

СОГЛАСОВАНО:



*Исх. № 105
«Лидер»
В.В. Лагута*

УТВЕРЖДАЮ:

ООО КИ «Лидер»
Директор



В.В. Лагута

ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для воспитанников образовательного учреждения
(1-3 лет)

Стоимость питания 133,00 рублей

Категория: воспитанники, не отнесенные к отдельным категориям, дети, имеющие диагноз: детский церебральный паралич, задержка психического развития, нарушение интеллекта (умственно отсталые дети), дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, дети из многодетных семей, дети из малообеспеченных, неблагополучных семей, а также семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, дети-инвалиды, дети, один из родителей у которых является инвалидом 1-ой или 2-ой группы, дети с ограниченными возможностями здоровья, дети из семей участников боевых действий.

2024г.

Наименование блюд	Выход,г	№ сб рец	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Кал- ть,ккал	Витамин С
1 неделя							
1 день							
Первый завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	ТТК № 61	1,92	4,36	12,7	98,8	0
Суп молочный с макаронными изделиями	200	ТТК №2317	5,84	5,16	20,03	150,83	1,82
Кондитерские изделия (пряник)	25	-	1,92	2,75	17,75	103,53	0
Кофейный напиток	200	ТТК № 101	0	0	9,98	39,92	0
Итого	455		9,68	12,27	60,46	393,08	1,82
Обед							
Суп-лапша домашняя	180	ТТК № 336	6,55	6,5	17,4	154	16,5
Капуста тушеная	150	ТТК №2306	2	0,4	15,8	74,8	2,92
Гуляш из птицы	50/50	ТТК №5032	19,16	20,87	27,25	375,11	0,96
Сок фруктовый	200		0,9	0,18	18,18	77,94	3,6
Хлеб ржаной	30		2,3	0,08	15,02	73,4	0
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	680		32,49	28,23	103,31	802,25	23,98
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	110/20	ТТК №2613	16,88	20,69	3,16	266,61	0,6
Горошек консервированный	60		1,6	0,27	3,85	30	5
Фрукт	100		0,34	0,34	8,33	37,74	8,5
Булочка	50	ТТК №3047	3,3	1,69	23,64	130,34	
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Напиток кисломолочный (кефир)	200		5,22	5,76	11,19	117,49	1,26
Итого	580		28,92	28,95	59,83	629,18	15,36
Всего	1715		71,09	69,45	223,6	1824,51	
Наименование блюд	Выход,г	№ сб рец	Белки г	Жиры,г	Углеводы,	Кал- ть,ккал	Витамин С
1 неделя							
2 день							
Первый завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	25/5/7	ТТК62-1	4,68	7,15	12,7	134,98	0,07
Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	ТТК №271	5,18	5,85	27,88	185,64	1,39
Кондитерские изделия (вафли)	20		1,53	2,2	14,2	82,82	
Молоко кипячёное	200	ТТК № 2648	5,8	5	23,59	163,99	2,6
Итого	462		17,19	20,2	78,37	397,43	4,06
Обед							
Свекольник со сметаной, с фрикадельками	180/10/10	ТТК№5/2	3,38	4,54	17,4	119,52	34,2
Суфле из рыбы	70	ТТК №2759	10,26	3,08	2,93	82,86	0,23
Рис с овощами	150	ТТК№6858	3,68	3,76	35,14	189	2,83
Напиток из сухофруктов, витамин С	200	ТТК№2344	0,34	0,07	11,99	86,66	0,49
Хлеб ржаной	30		2,3	0,08	15,02	73,4	0

Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	670		21,54	11,73	92,14	598,44	37,75
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/20	ТТК№251	24,53	10,42	26,94	299,75	0,83
Чай с сахаром	200				10,01	40,04	1,26
Булочка "Дорожная"	50	ТТК3043	3,3	1,69	23,64	130,34	
Хлеб пшеничный	30		2,3	0,08	15,02	73,4	
Фрукт	100		0,3	0,3	7,35	33,3	7,5
Итого	550		41,85	22,02	78,29	678,73	10,09
Всего	1682		72,28	34,51	161,25	1255,56	19,68
1 неделя							
3 день							
Первый завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	ТТК № 61	1,92	4,36	12,7	98,8	0
Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200/4	ТТК№2302	5,68	5,8	27,78	186,79	1,38
Кондитерское изделие (печенье)	20		3,45	4,95	31,94	186,35	
Чай с молоком	200	ТТК № 2348	1,22	1,05	12,01	62,65	0,55
Итого	454		12,27	16,16	84,43	534,59	1,93
Обед							
Салат из свежей капусты(по сезону)	60	ТТК№6158	0,86	4	4,2	56,59	36
Икра морковная (по сезону)	60	ТТК№2926	0,74	2,07	4,7	30,34	3,23
Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	180/20	ТТК№2666	8,27	6,2	19,5	166	11,75
Жаркое "Петушок"	150	ТТК № 212	14,49	13,78	26	283,79	32,06
Кисель плодово-ягодный	200	ТТК№26	0,29	0,06	20,14	82,24	3,6
Хлеб ржаной	30		2,3	0,08	15,02	73,4	0
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	720		28,53	26,39	99,22	739,36	86,64
Уплотненный полдник							
Рагу овощное	170	ТТК№2766	2,77	4,04	16,51	113,9	47,55
Яйцо отварное	40		6,414	5,8	0,305	79,35	
Хлеб пшеничный	25		1,9	0,2	12,3	58,6	0
Булочка "Дорожная"	50	ТТК3043	5,54	7,21	45,41	268,63	0
Сок фруктовый	200		0,9	0,18	18,18	77,94	3,6
Итого	485		17,524	17,43	92,705	598,42	51,15
Всего	1659		58,324	59,98	276,355	1872,37	139,72
1 неделя							
Наименование блюд	Выход,г	№ сб рец	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Кал-ть,ккал	Витамин С

4 день							
Первый завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	ТТК № 61	1,92	4,36	12,7	98,8	0
Каша молочная ячневая жидкая с маслом сливочным	200/4	ТТК № 6038	5,43	5,73	26,19	178,73	1,3
Какао на молоке	200	ТТК № 87	6,32	5,29	21,62	160,57	2,54
Печенье	20		1,53	2,2	14,2	82,82	-
Итого	454		15,2	17,58	74,71	520,92	3,84
Обед							
Борщ с курицей, со сметаной	180/5/5	ТТК № 2862	1,93	2,75	10,48	72,21	28,9
Суфле из печени	70	ТТК № 2674	13,5	9,2	8,6	62,95	5,7
Каша гречневая вязкая	150	ТТК № 2603	4,6	5	20,8	147	0
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	ТТК № 2347	0,9	0,18	18,18	77,94	0,49
Хлеб ржаной	30		2,3	0,08	15,02	73,4	0
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	670		24,81	17,41	82,74	480,5	35,09
Уплотненный полдник							
Пудинг из творога, с молоком сгущенным	110/20	ТТК № 2922	23,9	11,62	49,44	394,58	7,16
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Булочка	50	ТТК № 3047	3,3	1,69	23,64	130,34	
Напиток кисломолочный (Ряженка)	200		5,8	5	9,6	108	2,6
Фрукт	100		0,3	0,3	7,35	33,3	7,5
Итого	490		34,88	18,81	99,69	713,22	17,26
Всего	1614		80,89	53,6	256,84	1844,69	84,89
Наименование блюд	Выход, г	№ сб рец	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Кал- ть, ккал	Витамин С
1 неделя							
5 день							
Первый завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/5/7	ТТК № 62-1	4,68	7,15	12,7	134,98	0,07
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом сливочным	200/4	ТТК № 2662	6,2	7,1	24,6	188	1,4
Молоко кипяченое	200	ТТК № 88-1	5,22	4,5	21,14	147,19	2,34
Итого	441		16,1	18,75	58,44	470,17	3,81
Обед							
Суп картофельный с крупой	190	ТТК № 2826	4,97	3,7	20,9	136	16,7
Голубцы ленивые	80	ТТК № 66	6,55	7	11,91	137,15	2
Картофельное пюре	150	206,2005	3,22	3,62	21,69	132,32	25,5
Напиток из свежих яблок с витамином "С"	200	ТТК № 32347	0,34	0,07	11,99	86,66	0,49
Хлеб ржаной	30		2,3	0,08	15,02	73,4	0
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	640		18,96	14,67	91,17	612,53	44,69
Уплотненный полдник							

Макаронны запеченные с сыром	170/15	ТТК№3440	2,46	4,15	14,39	100,68	16,42
Икра кабачковая	60		0,81	5,5	4,99	72,64	5,94
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Напиток кисломолочный (снежок)	200		5,8	5	9,6	108	2,6
Кондитерские изделия (вафли)	30		1,53	2,2	14,2	82,82	-
Итого	495		12,18	17,05	52,84	411,14	24,96
Всего	1576		46,66	5,26	204,04	1503,33	71,22
Наименование блюд	Выход,г	№ сб рец	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Кал- ть,ккал	Витамин С
2 неделя							
1 день							
Первый завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	25/5/10	ТТК№62-1	4,68	7,15	12,7	134,98	0,07
Суп молочный с макаронными изделиями	200	ТТК№2317	5,68	5,8	27,78	186,79	1,38
Чай с молоком	180	ТТК № 2349	1,22	1,05	12,01	62,65	0,55
Кондитерские изделия (пряник)	30	-	1,15	1,65	10,65	62,12	-
Итого	450		12,73	15,65	63,14	446,54	2
Обед							
Борщ со сметаной, с курицей	180/10/5	ТТК№2862	19,37	4,05	16,87	117,36	16,55
Сардельки паровые	70		15,49	15,51	5,1	224,71	0,38
Пюре гороховое	150	ТТК№0210	2,23	2,35	13,27	83,11	8,5
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	ТТК№2344	0,14	0,14	15,51	63,88	0,49
Хлеб ржаной	30		2,3	0,08	15,02	73,4	0
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	685		41,11	22,33	75,43	609,46	25,92
Уплотненный полдник							
Фрукт	100	-	0,44	0,44	10,78	48,84	11
Салат "Светофор"(по сезону) или	60	ТТК № 257	0,9	3,6	3,17	45,7	23,23
Салат из отварной свёклы (по сезону с 01.03)	60	ТТК№2718	0,79	9,13	5,31	106,48	6,73
Суфле из печени	70	ТТК№2674	13,5	9,2	8,6	62,95	5,7
Картофель отварной	150	ТТК№2634	2	5,1	15,9	121	12
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Сок	200		0,9	0,18	18,18	77,94	3,6
Итого	660		20,11	27,85	71,6	509,91	62,26
Всего	1795		73,95	65,83	210,17	1565,91	90,18
Наименование блюд	Выход,г	№ сб рец	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Кал- ть,ккал	Витамин С
2 неделя							
2 день							
Первый завтрак							

Бутерброд с маслом сливочным	25/5	ТТК № 61	1,92	4,36	12,7	98,8	0
Каша молочная ячневая жидкая с маслом сливочным	200/4	ТТК№6038	5,43	5,73	26,19	178,73	1,3
Молоко кипячёное	180	ТТК № 2648	6,32	5,29	21,62	160,57	2,54
Фрукт	50		0,3	0,3	7,35	33,3	7,5
Итого	464		13,97	15,68	67,86	471,4	11,34
Обед							
Рассольник леинградский с курицей, со сметаной	180/10/5	ТТК№3309	4,68	7,36	18,48	151,72	31,2
Котлета из птицы	70	ТТК№305	6,8	14,7	0,2	161	0
Капуста тушеная	150	ТТК№2306	2,71	3,05	9,77	78,33	96,26
Кисель плодово-ягодный	200	ТТК№26	0,34	0,07	11,99	86,66	0,49
Хлеб ржаной	30		2,3	0,08	15,02	73,4	0
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	665		18,41	25,46	65,12	598,11	127,95
Уплотненный полдник							
Запеканка творожно - морковная с повидлом	150/20	ТТК№3071	16,28	6,08	17,36	189,24	19,06
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Напиток кисломолочный (йогурт)	200		5,22	5,76	11,19	117,49	1,26
Фрукт	100		0,3	0,3	7,35	160,57	
Кондитерские изделия (печенье)	30		3,45	4,95	31,94	186,35	-
Итого	520		26,83	17,29	77,5	700,65	20,32
Всего	1649		59,21	58,43	210,48	1770,16	159,61
Наименование блюд	Выход,г	№ сб рец	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Кал-ть,ккал	Витамин С
2 неделя							
3 день							
Первый завтрак							
Бутерброд с сыром	25/10	ТТК62	4,68	7,15	12,7	134,98	0,07
Омлет натуральный	100/5	ТТК№2613	6,2	7,1	24,6	188	1,4
Кондитерские изделия пряник	30		1,92	2,75	17,75	79,35	
Кофейный напиток с молоком	200	ТТК № 414	5,22	4,5	21,14	147,19	2,34
Фрукт	100		0,3	0,3	7,35	160,57	
Итого	400		18,32	21,8	83,54	710,09	3,81
Обед							
Суп-лапша домашняя	180	ТТК№5516	6,41	10,12	10,83	158,59	37,7
Гуляш из мяса птицы	80	ТТК№5032	15,3	7,1	10	165	22,6
Каша гречневая вязкая	150	ТТК№2603	4,6	5	20,8	147	0
Напиток из плодов или ягод сушеных , витамин С	200	ТТК№2344	0,29	0,06	20,14	82,24	0,49
Хлеб ржаной	30		2,3	0,08	15,02	73,4	0
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	560		30,48	22,56	86,45	673,23	60,79
Рыба запеченная с картофелем	190	ТТК№3110	3,22	3,62	21,69	132,32	25,5

Салаг из свежей капусты или огурец консервированный	60	ТТК№6158	15,3	7,1	10	165	22,6
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0,3
Чай с сахаром	200	ТТК№2348	5,22	5,76	11,19	117,49	1,26
Кондитерские изделия (пряник)	45		1,9	0,2	12,3	58,6	-
Итого	515		27,22	16,88	64,84	520,41	49,66
Всего	1475		76,02	61,24	234,83	1903,73	114,26
Наименование блюд	Выход,г	№ сб рец	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Кал- ть,ккал	Витамин С
2 неделя							
4 день							
Первый завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	ТТК № 61	1,92	4,36	12,7	98,8	0
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/4	ТТК№2264	5,2	5,9	27,9	186	1,39
Фрукт	70		0,3	0,3	7,35	160,57	
Молоко кипяченое	200	ТТК № 2648	0	0	10	40	0
Итого	504		7,42	10,56	57,95	485,37	1,39
Щи с капустой и картофелем, с курицей, со сметаной	180/10/10	ТТК№2594	3,99	8,46	11,05	132,08	48,8
Биточки "по - домашнему"	70	ТТК №64	12,56	11,2	13,18	197	0,8
Макароны отварные	130	ТТК№2630	5,23	6,02	31,9	202,62	5,4
Кисель плодово-ягодный	200	ТТК№26	0,64	0,04	18,3	76,11	0,5
Хлеб ржаной	30		2,3	0,08	15,02	73,4	0
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	650		26,3	26	99,11	728,21	55,5
Уплотненный полдник							
Картофельное пюре	150	ТТК№2633	24,36	11,38	33,62	331,64	8,16
Суфле из печени	70	ТТК№2674	13,5	9,2	8,6	62,95	5,7
Пирожок печеный с повидлом	70		4,7	4,2	43,9	240,3	
Сок фруктовый	200		0,3	0,3	7,35	33,3	7,5
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	520		44,44	25,28	103,13	715,19	21,36
Всего	1674		65,56	52,82	269,77	1943,76	76,15
Наименование блюд	Выход,г	№ сб рец	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Кал- ть,ккал	Витамин С
2 неделя							
5 день							
Первый завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/5/5	ТТК № 62-1	1,92	4,36	12,7	98,8	0
Каша молочная жидкая рисовая с маслом сливочным	200/4	ТТК№2604	5,49	6,06	28,06	189,37	1,33
Какао с молоком	200	ТТК № 2653	1,22	1,05	12,01	62,65	0,55
Фрукт	50		0,3	0,3	7,35	33,3	7,5
Итого	489		8,93	11,77	60,12	384,12	9,38
Обед							

Суп крестьянский с крупой	190	ТТК№2826	3,84	7,09	10,79	115,68	34,73
Жаркое по - домашнему	200	ТТК№6712	16,65	17,56	30,77	351,65	37,15
Напиток из свежих яблок с витамином "С"	200	ТТК№2347	0,14	0,14	15,51	63,88	3,6
Хлеб ржаной	30		2,3	0,08	15,02	73,4	0
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	640		24,51	25,07	81,75	651,61	75,48
Уплотненный полдник							
Суфле из рыбы	70	ТТК №2759	10,26	3,08	2,93	82,86	0,23
Каша гречневая вязкая	150	ТТК32603	5,84	5,16	20,03	150,83	1,82
Булочка "Осенняя"	50	ТТК№478	6,29	5,24	49,81	271,49	0,15
Напиток кисломолочный (кефир)	200		5,22	5,76	11,19	117,49	1,26
Хлеб пшеничный	20		1,58	1,58	1,58	1,58	0
Итого	470		29,19	20,82	85,54	624,25	3,46
Всего	1599		64,17	54,52	236,38	1677,82	89,17
Наименование блюд	Выход,г	№ сб рец	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Кал- ть,ккал	Витамин С
3 неделя							
1 день							
Первый завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	ТТК № 61	1,92	4,36	12,7	98,8	0
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом сливочным	200/4	ТТК№2662	6,2	7,1	24,6	188	1,4
Молоко кипячёное	200	ТТК № 2648	1,22	1,05	12,01	62,65	0,55
Фрукт	90		0,36	0,36	8,82	39,96	9
Итого	524		9,7	12,87	58,13	389,41	10,95
Обед							
Суп картофельный с клецками с мясом птицы	180/10/10	ТТК№3320	3,59	5,07	15,45	121,48	11,63
Котлеты рубленные из свинины	70	ТТК№7045	9,7	10,3	7,98	163,6	0,41
Капуста тушеная	150	ТТК№2306	2,71	3,05	9,77	78,33	96,26
Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	ТТК№2347	0,14	0,14	15,5	63,88	3,6
Хлеб ржаной	30		2,3	0,08	15,02	73,4	0
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	
Итого	670		20,02	18,84	73,38	547,69	111,9
Уплотненный полдник							
Суфле из рыбы	70	ТТК №2759	10,26	3,08	2,93	82,86	0,23
Картофельное пюре	150	ТТК32633	3,22	3,62	21,69	132,32	25,5
Сок	200		0,9	0,18	18,18	77,94	3,6
Кондитерские изделия (вафли)	50	-	2,3	3,3	21,29	124,23	0
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	490		18,26	16	71,86	527,22	26,99
Всего	1684		47,98	47,71	203,37	1464,32	149,84

Наименование блюд	Выход,г	№ сб рец	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Кал- ть,ккал	Витамин С
3 неделя							
2 день							
Первый завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	25/5/10	ТТК№62-1	4,68	7,15	12,7	134,98	0,07
Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200/4	ТТК№2302	5,68	5,8	27,78	186,79	1,38
Кофейный напиток с молоком	200	ТТК № 414	5,22	4,5	21,14	147,19	2,34
Кондитерские изделия (печенье)	30	-	2,3	3,3	21,29	121,43	0
Итого	474		17,88	20,75	82,91	590,39	3,79
Обед							
Свекольник с курицей, со сметаной	180/10/5	ТТК№5/2	4,53	14,78	8,42	140,43	31,3
Макароны отварные	130	ТТК№2630	3,6	3,2	25,6	139	24,14
Суфле из печени	70	ТТК№2674	13,5	9,2	8,6	62,95	5,7
Напиток из сухофруктов, витамин С	200	ТТК№2344	0,34	0,07	11,99	86,66	0,49
Хлеб ржаной	30		2,3	0,08	15,02	73,4	0
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	655		25,85	27,53	79,29	549,44	61,63
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога с соусом молочным	100/30	ТТК№2922	31,67	15,22	28,99	378	4,75
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0,7
Напиток кисломолочный (ряженка)	200		0,9	0,18	18,18	77,94	3,6
Кондитерское изделие (пряники)	40		2	2,9	18,1	105,41	
Фрукт	100	-	0,4	0,4	9,8	44,4	10
Итого	490		36,55	18,9	84,73	652,75	19,05
Всего	1619		80,28	67,18	246,93	1888,63	110,77
3 неделя							
3 день							
Первый завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	25/5/7	ТТК№62-1	4,68	7,15	12,7	134,98	0,07
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/4	ТТК32264	5,8	6,2	26,5	186	1,3
Какао на молоке	200	ТТК№2653	6,32	5,29	21,62	160,57	2,54
Фрукт	50	-	0,32	0,32	7,84	35,52	8
Итого	491		17,12	18,96	68,66	517,07	11,91
Обед							
Суп "Метелица"	200	ТТК№159	1,4	1,7	8,6	55	1,5
Бигус с мясом птицы	200	ТТК №239	16,03	13,94	14,19	245,61	17,88
Кисель плодово-ягодный	200	ТТК№2653	0,29	0,06	20,14	82,24	0,4
Хлеб ржаной	30		2,3	0,08	15,02	73,4	0
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0

Итого	650		21,6	15,98	67,61	503,25	19,78
Уплотненный полдник							
Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,8	
Оладьи картофельные	150	ТТК№3379	11,04	12,29	56,42	380,43	44,4
Салат из свеклы с соленым огурцом	60	ТТК№55	1,4	2,4	5,2	71	
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Язычок слоеный	50	ТТК№2251	2,7	10,85	18,6	184	
Чай с молоком	200	ТТК№2349	5,22	5,76	11,19	117,49	1,26
Итого	520		27,02	36,1	101,35	862,72	45,66
Всего			65,74	71,04	237,62	1883,04	77,35
Наименование блюд	Выход,г	№ сб рец	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Кал- ть,ккал	Витамин С
3 неделя							
4 день							
Первый завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	25/5/7	ТТК62-1	4,68	7,15	12,7	134,98	0,07
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200/4	ТТК№2604	4,9	5,8	28,7	187	1,4
Кофейный напиток с молоком	200	ТТК № 414	0	0	10	40	0
Итого	441		9,58	12,95	51,4	361,98	1,47
Обед							
Щи с капустой и картофелем,со сметаной	180/5	ТТК№2594	6,53	12,62	10,82	181,73	52,7
Суфле из рыбы	70	ТТК №2759	10,26	3,08	2,93	82,86	0,23
Картофельное пюре	150	ТТК32633	3,2	3,6	21,7	132	25,5
Напиток из плодов или ягод сушеных , витамин С	200	ТТК№2344	0,64	0,04	18,3	76,11	0,5
Хлеб ржаной	30		2,3	0,08	15,02	73,4	0
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	660		24,51	19,62	78,43	593,1	78,93
Уплотненный полдник							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	ТТК№2317	5,8	5,2	20	151	1,8
Ватрушка с творогом	60	ТТК№6983	10,52	4,85	32,9	217,2	0,14
Напиток кисломолочный (снежок)	200		0,9	0,18	18,18	77,94	3,6
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	480		18,8	10,43	80,74	493,14	5,54
Всего	1581		58,74	42,02	212,64	1468,54	89,84
Наименование блюд	Выход,г	№ сб рец	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Кал- ть,ккал	Витамин С
3 неделя							
5 день							
Первый завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	ТТК № 61	1,92	4,36	12,7	98,8	0
Каша молочная ячневая жидкая с маслом сливочным	200/4	ТТК№6038	5,43	5,73	26,19	178,73	1,3
Молоко кипячёное	200	ТТК № 2648	5,22	4,5	21,14	147,19	2,34

Фрукт	50	-	0,44	0,44	10,78	48,84	11
Итого	484		13,01	15,03	70,81	473,56	14,64
Обед							
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	ТТК№2666	5,9	4,2	43,83	139	11,5
Плов из пшеницы	200	ТТК № 2629	14,9	21,2	43,8	424	4,1
Напиток из сухофруктов, витамин С	200	ТТК№2344	0,34	0,07	11,99	86,66	0,49
Хлеб ржаной	30		2,3	0,08	15,02	73,4	0
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	650		25,02	25,75	124,3	770,06	16,09
Уплотненный полдник							
Биточек из свинины	70	ТТК№7045	20,36	9,75	39,6	327,59	11,6
Капуста тушеная	150	ТТК№2306	3,06	3,45	10,98	88,33	10,84
Булочка "Осенняя"	50	ТТК№478	6,97	5,82	55,25	301,28	0,17
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Чай с сахаром	200	ТТК№2348	5,22	5,76	11,19	117,49	1,26
Итого	490		37,19	24,98	126,68	881,69	23,87
Всего	1624		75,22	65,76	321,79	2125,31	54,6
Наименование блюд	Выход,г	№ сб рец	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Кал- ть,ккал	Витамин С
4 неделя							
1 день							
Первый завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	25/5/10	ТТК62-1	4,68	7,15	12,7	134,98	0,07
Каша кукурузная ячневая жидкая с маслом сливочным	200/4	ТТК№6038	5,8	5,2	20	151	1,8
Молоко кипяченое	200	ТТК № 2648	0	0	10	40	0
Фрукт	50		0,4	0,4	9,8	44,4	10
Итого	494		10,88	12,75	52,5	370,38	11,87
Обед							
Щи с капустой и картофелем, со сметаной	180/5	ТТК№2594	6,5	12,6	10,8	182	22,7
Суфле из печени	70	ТТК№2674	13,5	9,2	8,6	62,95	5,7
Рис отварной	150	ТТК№2699	11,76	6,7	0,3	108	27
Напиток из свежих фруктов витамин "С"	200	ТТК№2347	0,14	0,14	15,51	63,88	0,49
Хлеб ржаной	30		2,3	0,08	15,02	73,4	0
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	665		35,78	28,92	59,89	537,23	55,89
Уплотненный полдник							
Салат из свежих огурцов (сезонно) или	60	ТТК№2854	0,6	6	2,5	66,7	17
Свекла отварная ломтик (соломка)	60	ТТК № 132	1	0,1	5,9	28	6,7
Фрикадельки рыбные	70	ТТК№3114	10,2	5,5	9,4	130	1,5
Сложный гарнир(пюре картофельное/капуста тушеная)	75/75	ТТК№2306,2633	3,02	6,5	23,43	164,21	24,8
Сок	200		1,22	1,05	12,01	62,65	0,55
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	560		17,62	19,35	62,9	498,56	50,55

Всего	1719		74,98	65,08	193,62	1666,9	154,4
Наименование блюд	Выход,г	№ сб рец	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Кал- ть,ккал	Витамин С
4 неделя							
2 день							
Первый завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	ТТК № 61	1,92	4,36	12,7	98,8	0
Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200/4	ТТК № 2302	5,68	5,8	27,78	186,79	1,38
Кофейный напиток с молоком	200	ТТК № 414	5,22	4,5	21,14	147,19	2,34
Кондитерские изделия	30	-	2,3	3,3	21,29	121,43	0
Итого	464		15,12	17,96	82,91	554,21	3,72
Обед							
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	180/5/5	ТТК № 3309	3,67	6,4	18,45	128,44	31,1
Котлета по - деревенски	70	ТТК № 7045	8,9	10,3	9,2	166	5,2
Рагу овощное	150	ТТК № 2766	2,45	3,61	14,55	100,96	41,67
Кисель плодово-ягодный	200	ТТК № 26	0,9	0,18	18,18	77,94	3,6
Хлеб ржаной	30		2,3	0,08	15,02	73,4	0
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	660		19,8	20,77	85,06	593,74	81,57
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	110/10	ТТК № 32613	10	16,7	1,9	199	7,7
Манник	70	ТТК № 16	24,62	12,87	40,62	374,73	5,35
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Фрукт	100		0,3	0,3	7,35	33,3	7,5
Напиток кисломолочный (снежок)	200		5,22	5,76	11,19	117,49	1,26
Итого	495		31,72	35,83	70,72	771,52	21,81
Всего	1619		66,64	74,56	238,69	1919,47	107,1
Наименование блюд	Выход,г	№ сб рец	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Кал- ть,ккал	Витамин С
4 неделя							
3 день							
Первый завтрак							
Батон	25		1,92	4,36	12,7	98,8	0
Макароньы запеченные с сыром	170/15	ТТК № 3440	10,2	5,76	51,82	299,91	0,06
Какао на молоке	200	ТТК № 2653	6,32	5,29	21,62	160,57	2,54
Фрукт	50	-	0,4	0,4	9,8	44,4	10
Итого	460		18,84	15,81	95,94	603,68	12,6
Обед							
Суп картофельный с крупой	200	ТТК № 2826	6,55	6,5	17,4	154	16,5
Бигус с мясом	200	ТТК № 70	13,6	13,2	14,7	221	10,8

Хлеб ржаной	30		2,3	0,08	15,02	73,4	0
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	650		24,32	20,04	76,92	577,64	27,79
Уплотненный полдник							
Салат из свежей моркови или отварной	60	ТТК33191	0,81	5,5	4,99	72,64	5,94
Гуляш из птицы	50/30	ТТК35032	11,06	16,61	1,77	200,93	0,36
Пюре картофельное	150	ТТК№2633	2,23	2,35	21,6	166	18,8
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Кондитерские изделия (вафли)	30	-	2,3	3,3	21,29	121,43	0
Чай с сахаром	200	ТТК№2348	5,22	5,76	11,19	117,49	1,26
Итого	540		23,2	33,72	70,5	725,49	26,36
Всего	1650		66,36	69,57	243,36	1906,81	63,75
Наименование блюд	Выход,г	№ сб рец	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Кал- ть,ккал	Витамин С
4 неделя							
4 день							
Первый завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	ТТК № 61	1,92	4,36	12,7	98,8	0
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом сливочным	200/4	ТТК32662	6,2	7,1	24,6	188	1,4
Молоко кипяченое	200	ТТК № 2648	0	0	10	40	0
Кондитерские изделия (пряник)	30	-	2,3	3,3	21,29	121,43	0
Итого	464		10,42	14,76	68,59	448,23	1,4
Обед							
Суп-лапша домашняя	180	ТТК№5516	2,18	7,69	10,82	114,74	22,7
Биточки "Солнышко"	70	ТТК№52	12,06	11,79	6,26	177,37	1,62
Каша гречневая вязкая	130	ТТК№2603	4,6	5	20,8	147	0
Кисель плодово-ягодный	200	ТТК№26	0,64	0,04	18,3	76,11	0,5
Хлеб ржаной	30		2,3	0,08	15,02	73,4	0
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	630		23,36	24,8	80,86	635,62	24,82
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога со сгущенкой	110/30	ТТК№2922	30,81	13,34	23,63	335,98	4,46
Фрукт	100		0,4	0,4	9,8	44,4	10
Кондитерские изделия (печенье)	30		1,8	2,36	15,4	98,2	
Сок	200		0,9	0,18	18,18	77,94	3,6
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	480		35,49	16,48	76,67	603,52	18,06
Всего	1574		69,27	56,04	226,12	1687,37	44,28
Наименование блюд	Выход,г	№ сб рец	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Кал- ть,ккал	Витамин С
4 неделя							
5 день							

Первый завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	25/5/10	ТТК62-1	4,68	7,15	12,7	134,98	0,07
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200/4	ТТК32604	5,43	5,73	26,19	178,73	1,3
Кофейный напиток с молоком	200	ТТК № 414	1,22	1,05	12,01	62,65	0,55
Кондитерские изделия	30		2,3	3,3	21,3	124	0
Итого	474		13,63	17,23	72,2	500,36	1,92
Обед							
Свекольник с курицей, со сметаной	180/5/5	ТТК№5/2	24,49	5,56	17,52	133,69	27
Суфле из рыбы	70	ТТК №2759	10,26	3,08	2,93	82,86	0,23
Картофельное пюре	150	ТТК№2633	3,22	3,62	21,69	132,32	25,5
Напиток из сухофруктов, витамин С	200	ТТК№2344	0,34	0,07	11,99	86,66	0,49
Хлеб ржаной	30		2,3	0,08	15,02	73,4	0
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Итого	660		42,19	12,61	78,81	555,93	53,22
Уплотненный полдник							
Яйцо отварное	40		5,01	4,6	0,25	63	5,8
Капуста тушеная	150	ТТК№2306	2,69	3,05	9,61	77,54	96,15
Булочка	50	ТТК№3047	8,77	11,3	56,6	363,33	0,74
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	0
Напиток кисломолочный (ряженка)	200		5,22	5,76	11,19	117,49	1,26
Фрукт	100		0,36	0,36	8,82	39,96	9
Итого	560		23,63	25,27	96,13	708,32	112,95
Всего	1694		73,77	49,35	264,4	1759,2	181,6

При составлении меню использовалась литература:

1. "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении"

Министерство образования и науки Челябинской области. 2005г

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях.

Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004г

3. Сборник рецептур на продукцию питания детей в дошкольных образовательных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.:Дели плюс, 2016.- 640 с.

4. Техничко -технологические карты, разработанные специалистами предприятия.

5. Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2006г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;

6. Сборник рецептур 2000 г. под редакцией Лапшиной В.Т.

7. Сборник рецептур 2004 г. под редакцией Лапшиной В.Т.