,18	228,52	3	61,05	

Примерное меню

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
День: 9								
Завтрак	Суп молочный с геркулесом	200	5,90	5,90	17,90	148,80	0,92	69
	Чай с молоком	180	2,70	2,30	14,30	89,00	0,03	263
	Батон с маслом сливочным	30/8	2,31	7,19	13,84	129,20	0,00	1
	Итого за прием		10,91	15,39	46,04	367,00	0,95	
10:00	Сок	140	0,42	0,28	22,82	95,20	2,33333	268
	Итого за прием		0,42	0,28	22,82	95,20	2,33333	
Обед	Салат из консервированной кукурузы и раст. маслом	60	2,55	5,70	7,20	89,37	8,4	12
	Свекольник со сметаной на кур бульоне	180	2,45	3,53	16,13	106,56	10,08	ТТК 82
	Печень по-строгановски	120	14,60	8,30	2,20	142,00	12	ТТК 144
	Макаронные изделия отварные	150	5,00	3,75	26,25	165,00	0	123,124
	Компот из чернослива "Сливовый"	180	0,40	0,10	20,30	82,00	0,2	ТТК 15
	Хлеб пшеничный	18	0,98	0,11	6,13	26,75	0,00	
	Хлеб ржаной	15	1,05	0,17	6,61	28,05	0,00	
	Итого за прием		27,03	21,66	84,82	639,73	30,68	
Уплотненный полдник	Салат из отв. карт. моркови и свеклы и растит. маслом	60	0,75	3,75	5,25	61,50	13,5	ТТК 45
	Хлеб пшеничный	25	1,09	0,13	6,81	29,72	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	11,02	46,75	0,00	
	Пирожки печеные с мясным фаршем	70	10,50	7,88	21,00	196,00	0,0875	453,454,497
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	44,44	0	260, 261
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	269
	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		20,17	17,31	79,20	546,42	30,55	
	Итого за день		58,53	54,63	232,87	1648,35	64,51	

Примерное меню

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход , г	Белки	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецепту р
			, г	г				
			всего	всего				
День: 10								
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным "Солнышко"	200	7,70	6,50	26,20	194,00	0,9	ТТК 13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,40	91,00	1,17	264
	Батон	25	1,54	0,56	11,10	45,40	0	
							0,07333	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	3	6
Итого за прием			14,46	12,41	51,70	366,40	2,14	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,50	399
	Итого за прием		2,86	3,52	12,10	91,30	0,50	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,90	3,60	5,10	57,00	5,7	33
	Суп-пюре из мяса	200	5,26	4,46	9,00	97,20	0,2808	105
	Фрикадельки из птицы	80	11,80	10,60	7,70	173,00	0,39	204
	Капуста тушеная	150	3,10	4,90	14,10	123,00	26	228
	Компот из изюма	200	0,44	0,00	27,78	114,44	0,4	253
	Хлеб пшеничный	20	1,37	0,16	8,51	37,15	0,00	
	Хлеб ржаной	15	1,05	0,17	6,61	28,05	0,00	
	Итого за прием		23,92	23,89	78,80	629,85	32,77	
Уплотненный полдник	Морковь, тушеная с яблоками	180	2,16	6,66	21,06	91,80	7,2	335
	Хлеб пшеничный	20	1,09	0,13	6,81	29,72	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	11,02	36,75	0,00	
	Вареники ленивые	130	18,46	13,00	18,46	269,00	0,26	229, 230
	Чай с соком	200	0,10	0,00	12,00	48,00	0,23	ТТК 4
	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		24,16	20,46	84,40	541,27	22,19	
						1628,8		
Итого за день			65,40	60,28	226,99	2	57,60	