

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



## ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для воспитанников образовательного учреждения  
(3-7 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
<b>1 неделя</b>							
<b>1 день</b>							
<b>Первый завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>455</b>		<b>9,68</b>	<b>12,27</b>	<b>60,46</b>	<b>393,08</b>	<b>1,82</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>680</b>		<b>32,49</b>	<b>28,23</b>	<b>103,31</b>	<b>802,25</b>	<b>23,98</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>580</b>		<b>28,92</b>	<b>28,95</b>	<b>59,83</b>	<b>629,18</b>	<b>15,36</b>
<b>Всего</b>	<b>1715</b>		<b>71,09</b>	<b>69,45</b>	<b>223,6</b>	<b>1824,51</b>	
Наименование блюд	Выход,г	№ сб рец	Белки г	Жиры,г	Углеводы,	Кал- ть,ккал	Витамин С
<b>1 неделя</b>							
<b>2 день</b>							
<b>Первый завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>462</b>		<b>17,19</b>	<b>20,2</b>	<b>78,37</b>	<b>397,43</b>	<b>4,06</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>670</b>		<b>21,54</b>	<b>11,73</b>	<b>92,14</b>	<b>598,44</b>	<b>37,75</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>550</b>		<b>41,85</b>	<b>22,02</b>	<b>78,29</b>	<b>678,73</b>	<b>10,09</b>
<b>Всего</b>	<b>1682</b>		<b>72,28</b>	<b>34,51</b>	<b>161,25</b>	<b>1255,56</b>	<b>19,68</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход,г</b>	<b>№ сб рец</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,</b>	<b>Кал-ть,ккал</b>	<b>Витамин С</b>
<b>1 неделя</b>							
<b>3 день</b>							
<b>Первый завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>454</b>		<b>12,27</b>	<b>16,16</b>	<b>84,43</b>	<b>534,59</b>	<b>1,93</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>720</b>		<b>28,53</b>	<b>26,39</b>	<b>99,22</b>	<b>739,36</b>	<b>86,64</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>485</b>		<b>17,524</b>	<b>17,43</b>	<b>92,705</b>	<b>598,42</b>	<b>51,15</b>
<b>Всего</b>	<b>1659</b>		<b>58,324</b>	<b>59,98</b>	<b>276,355</b>	<b>1872,37</b>	<b>139,72</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход,г</b>	<b>№ сб рец</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,</b>	<b>Кал-ть,ккал</b>	<b>Витамин С</b>
<b>1 неделя</b>							

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	-
<b>Итого</b>	<b>454</b>		<b>15,2</b>	<b>17,58</b>	<b>74,71</b>	<b>520,92</b>	<b>3,84</b>
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	ТТК2603	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
<b>Итого</b>	<b>670</b>		<b>24,81</b>	<b>17,41</b>	<b>82,74</b>	<b>480,5</b>	<b>35,09</b>
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
<b>Итого</b>	<b>490</b>		<b>34,88</b>	<b>18,81</b>	<b>99,69</b>	<b>713,22</b>	<b>17,26</b>
<b>Всего</b>	<b>1614</b>		<b>80,89</b>	<b>53,6</b>	<b>256,84</b>	<b>1844,69</b>	<b>84,89</b>
Наименование блюд	Выход,г	№ сб рец	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Кал-ть,ккал	Витамин С
1 неделя							
5 день							
Первый завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/5/7	ТТК62-1	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
<b>Итого</b>	<b>441</b>		<b>16,1</b>	<b>18,75</b>	<b>58,44</b>	<b>470,17</b>	<b>3,81</b>
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	ТТК32347	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
<b>Итого</b>	<b>640</b>		<b>18,96</b>	<b>14,67</b>	<b>91,17</b>	<b>612,53</b>	<b>44,69</b>
Уплотненный полдник							

Макароны 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	-
<b>Итого</b>	<b>495</b>		<b>12,18</b>	<b>17,05</b>	<b>52,84</b>	<b>411,14</b>	<b>24,96</b>
<b>Всего</b>	<b>1576</b>		<b>46,66</b>	<b>5,26</b>	<b>204,04</b>	<b>1503,33</b>	<b>71,22</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход,г</b>	<b>№ сб рец</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,</b>	<b>Кал-ть,ккал</b>	<b>Витамин С</b>
<b>2 неделя</b>							
<b>1 день</b>							
<b>Первый завтрак</b>							
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	-
<b>Итого</b>	<b>450</b>		<b>12,73</b>	<b>15,65</b>	<b>63,14</b>	<b>446,54</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>685</b>		<b>41,11</b>	<b>22,33</b>	<b>75,43</b>	<b>609,46</b>	<b>25,92</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>660</b>		<b>20,11</b>	<b>27,85</b>	<b>71,6</b>	<b>509,91</b>	<b>62,26</b>
<b>Всего</b>	<b>1795</b>		<b>73,95</b>	<b>65,83</b>	<b>210,17</b>	<b>1565,91</b>	<b>90,18</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход,г</b>	<b>№ сб рец</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,</b>	<b>Кал-ть,ккал</b>	<b>Витамин С</b>
<b>2 неделя</b>							
<b>2 день</b>							
<b>Первый завтрак</b>							

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
<b>Итого</b>	<b>464</b>		<b>13,97</b>	<b>15,68</b>	<b>67,86</b>	<b>471,4</b>	<b>11,34</b>
<b>Обед</b>							
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	180/10/5	ТТК№3309	4,68	7,36	18,48	151,72	31,2
Котлега 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
<b>Итого</b>	<b>665</b>		<b>18,41</b>	<b>25,46</b>	<b>65,12</b>	<b>598,11</b>	<b>127,95</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
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	-
<b>Итого</b>	<b>520</b>		<b>26,83</b>	<b>17,29</b>	<b>77,5</b>	<b>700,65</b>	<b>20,32</b>
<b>Всего</b>	<b>1649</b>		<b>59,21</b>	<b>58,43</b>	<b>210,48</b>	<b>1770,16</b>	<b>159,61</b>
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход,г</b>	<b>№ сб рец</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,</b>	<b>Кал- ть,ккал</b>	<b>Витамин С</b>
<b>2 неделя</b>							
<b>3 день</b>							
<b>Первый завтрак</b>							
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	
<b>Итого</b>	<b>400</b>		<b>18,32</b>	<b>21,8</b>	<b>83,54</b>	<b>710,09</b>	<b>3,81</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>560</b>		<b>30,48</b>	<b>22,56</b>	<b>86,45</b>	<b>673,23</b>	<b>60,79</b>
Рыба запеченная с картофелем	190	ТТК№3110	3,22	3,62	21,69	132,32	25,5

Салат 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	-
<b>Итого</b>	<b>515</b>		<b>27,22</b>	<b>16,88</b>	<b>64,84</b>	<b>520,41</b>	<b>49,66</b>
<b>Всего</b>	<b>1475</b>		<b>76,02</b>	<b>61,24</b>	<b>234,83</b>	<b>1903,73</b>	<b>114,26</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход,г</b>	<b>№ сб рец</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,</b>	<b>Кал- ть,ккал</b>	<b>Витамин С</b>
<b>2 неделя</b>							
<b>4 день</b>							
<b>Первый завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>504</b>		<b>7,42</b>	<b>10,56</b>	<b>57,95</b>	<b>485,37</b>	<b>1,39</b>
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
<b>Итого</b>	<b>650</b>		<b>26,3</b>	<b>26</b>	<b>99,11</b>	<b>728,21</b>	<b>55,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>520</b>		<b>44,44</b>	<b>25,28</b>	<b>103,13</b>	<b>715,19</b>	<b>21,36</b>
<b>Всего</b>	<b>1674</b>		<b>65,56</b>	<b>52,82</b>	<b>269,77</b>	<b>1943,76</b>	<b>76,15</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход,г</b>	<b>№ сб рец</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,</b>	<b>Кал- ть,ккал</b>	<b>Витамин С</b>
<b>2 неделя</b>							
<b>5 день</b>							
<b>Первый завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>489</b>		<b>8,93</b>	<b>11,77</b>	<b>60,12</b>	<b>384,12</b>	<b>9,38</b>
<b>Обед</b>							





Наименование блюд	Выход,г	№ сб рец	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Кал- ть,ккал	Витамин С
<b>3 неделя</b>							
<b>2 день</b>							
<b>Первый завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>474</b>		<b>17,88</b>	<b>20,75</b>	<b>82,91</b>	<b>590,39</b>	<b>3,79</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>655</b>		<b>25,85</b>	<b>27,53</b>	<b>79,29</b>	<b>549,44</b>	<b>61,63</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>490</b>		<b>36,55</b>	<b>18,9</b>	<b>84,73</b>	<b>652,75</b>	<b>19,05</b>
<b>Всего</b>	<b>1619</b>		<b>80,28</b>	<b>67,18</b>	<b>246,93</b>	<b>1888,63</b>	<b>110,77</b>
<b>3 неделя</b>							
<b>3 день</b>							
<b>Первый завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>491</b>		<b>17,12</b>	<b>18,96</b>	<b>68,66</b>	<b>517,07</b>	<b>11,91</b>
<b>Обед</b>							
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

<b>Итого</b>	<b>650</b>		<b>21,6</b>	<b>15,98</b>	<b>67,61</b>	<b>503,25</b>	<b>19,78</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>520</b>		<b>27,02</b>	<b>36,1</b>	<b>101,35</b>	<b>862,72</b>	<b>45,66</b>
<b>Всего</b>			<b>65,74</b>	<b>71,04</b>	<b>237,62</b>	<b>1883,04</b>	<b>77,35</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход,г</b>	<b>№ сб рец</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,</b>	<b>Кал- ть,ккал</b>	<b>Витамин С</b>
<b>3 неделя</b>							
<b>4 день</b>							
<b>Первый завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>441</b>		<b>9,58</b>	<b>12,95</b>	<b>51,4</b>	<b>361,98</b>	<b>1,47</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>660</b>		<b>24,51</b>	<b>19,62</b>	<b>78,43</b>	<b>593,1</b>	<b>78,93</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>480</b>		<b>18,8</b>	<b>10,43</b>	<b>80,74</b>	<b>493,14</b>	<b>5,54</b>
<b>Всего</b>	<b>1581</b>		<b>58,74</b>	<b>42,02</b>	<b>212,64</b>	<b>1468,54</b>	<b>89,84</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход,г</b>	<b>№ сб рец</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,</b>	<b>Кал- ть,ккал</b>	<b>Витамин С</b>
<b>3 неделя</b>							
<b>5 день</b>							
<b>Первый завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>484</b>		<b>13,01</b>	<b>15,03</b>	<b>70,81</b>	<b>473,56</b>	<b>14,64</b>
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	ТТК№2666	5,9	4,2	43,83	139	11,5
Плов из птицы	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
<b>Итого</b>	<b>650</b>		<b>25,02</b>	<b>25,75</b>	<b>124,3</b>	<b>770,06</b>	<b>16,09</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>490</b>		<b>37,19</b>	<b>24,98</b>	<b>126,68</b>	<b>881,69</b>	<b>23,87</b>
<b>Всего</b>	<b>1624</b>		<b>75,22</b>	<b>65,76</b>	<b>321,79</b>	<b>2125,31</b>	<b>54,6</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход,г</b>	<b>№ сб рец</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,г</b>	<b>Кал-ть,ккал</b>	<b>Витамин С</b>
<b>4 неделя</b>							
<b>1 день</b>							
<b>Первый завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>494</b>		<b>10,88</b>	<b>12,75</b>	<b>52,5</b>	<b>370,38</b>	<b>11,87</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>665</b>		<b>35,78</b>	<b>28,92</b>	<b>59,89</b>	<b>537,23</b>	<b>55,89</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>560</b>		<b>17,62</b>	<b>19,35</b>	<b>62,9</b>	<b>498,56</b>	<b>50,55</b>

<b>Всего</b>	<b>1719</b>		<b>74,98</b>	<b>65,08</b>	<b>193,62</b>	<b>1666,9</b>	<b>154,4</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход,г</b>	<b>№ сб рец</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,</b>	<b>Кал- ть,ккал</b>	<b>Витамин С</b>
<b>4 неделя</b>							
<b>2 день</b>							
<b>Первый завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>464</b>		<b>15,12</b>	<b>17,96</b>	<b>82,91</b>	<b>554,21</b>	<b>3,72</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>660</b>		<b>19,8</b>	<b>20,77</b>	<b>85,06</b>	<b>593,74</b>	<b>81,57</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>495</b>		<b>31,72</b>	<b>35,83</b>	<b>70,72</b>	<b>771,52</b>	<b>21,81</b>
<b>Всего</b>	<b>1619</b>		<b>66,64</b>	<b>74,56</b>	<b>238,69</b>	<b>1919,47</b>	<b>107,1</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход,г</b>	<b>№ сб рец</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,</b>	<b>Кал- ть,ккал</b>	<b>Витамин С</b>
<b>4 неделя</b>							
<b>3 день</b>							
<b>Первый завтрак</b>							
Батон	25		1,92	4,36	12,7	98,8	0
Макароны 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
<b>Итого</b>	<b>460</b>		<b>18,84</b>	<b>15,81</b>	<b>95,94</b>	<b>603,68</b>	<b>12,6</b>
<b>Обед</b>							
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

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
<b>Итого</b>	<b>650</b>		<b>24,32</b>	<b>20,04</b>	<b>76,92</b>	<b>577,64</b>	<b>27,79</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>540</b>		<b>23,2</b>	<b>33,72</b>	<b>70,5</b>	<b>725,49</b>	<b>26,36</b>
<b>Всего</b>	<b>1650</b>		<b>66,36</b>	<b>69,57</b>	<b>243,36</b>	<b>1906,81</b>	<b>63,75</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход,г</b>	<b>№ сб рец</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,</b>	<b>Кал- ть,ккал</b>	<b>Витамин С</b>
<b>4 неделя</b>							
<b>4 день</b>							
<b>Первый завтрак</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>464</b>		<b>10,42</b>	<b>14,76</b>	<b>68,59</b>	<b>448,23</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>630</b>		<b>23,36</b>	<b>24,8</b>	<b>80,86</b>	<b>635,62</b>	<b>24,82</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>480</b>		<b>35,49</b>	<b>16,48</b>	<b>76,67</b>	<b>603,52</b>	<b>18,06</b>
<b>Всего</b>	<b>1574</b>		<b>69,27</b>	<b>56,04</b>	<b>226,12</b>	<b>1687,37</b>	<b>44,28</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход,г</b>	<b>№ сб рец</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,</b>	<b>Кал- ть,ккал</b>	<b>Витамин С</b>
<b>4 неделя</b>							
<b>5 день</b>							

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
<b>Итого</b>	<b>474</b>		<b>13,63</b>	<b>17,23</b>	<b>72,2</b>	<b>500,36</b>	<b>1,92</b>
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
<b>Итого</b>	<b>660</b>		<b>42,19</b>	<b>12,61</b>	<b>78,81</b>	<b>555,93</b>	<b>53,22</b>
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
<b>Итого</b>	<b>560</b>		<b>23,63</b>	<b>25,27</b>	<b>96,13</b>	<b>708,32</b>	<b>112,95</b>
<b>Всего</b>	<b>1694</b>		<b>73,77</b>	<b>49,35</b>	<b>264,4</b>	<b>1759,2</b>	<b>181,6</b>

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. Тутельяна.-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.