

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ д /с № 56

Мурина О.Л._____/ _ ____

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

питания детей с 1 до 3 лет с 12-часовым пребыванием в весенний - летний период

Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детский сад № 56

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 1 до 3 лет (суп картофельный с мясными фрикадельками)

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептуры
			всего	всего				
День: 1								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным "Солнышко"	150	5,01	4,23	17,03	124,10	0,585	ТТК 13
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	105,00	1,43	266
	Батон с маслом сливочным	15/5	1,21	3,79	7,29	68,00	0,00	1
	Итого за прием		9,89	11,20	40,14	297,10	2,02	
10:00	Сок	100	0,30	0,20	16,30	68,00	1,6667	268
	Итого за прием		0,30	0,20	16,30	68,00	1,6667	
Обед	Икра "Овощная" (свекла, икра кабачковая масло растительное)	40	0,53	2,67	4,67	44,00	5,0667	ТТК 21/1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,96	3,03	9,26	91,00	6,72	83,121
	Запеканка из печени с рисом	60	11,25	4,50	12,00	135,75	5,25	294
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,68	119,60	15,6	216
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,1667	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		20,82	14,71	66,35	495,19	32,82	
Уплотненный полдник	Суп молочный с геркулесовый	160	4,42	4,42	14,92	101,58	0,6833	69
	Омлет с овощами "Сборный"	110	4,08	3,20	5,60	98,00	4	ТТК 3/6
	Хлеб пшеничный	25	0,99	0,10	7,01	30,53	0,00	
	Хлеб ржаной	25	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02	
	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
	Итого за прием		15,56	14,05	62,13	439,58	14,70	
	Итого за день		46,57	40,16	184,92	1299,87	51,21	

Примерное меню

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ Рецептуры
День : 2								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,32	3,92	14,13	108,90	0,69	68
	Кофейный напиток с молоком	150	2,90	2,40	14,40	91,00	1,17	264
	Батон	25	1,54	0,56	11,10	45,40	0	
	Сыр (порциями)	15	2,78	3,54	0,00	43,20	0,088	6
	Итого за прием		11,54	10,42	39,63	288,50	1,95	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	73,00	0,00	
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	73,00	0,00	
Обед	Салат из горошка консервированного "Детский"	40	1,20	2,07	2,53	33,33	3,9	ТТК 10/4
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,30	2,61	5,22	50,87	11,08696	56
	Фрикадельки мясные к супу	15	3,00	1,50	0,75	25,50	0,15	121
	Биточки (котлеты) рыбные "Рыбка"	60	1,0125	0,87188	1,06875	68,0625	0,028125	ТТК 17
	Рис припущенный	110	2,64	3,15	26,91	146,67	0	211
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,40	1,05	1,90	17,00	0,05	237
	Сок	150	0,45	0,30	24,45	102,00	2,50	
	Хлеб пшеничный	10	0,93	0,11	5,87	25,67	0	
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,17	5,93	25,20	0	
	Итого за прием		11,98	11,82	74,62	494,30	17,72	
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	15	0,70	0,08	4,40	19,25	0,00	
	Хлеб ржаной	15	0,69	0,11	3,95	16,80	0,00	
	Ватрушка с творогом	50	1,01	1,74	2,14	136,13	0,05625	278,283,304
	Суп молочный с пшеном	180	5,04	5,04	4,10	132,48	0,72	69
	Компот из кураги "Абрикосовый"	180	1,35	2,33	12,38	49,50	0,15	ТТК 4/10

Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
Итого за прием		10,99	12,80	40,57	447,16	14,53	
Итого за день		36,63	37,84	163,42	1287,79	33,99	

Примерное меню

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет (салат из отварной свеклы)

	Наименование блюда	Выхо д, г	Белки, г всего	Жир ы, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур ы
День: 3								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным "Полезная"	150	5,63	5,25	17,48	139,50	0,675	ТТК 15/1
	Батон	20	1,16	4,20	8,30	34,05	0	
	Печенье	10	0,70	1,40	6,90	43,00	0	
	Чай с молоком	170	2,55	2,17	13,51	84,06	0,0283	
	Итого за прием		9,73	12,77	44,59	290,72	0,70	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	73,00	0,00	
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	73,00	0,00	
Обед	Свекла отварная(кубиками)	40	0,80	4,67	15,53	34,67	0,87	ТТК 20/1
	Суп с перловой крупой и сметаной	170	1,70	1,90	11,56	70,04	5,61	
	Капуста тушеная с мясом говядины	180	9,55	7,83	10,31	267,27	20,045	
	Компот из кураги и изюма	150	0,33	5,83	20,83	61,67	0,3	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,14	7,35	32,10	0	
	Хлеб ржаной	15	1,12	0,18	7,05	29,92	0	
	Итого за прием		14,68	20,54	72,64	495,67	26,82	
Уплотненный	Картофель отварной	160	2,48	3,36	19,28	116,	17,6	76

полдник

					80		
					131,		
Рыба, припущенная с овощами	125	12,09	5,49	4,67	87	4,64	156
					25,6		
Хлеб пшеничный	20	0,94	0,11	5,88	8	0	
					29,9		
Хлеб ржаной	20	1,12	0,18	7,05	2	0	
					66,5		
Напиток из лимона	180	0,09	0,00	11,81	63	3,18	ТТК 41
					44,0		
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	0	10	368
					414,		
Итого за прием		17,13	9,54	58,50	83	35,43	
					1274,		
Итого за день		44,13	46,05	186,73	21	62,95	

Примерное меню

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

	Наименование блюда	Выход , г	Белки , г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецепт ур
День: 4								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным "Любимая"	150	4,05	3,90	17,85	122,25	0,45	ТТК 5/2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	266
	Батон с маслом сливочным	15/5	1,21	3,79	7,29	68,00	0,00	1
	Итого за прием		8,93	10,88	40,96	297,25	1,88	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	73,00	0,00	
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	73,00	0,00	
	Салат из консервированной кукурузы и раст. маслом	30	1,28	2,85	3,60	44,69	4,2	12
Обед	Свекольник со сметаной на кур бульоне	150	2,04	2,94	13,44	88,80	8,4	ТТК 82

Уплотненный полдник	Биточки (котлеты) из мяса говядины "Домашние"	60	5,63	5,25	17,48	117,0 0	0,375	ТТК 14/8
						151,2		
	Макаронные изделия отварные	110	6,88	3,85	24,20	5	0	123,124
	Компот из свежих яблок	150	0,08	0,08	17,92	71,67	1,283333	251
	Хлеб пшеничный	13	1,02	0,12	6,37	27,82	0	
	Хлеб ржаной	13	0,91	0,14	5,73	24,31	0	
						515,5		
	Итого за прием		17,83	15,23	88,73	3	14,26	
	Салат из отв. картофеля с зел. горош. и морк. "Овощной"	60	0,80	2,00	4,00	39,33	4	ТТК 143
						142,6		
	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,00	5,47	17,07	7	1,33	69
	Хлеб пшеничный	18	1,70	0,19	10,58	28,22	0	
	Хлеб ржаной	20	1,47	0,23	9,26	29,27	0	
	Яйцо отварное	52	7,02	6,70	0,50	82,00	0	
	Напиток из сока	150	0,08	0,08	22,00	86,67	0,583333	ТТК 43
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
						425,3		
	Итого за прием		17,66	15,10	74,38	0	15,92	
						1311,		
	Итого за день		47,03	44,41	215,07	08	32,06	

Примерное меню

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептуры
День : 5								
Завтрак	Суп молочный с рисом	150	3,60	3,83	12,60	99,00	0,69	69
	Кофейный напиток с молоком	170	2,74	2,27	13,60	85,94	1,105	264
	Батон	25	1,93	7,00	13,83	56,75	0	
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,00	43,20	0,088	6
	Итого за прием		11,05	16,64	40,03	284,89	1,88	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	73,00	0,00	
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	73,00	0,00	
Обед	Икра из отвар.свеклы и моркови с маслом раст.	50	1,17	2,33	6,08	50,05	3,333333	54
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,96	3,03	9,26	81,00	6,72	83,121
	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	9,45	9,83	10,13	167,25	0,5025	202
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	120	2,50	3,20	18,00	108,00	0	209
	Чай с соком	150	0,08	0,00	10,00	40,00	0,191667	ТТК 4
	Хлеб ржаной	12	0,84	0,13	5,29	22,44	0,00	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,09	4,90	21,40	0,00	
	Итого за прием		18,79	18,61	63,66	490,14	10,75	
Уплотненный полдник	Суп фруктовый (с отварным рисом)	180	0,81	0,09	23,58	91,30	0,81	ТТК 15/1
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,14	7,35	32,10	0,00	
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,11	4,41	18,70	0	
	Запеканка из творога с печеньем "Творожный домик"	130	14,36	13,83	12,08	210,96	0,303896	ТТК 25
	Чай с сахаром	160	0,05	0,02	8,88	34,56	0,177778	260,261
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
	Итого за прием		17,50	14,58	66,10	431,62	11,29	

Итого за день

49,94

53,03

180,79 1279,65

23,92

Примерное меню

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет (оладьи из печени)

Возрастная категория: с 1 до 3 лет (сладкий десерт)								
	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур ы
			всего	всего				
День: 6								
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	3,60	3,26	11,78	90,63	0,5625	68
	Чай с молоком	170	2,55	2,17	13,51	84,06	0,028333	263
	Батон с маслом сливочным	25/5	1,82	5,68	10,93	102,00	0,00	
	Итого за прием		7,97	11,11	36,21	276,68	0,59	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	73,00	0,00	
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	73,00	0,00	
Обед	Салат из зеленого горошка "Детский"	40	1,20	2,07	2,53	33,33	3,933333	ТТК 10/4
	Борщ с мясом со сметаной	150	5,88	4,38	8,22	96,00	9,6	62
	Каша ячневая взкая	120	2,64	3,24	16,90	108,00	0	106
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8,40	6,80	6,00	131,00	0,92	181
	Компот из чернослива "Сливовый"	150	0,33	0,08	16,92	68,33	0,166667	ТТК 15
	Хлеб пшеничный	15	0,82	0,09	5,10	22,29	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	8,82	37,40	0,00	
	Итого за прием		20,67	16,88	64,49	496,36	14,62	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	120	9,38	1,65	117,00	113,65	0,368182	131
	Хлеб пшеничный	20	0,61	0,07	3,83	16,72	0,00	
	Хлеб ржаной	20	0,53	0,08	3,31	14,03	0,00	
	Молоко кипяченое	130	3,96	3,52	6,55	73,67	1,78	269
	Сдоба обыкновенная	50	2,50	1,50	16,00	85,00	0	466
	Напиток из натурального сока	160	0,07	0,07	20,88	72,80	0,50	ТТК 43
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
	Итого за прием		17,44	7,30	177,36	419,86	12,65	
	Итого за день		48,69	38,50	289,06	1265,90	27,86	

Примерное меню

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет (оладьи из
печени)

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептуры
			всего	всего				
День: 6								
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	3,60	3,26	11,78	90,63	0,5625	68
	Чай с молоком	170	2,55	2,17	13,51	84,06	0,028333	263
	Батон с маслом сливочным	25/5	1,82	5,68	10,93	102,00	0,00	
	Итого за прием		7,97	11,11	36,21	276,68	0,59	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	73,00	0,00	
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	73,00	0,00	
Обед	Салат из зеленого горошка "Детский"	40	1,20	2,07	2,53	33,33	3,933333	ТТК 10/4
	Борщ с мясом со сметаной	150	5,88	4,38	8,22	96,00	9,6	62
	Каша ячневая взкая	120	2,64	3,24	16,90	108,00	0	106
	Оладьи из печени	60	12,60	4,29	2,10	108,00	10,325	ТТК 144/2
	Компот из чернослива "Сливовый"	180	0,40	0,10	20,30	82,00	0,2	ТТК 15
	Хлеб пшеничный	15	0,82	0,09	5,10	22,29	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	8,82	37,40	0,00	
	Итого за прием		24,94	14,39	63,97	487,03	24,06	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	120	9,38	1,65	117,00	113,65	0,368182	131
	Хлеб пшеничный	20	0,61	0,07	3,83	16,72	0,00	
	Хлеб ржаной	20	0,53	0,08	3,31	14,03	0,00	
	Молоко кипяченое	130	3,96	3,52	6,55	73,67	1,78	269
	Сдоба обыкновенная	50	2,50	1,50	16,00	85,00	0	466
	Напиток из натурального сока	160	0,07	0,07	20,88	72,80	0,50	ТТК 43
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
	Итого за прием		17,44	7,30	177,36	419,86	12,65	
	Итого за день		52,96	36,00	288,55	1256,56	37,30	

Примерное меню

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
День: 7								
Завтрак	Каша молочная Дружба (рис, гречневая крупа) с маслом слив.	150	3,00	3,60	18,00	115,20	0	ТТК 5/5
	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,06	1,3506	266
	Батон	20	1,54	0,56	11,10	45,40	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,0733	6
	Итого за прием		10,33	10,13	44,04	297,66	1,42	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	73,00	0,00	
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	73,00	0,00	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом "Рыжик"	40	0,60	2,67	3,33	39,33	2,4	ТТК 10/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,57	3,13	6,26	73,04	13,304	56
	Фрикадельки мясные к супу	15	3,00	1,50	0,75	25,50	0,15	121
	Суфле из рыбы "Сочное"	70	6,13	2,63	3,50	65,63	0,0875	ТТК 46
	Картофельное пюре	120	2,48	3,84	16,32	110,40	14,4	216
	Компот из изюма	180	0,40	0,00	25,00	103,00	0,36	253
	Хлеб пшеничный	20	1,09	0,13	6,81	29,72	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	8,82	37,40	0,00	
	Итого за прием		16,66	14,11	70,79	484,02	30,70	
Уплотненный полдник	Суп молочный с пшеном	220	5,04	5,04	4,10	122,48	0,72	69
	Хлеб пшеничный	25	0,93	0,11	5,78	25,26	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,26	0,20	7,93	33,66	0,00	
	Пирожки печеные с капустой и яйцом "Детские"	50	3,44	3,44	16,25	111,25	1	ТТК 9
	Сок	180	0,45	0,30	24,45	102,00	2,50	268

Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
Итого за прием		11,52	9,48	68,32	428,65	14,22	
Итого за день		41,11	36,91	194,15	1283,33	46,35	

Примерное меню

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет (салат из отварной свеклы)

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецепту р
День: 8								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным "Любимая"	150	4,05	3,90	17,85	122,25	0,45	ТТК 5/2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,40	91,00	1,17	264
	Батон	10	0,77	0,28	5,55	22,70	0	
	Вафли	10	0,53	3,16	11,64	53,80	0	
	Итого за прием		8,25	9,74	49,44	289,75	1,62	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	73,00	0,00	
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	73,00	0,00	
Обед	Салат из отвар.свеклы с растительным маслом	40	0,74	2,01	3,61	34,79	0,966667	33
	Суп Пуштыешид	150	3,48	2,40	7,38	64,50	7,2	63
	Картофель отварной	120	2,00	3,00	19,00	117,00	18	76
	Суфле из мяса говядины	60	12,00	12,00	3,00	166,00	0	279
	Компот из кураги "Абрикосовый"	150	0,50	0,00	13,75	55,00	0,166667	ТТК 4/10
	Хлеб пшеничный	15	0,82	0,09	5,10	22,29	0,00	
	Хлеб ржаной	15	1,05	0,17	6,61	28,05	0,00	
	Итого за прием		20,59	19,67	58,46	487,63	26,33	
Уплотненный полдник	Салат из моркови с растительным маслом "Рыжик"	60	0,60	2,70	3,30	49,00	2,4	
	Хлеб пшеничный	20	0,82	0,09	5,10	22,29	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,05	0,17	6,61	28,05	0,00	
	Запеканка творожная	100	16,21	10,98	16,74	220,30	0,212121	149

Молоко кипяченое	150	4,26	3,80	7,05	79,33	1,91	269
Напиток из лимона	150	0,08	0,00	10,50	49,17	2,833333	ТТК 41
Фрукты (яблоки)	100	0,40	9,80	44,00	10,00	36	368
Итого за прием		23,43	27,54	93,31	439,14	43,36	
Итого за день		54,87	60,14	212,21	1289,52	71,31	

Примерное меню

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Возрастная категория: 5-14 до 5 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	150	4,43	4,43	13,43	111,60	0,69	69
	Чай с молоком	180	2,70	2,30	14,30	89,00	0,03	263
	Батон с маслом сливочным	15/5	1,21	3,79	7,29	68,00	0,00	1
	Итого за прием		8,34	10,51	35,01	268,60	0,72	
10:00	Сок	100	0,30	0,20	16,30	68,00	1,66667	268
	Итого за прием		0,30	0,20	16,30	68,00	1,66667	
Обед	Салат из консервированной кукурузы и раст. маслом	40	1,70	3,80	4,80	59,58	5,6	12
	Свекольник со сметаной на кур бульоне	150	2,04	2,94	13,44	88,80	8,4	ТТК 82
	Печень по-строгановски	100	12,17	6,92	1,83	118,33	10	ТТК 144
	Макаронные изделия отварные	110	3,67	2,75	19,25	121,00	0	123,124
	Компот из чернослива "Сливовый"	150	0,33	0,08	16,92	68,33	0,16667	ТТК 15
	Хлеб пшеничный	15	0,82	0,09	5,10	22,29	0,00	
	Хлеб ржаной	10	0,70	0,11	4,41	18,70	0,00	
	Итого за прием		21,43	16,69	65,75	497,04	24,17	
	Уплотненный полдник	Салат из отв. карт. моркови и свеклы и растит. маслом	60	1,28	2,85	3,60	44,69	4,20
	Хлеб пшеничный	22	0,55	0,06	3,40	14,86	0,00	
	Хлеб ржаной	23	1,40	0,22	8,82	37,40	0,00	

Пирожки печеные с мясным фаршем	55	8,25	6,19	16,50	154,00	0,06875	453,454,497
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,90	40,00	0	260, 261
Молоко кипяченое	160	4,87	4,34	8,06	90,67	2,19	269
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
Итого за прием		16,74	14,06	60,08	425,61	16,46	
Итого за день		46,81	41,46	177,14	1259,25	43,01	

Примерное меню

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецепту р
День: 10								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным "Солнышко"	145	5,67	4,79	19,30	142,91	0,663	ТТК 13
	Кофейный напиток с молоком	180	3,29	2,72	16,32	103,13	1,326	264
	Батон	15	0,69	0,25	5,00	20,43	0	
10:00	Сыр (порциями)	10	1,86	2,36	0,00	28,80	0,058667	6
	Итого за прием		11,51	10,12	40,62	295,28	2,05	
	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	73,00	0,00	399
Обед	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	73,00	0,00	
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,60	2,40	3,40	38,00	3,8	33
	Суп-пюре из мяса	180	5,26	4,46	9,00	97,20	0,2808	105
	Фрикадельки из птицы	60	8,85	7,95	5,78	129,75	0,2925	204
	Капуста тушеная	120	2,48	3,92	11,28	98,40	20,8	228
	Компот из изюма	150	0,33	0,00	20,83	85,83	0,3	253
	Хлеб пшеничный	13	0,71	0,08	4,42	19,32	0,00	
	Хлеб ржаной	13	0,91	0,14	5,73	24,31	0,00	
Уплотненный	Итого за прием		19,14	18,96	60,44	492,81	25,47	
	Морковь, тушеная с яблоками	170	1,80	5,55	17,55	76,50	6	335

ПОЛДНИК

Хлеб пшеничный	20	0,55	0,06	3,40	14,86	0,00	
Хлеб ржаной	20	1,05	0,17	6,61	28,05	0,00	
Вареники ленивые	110	14,91	10,50	14,91	217,70	0,21	229, 230
Чай с соком	180	0,09	0,00	10,80	43,20	0,207	ТТК 4
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
Итого за прием		18,80	16,68	63,07	424,31	16,42	
Итого за день		52,04	48,96	175,13	1285,40	43,94	

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ д /с № 56

Мурина О.Л. _____ / _ _____

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 № 56

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, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур ы
			всего	всего				

**День:
1**

Завтрак	Каша пшенная 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
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,44	0,2222	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	
Уплотненн ый полдник	Суп молочный с геркулесовый	200	5,89	5,89	19,89	148,78	0,9111	69
	Омлет с овощами "Сборный"	115	3,91	3,07	5,37	103,50	3,8333	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
Итого за день		51,42	60,74	219,82	1655,93	58,41

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 ы
			всего	всего				

День: 1

Завтрак	Каша пшенная 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
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,44	0,2222	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	
Уплотненный полдник	Суп молочный с геркулесовый	200	5,89	5,89	19,89	148,78	0,9111	69

Омлет с овощами "Сборный"	115	3,91	3,07	5,37	103,50	3,8333	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	
Итого за день		58,72	50,04	235,52	1654,93	65,41	

Примерное меню

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3

до 7 лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С	ЭЦ, ккал
			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

Уплотненный полдник	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	
	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	
								278,283,3
	Ватрушка с творогом	55	1,13	1,94	2,38	151,25	0,0625	04
	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, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецепту ры
			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	263
	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	80
	Капуста тушеная с мясом говядины	230	10,91	8,95	11,78	315,45	22,909	196
	Компот из кураги и изюма	200	0,44	7,78	27,78	82,22	0,4	253
	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
	Рыба, припущенная с овощами	135	13,05	5,93	5,04	142,42	5,0143	156
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,23	12,25	43,50	0	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	11,02	36,75	0	
	Напиток из лимона	200	0,11	0,00	14,00	78,889	3,7778	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		21,20	11,87	86,28	532,76	49,69	
	Итого за день		53,98	58,76	253,60	1634,13	82,24	

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: 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	

Обед	Итого за прием		2,86	3,52	12,10	91,30	0,50	
	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	
Уплотненный полдник	Итого за прием		22,13	19,86	106,90	647,00	18,11	
	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	
						1650,4		
	Итого за день		53,29	53,12	253,42	2	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
---------	----------------------	-----	------	------	-------	--------	-----	----

10:00	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	
	Кисломолочный напиток Снежок	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,50	
Обед	Итого за прием		2,86	3,52	12,10	91,30	0,50	
	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	
	Суп фруктовый (с отварным рисом)	200	0,90	0,10	26,20	107,00	0,9	ТТК 15/1
Уплотненный полдник	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, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептуры
			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
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	11,20	9,07	8,00	174,67	1,226667	181
	Каша ячневая вязкая	150	3,30	4,05	21,13	135,00	0	106
	Компот из чернослива "Сливовый"	200	0,44	0,11	22,56	91,11	0,222222	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	
	Уплотненны й полдник	Омлет натуральный	120	10,23	1,80	127,64	123,98	0,401653
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	

Итого за день

63,05

49,74

359,89

1682,46

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, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептуры
			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
	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
	Компот из чернослива "Сливовый"	200	0,44	0,11	22,56	91,11	0,222222	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	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	120	10,23	1,80	127,64	123,98	0,401653	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	

Итого за день

68,05

46,19

354,59

1643,79

51,00

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: 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	
10:00	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	
	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	
	Салат из моркови с растительным маслом "Рыжик"	60	0,90	4,00	5,00	59,00	3,6	ТТК 10/1
Обед	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	
	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	
Уплотненный полдник	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 всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
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, 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
	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	
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		65,74	63,18	228,52	1670,93	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	2,333333	268
	Итого за прием		0,42	0,28	22,82	95,20	2,333333	
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	
	Салат из отв. карт. моркови и свеклы и растит.	60	0,75	3,75	5,25	61,50	13,5	ТТК 45

полдник

маслом							
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, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецепту р
			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	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,073333	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	

Уплотненный полдник	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	
	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	
	Итого за день		65,40	60,28	226,99	1628,82	57,60	