



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАДОУ «ДС №7 «Незабудка»

Копалина И.Н.

_____ 2022 год

**Основное десятидневное меню
муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад №7 «Незабудка»
на зимний период
для воспитанников от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет**

	Наименование	Выход на 100	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход на порцию 3-7	белки	жиры	углеводы	ккал	выход на порцию 2-3	белки	жиры	углеводы	ккал
Понедельник 1 (первая неделя)																
Завтрак																
ТТК-№38	Каша манная молочная жидкая с маслом	100,00	3,02	3,93	15,17	108,30	205,00	6,19	8,06	31,10	222,02	155,00	4,68	6,09	23,51	167,87
	Масло сливочное (порционно)	100,00	0,80	72,00	1,20	666,00	5,00	0,04	3,60	0,06	33,30	5,00	0,04	3,60	0,06	33,30
	Сыр(порционно)	100,00	26,80	27,30	0,00	313,00	10,00	2,68	2,73	0,00	31,30	8,00	2,14	2,18	0,00	25,04
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	40,00	2,96	1,16	20,56	104,52	30,00	2,22	0,87	15,42	78,39
ТК-№258	Кофейный напиток с молоком	100,00	1,39	1,59	9,85	59,34	200,00	2,78	3,18	19,70	118,68	180,00	2,50	2,86	17,73	106,81
							460,00	14,65	18,73	71,42	509,82	378,00	11,59	15,61	56,72	411,41
Завтрак 2																
	Сок фруктовый	100,00	0,40	0,00	11,70	50,00	200,00	0,80	0,00	23,40	100,00	200,00	0,80	0,00	23,40	100,00
							200,00	0,80	0,00	23,40	100,00	200,00	0,80	0,00	23,40	100,00
Обед																
ТК-№22	Салат из свеклы с чесноком	100,00	1,40	10,08	9,22	133,28	60,00	0,84	6,05	5,53	79,97	40,00	0,56	4,03	3,69	53,31
ТК-№33	Рассольник домашний	100,00	0,82	2,28	4,20	39,96	200,00	1,64	4,56	8,40	79,92	150,00	1,23	3,42	6,30	59,94
ТК-№196	Каша гречневая рассыпчатая	100,00	5,23	3,71	7,96	132,77	140,00	7,32	5,19	11,14	185,88	120,00	6,28	4,45	9,55	159,32
ТК-№76	Котлеты по-хлыновски	100,00	7,85	7,58	8,86	182,30	80,00	6,28	6,06	7,09	145,84	60,00	4,71	4,55	5,32	109,38
ТК-№238	Соус томатный	100,00	0,54	3,00	5,24	56,15	40,00	0,22	1,20	2,10	22,46	30,00	0,16	0,90	1,57	16,85
ТК-№253	Компот из чернослива	100,00	0,16	0,00	11,33	45,99	200,00	0,32	0,00	22,66	91,98	150,00	0,24	0,00	17,00	68,99
	Хлеб(ржаной, зерновой)	100,00	4,70	0,70	49,80	224,00	50,00	2,35	0,35	24,90	112,00	40,00	1,88	0,28	19,92	89,60
							770,00	18,97	23,42	81,82	718,05	590,00	15,06	17,63	63,34	557,39
Полдник																
ТК-№260	Молоко кипяченое	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	180,00	5,04	5,76	8,46	105,84	150,00	4,20	4,80	7,05	88,20
	Кондитерские изделия в ассортименте	100,00	6,50	6,35	74,10	271,00	30,00	1,95	1,91	22,23	81,30	30,00	1,95	1,91	22,23	81,30
							210,00	6,99	7,67	30,69	187,14	180,00	6,15	6,71	28,28	169,50
Ужин																
ТК-№38	Рыба по-польски	100,00	14,00	7,94	3,66	135,94	100,00	14,00	7,94	3,66	135,94	100,00	14,00	7,94	3,66	135,94
ТК-№214	Картофель отварной	100,00	2,09	4,69	15,14	106,97	140,00	2,93	6,57	21,20	149,76	120,00	3,51	7,88	25,44	179,71
ТК-№254	Компот из свежих яблок	100,00	0,16	0,00	14,99	60,64	200,00	0,32	0,00	29,98	121,28	180,00	0,58	0,00	53,96	218,30
	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	7,10	1,10	46,40	224,00	40,00	2,84	0,44	18,56	89,60	30,00	0,85	0,13	5,57	26,88
							480,00	20,09	14,95	73,40	496,58	430,00	18,94	15,95	88,63	560,83
								61,50	64,75	280,72	2011,58		52,53	55,90	261,37	1799,13

Вторник 2 (первая неделя)

Завтрак

		выход на 100гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход на порцию 3-7лет.	белки	жиры	углеводы	ккал	выход порцию 2-3 года.	белки	жиры	углеводы	ккал
TK-№4.19	Каша "Янтарная" (пшённая с яблоками)	100,00	4,10	5,90	18,90	146,00	200,00	8,20	11,80	37,80	292,00	150,00	6,15	8,85	28,35	219,00
	Яйцо отварное	100,00	9,00	9,70	0,30	127,00	52,80	4,75	5,12	0,16	67,06	52,80	4,75	5,12	0,16	67,06
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	40,00	2,96	1,16	20,56	104,52	30,00	2,22	0,87	15,42	78,39
TK-№242	Какао с молоком	100,00	1,89	1,96	12,97	76,96	200,00	3,78	3,92	25,94	153,92	160,00	3,40	3,53	23,35	138,53
							492,80	19,89	22,00	84,46	617,50	412,80	16,52	18,37	67,27	502,97

Завтрак 2

	Фрукты в ассортименте	100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	95,00	0,55	0,00	10,24	33,38
							100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	95,00	0,55	0,00	10,24	33,38

Обед

	Овощи свежие(томаты,огурцы,перец)	100,00	0,30	0,00	2,90	12,70	60,00	0,18	0,00	1,74	7,62	40,00	0,12	0,00	1,16	5,08
ТТК-№49	Суп "Харчо" с мясом	100,00	3,60	3,66	5,71	72,09	215,00	7,74	7,87	12,28	154,99	165,00	5,94	6,04	9,42	118,95
TK-№198	Каша пшеничная рассыпчатая	100,00	6,18	3,55	24,58	134,52	140,00	8,65	4,97	34,41	188,33	120,00	7,42	4,26	29,50	161,42
TK-№177	Рулет из говядины паровой	100,00	15,33	9,84	7,04	177,81	80,00	12,26	7,87	5,63	142,25	60,00	9,20	5,90	4,22	106,69
ТТК-№8	Соус сметанный с томатом	100,00	1,65	4,00	6,50	69,00	40,00	0,66	1,60	2,60	27,60	30,00	0,50	1,20	1,95	20,70
ТТК-№22	Напиток из(брусники,клюквы)	100,00	0,05	0,00	10,53	42,34	200,00	0,10	0,00	21,06	84,68	150,00	0,08	0,00	15,80	63,51
	Хлеб(ржаной,зерновой)	100,00	4,70	0,70	49,80	224,00	50,00	2,35	0,35	24,90	112,00	40,00	1,88	0,28	19,92	89,60
							785,00	31,95	22,66	102,62	717,47	605,00	25,12	17,68	81,97	565,95

Полдник

	Кисломолочный продукт(йогурт,снежок,ряженка)	100,00	5,00	3,20	8,50	85,00	180,00	9,00	5,76	15,30	153,00	150,00	7,50	4,80	12,75	127,50
TK-№20	Бантики слоеные	100,00	4,25	3,21	11,22	162,33	40,00	1,70	1,28	4,49	64,93	40,00	1,70	1,28	4,49	64,93
							220,00	10,70	7,04	19,79	217,93	190,00	9,20	6,08	17,24	192,43

Ужин

ТТК-№84	Рагу из овощей	100,00	3,16	6,38	9,16	102,86	200,00	6,32	12,76	18,32	205,72	180,00	5,69	11,48	16,49	185,15
TK-№28	Чай с сахаром	100,00	0,00	0,00	5,32	30,00	200,00	0,00	0,00	10,64	60,00	180,00	0,00	0,00	9,58	54,00
	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	5,40	0,80	46,50	181,50	40,00	2,16	0,32	18,60	72,60	30,00	1,62	0,24	13,95	54,45
	Конфеты шоколадные	100,00	3,60	35,60	53,10	56,30	20,00	0,72	7,12	10,62	11,26	20,00	0,72	7,12	10,62	11,26
							460,00	9,20	20,20	58,18	349,58	410,00	8,03	18,84	50,63	304,86
								72,12	71,91	275,83	1937,62		59,43	60,98	227,35	1599,60

Среда 3 (первая неделя)

Завтрак

		выход на 100гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход на порцию 3-7лет.	белки	жиры	углеводы	ккал	выход порцию 2-3 года.	белки	жиры	углеводы	ккал
ТТК-№190	Каша молочная из смеси круп	100,00	3,95	4,55	14,09	114,14	205,00	8,10	9,33	28,88	233,99	155,00	6,12	7,05	21,84	176,92
	Сыр (порционно)	100,00	26,80	27,30	0,00	331,00	10,00	2,68	2,73	0,00	33,10	8,00	2,14	2,18	0,00	26,48
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	40,00	2,96	1,16	20,56	104,52	40,00	2,96	1,16	20,56	104,52
ТК-№269	Чай с сахаром и молоком(вариант№2)	100,00	0,70	0,80	8,67	44,66	200,00	1,40	1,60	17,34	89,32	180,00	1,26	1,44	15,61	80,39
							455,00	15,14	14,82	66,78	480,93	383,00	12,49	11,84	58,01	388,31

Завтрак 2

	Фрукты в ассортименте	100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	95,00	0,55	0,00	10,24	33,38
							100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	95,00	0,55	0,00	10,24	33,38

Обед

ТТК-№52	Салат из консервированных огурцов с зеленым горошком	100,00	1,71	10,06	16,86	98,00	80,00	1,03	6,04	10,12	58,80	40,00	0,68	4,02	6,74	39,20
ТК-№48	Суп - лапша домашняя	100,00	2,45	1,95	5,56	43,75	200,00	4,90	3,90	11,12	87,50	150,00	3,68	2,93	8,34	65,63
ТТК-№83	Цыпленок тушеный в соусе	100,00	7,66	6,03	0,36	121,84	120,00	9,19	7,24	0,43	146,21	90,00	6,89	5,43	0,32	109,66
ТК-№261	Пюре картофельное	100,00	2,69	6,53	9,04	139,37	140,00	3,77	9,14	12,66	195,12	120,00	3,23	7,84	10,85	167,24
ТК-№261	Компот из кураги и изюма	100,00	0,30	0,00	12,68	48,99	200,00	0,60	0,00	25,36	97,98	150,00	0,45	0,00	19,02	73,49
	Хлеб(ржаной,зерновой)	100,00	4,70	0,70	49,80	224,00	50,00	2,35	0,35	24,90	112,00	40,00	1,88	0,28	19,92	89,60
							770,00	21,83	26,66	84,58	697,81	590,00	16,81	20,49	65,20	544,81

Полдник

	Кисломолочный продукт(йогурт,снежок,ряженка)	100,00	5,00	3,20	8,50	85,00	180,00	9,00	5,76	15,30	153,00	150,00	7,50	4,80	12,75	127,50
	Кондитерские изделия в ассортименте	100,00	6,50	6,35	74,10	271,00	40,00	2,60	2,54	29,64	108,40	40,00	2,60	2,54	29,64	108,40
							220,00	11,60	8,30	44,94	261,40	190,00	10,10	7,34	42,39	235,90

Ужин

ТК-№124	Запеканка из творога	100,00	12,48	8,07	19,40	228,15	150,00	18,72	12,11	29,10	342,23	150,00	18,72	12,11	29,10	342,23
ТК-№234	Соус молочный сладкий	100,00	2,54	5,34	16,32	96,23	40,00	1,02	2,14	6,53	38,49	40,00	1,02	2,14	6,53	38,49
	Компот из консервированных фруктов	100,00	0,00	0,00	7,52	30,00	200,00	0,00	0,00	15,04	60,00	180,00	0,00	0,00	13,54	54,00
	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	5,40	0,80	46,50	181,50	40,00	2,16	0,32	18,60	72,60	30,00	1,62	0,24	13,95	54,45
							430,00	21,90	14,56	69,27	513,32	400,00	21,36	14,48	63,11	489,17
								71,05	64,34	276,36	1968,39		61,30	54,15	238,95	1691,57

Четверг 4 (первая неделя)

Завтрак

		выход на 100гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход на порцию 3-7лет.	белки	жиры	углеводы	ккал	выход порцию 2-3 года.	белки	жиры	углеводы	ккал
ТТК-№40	Каша молочная ячневая с маслом	100,00	3,09	4,34	12,43	101,16	205,00	6,33	8,90	25,48	207,38	155,00	4,79	6,73	19,27	156,80
	Масло сливочное (порционно)	100,00	0,80	72,00	1,20	666,00	5,00	0,04	3,60	0,06	33,30	5,00	0,04	3,60	0,06	33,30
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	40,00	2,96	1,16	20,56	104,52	30,00	2,22	0,87	15,42	78,39
ТК-№258	Кофейный напиток с молоком	100,00	1,39	1,59	9,85	59,34	200,00	2,78	3,18	19,70	118,68	180,00	2,50	2,86	17,73	106,81
							450,00	12,11	16,84	65,80	463,88	370,00	9,55	14,06	52,48	375,30

Завтрак 2

	Фрукты в ассортименте	100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	95,00	0,55	0,00	10,24	33,38
							100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	95,00	0,55	0,00	10,24	33,38

Обед

ТК-№1	Винегрет овощной	100,00	1,26	10,14	8,32	129,26	60,00	0,76	6,08	4,99	77,56	40,00	0,50	4,06	3,33	51,70
ТК-№29	Суп "Снежок" с мясом птицы	100,00	5,30	7,20	18,20	202,30	200,00	10,60	14,40	36,40	404,60	150,00	7,95	10,80	27,30	303,45
ТК-№183	Фрикадельки из говядины паровые	100,00	15,25	14,24	7,61	215,70	80,00	12,20	11,39	6,09	172,56	60,00	9,15	8,54	4,57	129,42
ТК-№210	Капуста тушёная	100,00	2,62	3,23	13,45	87,16	70,00	1,83	2,26	9,42	61,01	60,00	1,57	1,94	8,07	52,30
ТК-№214	Картофель отварной	100,00	2,09	4,69	15,14	106,97	70,00	1,46	3,28	10,60	74,88	60,00	1,25	2,81	9,08	64,18
ТК-№24	Компот из свежих яблок и груш	100,00	0,09	0,07	18,31	33,88	200,00	0,18	0,14	36,62	67,76	150,00	0,14	0,11	27,47	50,82
	Хлеб(ржаной,зерновой)	100,00	4,70	0,70	49,80	224,00	50,00	2,35	0,35	24,90	112,00	40,00	1,88	0,28	19,92	89,60
							730,00	29,38	37,91	129,01	970,37	560,00	22,45	28,54	99,73	741,47

Полдник

	Кисломолочный продукт(снежок,ряженка,йогурт)	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	180,00	5,04	5,76	8,46	105,84	150,00	4,20	4,80	7,05	88,20
ТК-№284	Булочка "Российская"	100,00	7,08	4,83	44,03	253,00	60,00	4,25	2,90	26,42	151,80	60,00	4,25	2,90	26,42	151,80
							240,00	9,29	8,66	34,88	257,64	210,00	8,45	7,70	33,47	240,00

Ужин

ТК-№143	Котлеты или биточки рыбные	100,00	14,80	2,75	9,70	122,75	60,00	8,88	1,65	5,82	73,65	80,00	11,84	2,20	7,76	98,20
ТК-№202	Рис припущенный	100,00	2,48	3,63	25,18	143,37	140,00	3,47	5,08	35,25	200,72	120,00	2,98	4,36	30,22	172,04
ТК-№29	Чай с сахаром и лимоном	100,00	0,00	0,00	7,52	30,00	200,00	0,00	0,00	15,04	60,00	180,00	0,00	0,00	13,54	54,00
	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	5,40	0,80	46,50	181,50	40,00	2,16	0,32	18,60	72,60	30,00	1,62	0,24	13,95	54,45
							440,00	14,51	7,05	74,71	406,97	410,00	16,44	6,80	65,46	378,69
								65,88	70,46	315,18	2133,99		57,43	57,09	261,38	1768,85

Пятница 5 (первая неделя)

Завтрак

		выход на 100гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход на порцию 3-7лет.	белки	жиры	углеводы	ккал	выход порцию 2-3 года.	белки	жиры	углеводы	ккал
ТТК-№42	Каша молочная "Дружба"	100,00	3,19	4,06	17,11	117,61	205,00	6,54	8,32	35,08	241,10	155,00	4,94	6,29	26,52	182,30
	Джем	100,00	0,30	0,00	60,20	248,00	20,00	0,06	0,00	12,04	49,60	15,00	0,05	0,00	9,03	37,20
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	40,00	2,96	1,16	20,56	104,52	30,00	2,22	0,87	15,42	78,39
ТТК-№27	Какао с молоком "Несквик"	100,00	3,28	3,59	9,14	82,23	200,00	6,56	7,18	18,28	164,46	180,00	5,90	6,46	16,45	148,01
							465,00	16,12	16,66	85,96	559,68	380,00	13,11	13,63	67,42	445,90

Завтрак 2

	Сок фруктовый	100,00	0,40	0,00	11,70	50,00	200,00	0,80	0,00	23,40	100,00	200,00	0,80	0,00	23,40	100,00
							200,00	0,80	0,00	23,40	100,00	200,00	0,80	0,00	23,40	100,00

Обед

ТК-№11	Салат из моркови с горошком	100,00	1,90	8,33	6,26	123,76	60,00	1,14	5,00	3,76	74,26	40,00	0,76	3,33	2,50	49,50
ТК-№55	Щи из свежей капусты с картофеляи	100,00	0,83	2,53	4,25	43,13	200,00	1,66	5,06	8,50	86,26	150,00	1,25	3,80	6,38	64,70
ТТК-№12	Азу по-татарски (из отварного мяса)	100,00	4,35	7,87	12,89	151,85	200,00	8,70	15,74	25,78	303,70	150,00	6,53	11,81	19,34	227,78
ТТК-№23	Компот из мандарин	100,00	0,24	0,12	13,40	55,48	200,00	0,48	0,24	26,80	110,96	150,00	0,36	0,18	20,10	83,22
	Хлеб(ржаной,зерновой)	100,00	4,70	0,70	49,80	224,00	50,00	2,35	0,35	24,90	112,00	40,00	1,88	0,28	19,92	89,60
							710,00	14,33	26,39	89,74	687,18	#ССЫЛКА!	10,77	19,39	68,23	514,79

Полдник

ТК-№260	Молоко кипяченое	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	180,00	5,04	5,76	8,46	105,84	150,00	4,20	4,80	7,05	88,20
ТТК-№7	Ватрушка"Царская"	100,00	14,60	6,05	14,55	171,12	100,00	14,60	6,05	14,55	171,12	100,00	14,60	6,05	14,55	171,12
							280,00	19,64	11,81	23,01	276,96	250,00	18,80	10,85	21,60	259,32

Ужин

	Икра кабачковая(консервированная)	100,00	1,70	8,80	7,70	85,00	60,00	1,02	5,28	4,62	51,00	40,00	0,68	3,52	3,08	34,00
ТК-№58	Макаронные изделия с тертым сыром	100,00	2,91	7,63	16,74	113,57	180,00	5,24	13,73	30,13	204,43	150,00	4,37	11,45	25,11	170,36
ТК-№260	Чай с шиповником	100,00	0,17	0,00	8,07	31,68	200,00	0,34	0,00	16,14	63,36	180,00	0,31	0,00	14,53	57,02
	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	5,40	0,80	46,50	181,50	40,00	2,16	0,32	18,60	72,60	30,00	1,62	0,24	13,95	54,45
							480,00	8,78	19,33	69,49	391,39	400,00	6,97	15,21	56,67	315,83
								59,65	74,20	291,59	2015,20		50,45	59,07	237,32	1635,84

Понедельник 6 (вторая неделя)

Завтрак

		выход на 100гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход на порцию 3- 7лет.	белки	жиры	углеводы	ккал	выход порцию 2-3 года.	белки	жиры	углеводы	ккал
ТК-№45	Суп молочный с крупой(пшено)	100,00	2,79	3,06	9,86	78,04	250,00	6,98	7,65	24,66	195,10	200,00	5,58	6,12	19,73	156,08
	Масло сливочное (порционно)	100,00	0,80	72,00	1,20	666,00	5,00	0,04	3,60	0,06	33,30	5,00	0,04	3,60	0,06	33,30
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	40,00	2,96	1,16	20,56	104,52	30	2,22	0,87	15,42	78,39
ТК-№258	Кофейный напиток с молоком	100,00	1,39	1,59	9,85	59,34	200,00	2,78	3,18	19,70	118,68	180,00	2,50	2,86	17,73	106,81
							495,00	12,76	15,59	64,98	451,60	415,00	10,34	13,45	52,94	374,58

Завтрак 2

	Сок в ассортименте	100,00	0,40	0,00	11,70	50,00	200,00	0,80	0,00	23,40	100,00	200,00	0,80	0,00	23,40	100,00
							200,00	0,80	0,00	23,40	100,00	200,00	0,80	0,00	23,40	100,00

Обед

ТТК-№47	Салат "Солнышко"	100,00	2,03	10,00	22,00	86,60	60,00	1,22	6,00	13,20	51,96	40,00	0,81	4,00	8,80	34,64
ТК-№55	Суп картофельный с мясом	100,00	1,95	1,75	7,40	54,00	215,00	4,19	3,76	15,91	116,10	165,00	3,22	2,89	12,21	89,10
ТК-№173	Плов из отварной говядины	100,00	7,22	8,35	13,01	209,18	200,00	14,44	16,70	26,02	418,36	150,00	10,83	12,53	19,52	313,77
ТТК-№3	Напиток лимонный	100,00	0,34	0,00	10,50	23,43	200,00	0,68	0,00	21,00	46,86	150,00	0,51	0,00	15,75	35,15
	Хлеб(ржаной, зерновой)	100,00	4,70	0,70	49,80	224,30	50,00	2,35	0,35	24,90	112,15	40,00	1,88	0,28	19,92	89,72
							725,00	22,88	26,81	101,03	745,43	545,00	17,25	19,69	76,20	562,38

Полдник

ТК-№260	Молоко кипяченое	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	180,00	5,04	5,76	8,46	105,84	150,00	4,20	4,80	7,05	88,20
	Кондитерские изделия в ассортименте	100,00	6,50	6,35	74,10	271,00	30,00	1,95	1,91	22,23	81,30	30,00	1,95	1,91	22,23	81,30
							210,00	6,99	7,67	30,69	187,14	180,00	6,15	6,71	29,28	169,50

Ужин

ТТК-№90	Солянка рыбная по-домашнему	100,00	5,28	1,64	4,40	46,49	250,00	13,20	4,10	11,00	116,23	200,00	10,56	3,28	8,80	92,98
ТК-№28	Чай с сахаром	100,00	0,00	0,00	6,02	24,32	200,00	0,00	0,00	12,04	48,64	180,00	0,00	0,00	10,84	43,78
	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	5,40	0,80	46,50	181,50	40,00	2,16	0,32	18,60	72,60	30,00	1,62	0,24	13,95	54,45
	Мармелад	100,00	0,10	0,70	49,50	261,00	30,00	0,03	0,21	14,85	78,30	20,00	0,02	0,14	9,90	52,20
							520,00	15,39	4,63	56,49	315,77	430,00	12,20	3,66	43,49	243,41

								58,82	54,70	276,59	1799,94		46,74	43,51	225,30	1449,86
--	--	--	--	--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	--	-------	-------	--------	---------

Вторник 7 (вторая неделя)

завтрак

		выход на 100гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход на порцию 3-7лет.	белки	жиры	углеводы	ккал	выход порцию 2-3 года.	белки	жиры	углеводы	ккал
TK-№4,20	Каша молочная "Ассорти" с маслом	100,00	1,20	3,86	14,85	106,00	205,00	2,46	7,91	30,44	217,30	155,00	1,86	5,98	23,02	164,30
	Сыр (порционно)	100,00	26,80	27,30	0,00	313,00	10,00	2,68	2,73	0,00	31,30	8,00	2,14	2,18	0,00	25,04
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	40,00	2,96	1,16	20,56	104,52	30,00	2,22	0,87	15,42	78,39
TK-№269	Чай с молоком(вариант№2)	100,00	0,70	0,80	8,67	44,66	200,00	1,40	1,60	17,34	89,32	180,00	1,26	1,44	15,61	80,39
							455,00	9,50	13,40	68,34	442,44	373,00	7,48	10,48	54,04	348,12

Завтрак 2

	Фрукты в ассортименте	100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	95,00	0,55	0,00	10,24	33,38
							100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	95,00	0,55	0,00	10,24	33,38

Обед

	Овощи свежие(томаты,огурцы,перец)	100,00	0,30	0,00	2,90	12,70	60,00	0,18	0,00	1,74	7,62	40,00	0,12	0,00	1,16	5,08
TK-№37	Суп с бобовыми (фасоль,горох,чечевица)	100,00	0,72	2,51	4,08	41,93	200,00	1,44	5,02	8,16	83,86	150,00	1,08	3,77	6,12	62,90
TK-№261	Картофельное пюре	100,00	2,69	6,53	9,04	139,37	140,00	3,77	9,14	12,66	195,12	120,00	3,23	7,84	10,85	167,24
TK-№162	Гуляш из говядины	100,00	9,21	7,99	5,61	243,55	80,00	7,37	6,39	4,49	194,84	60,00	5,53	4,79	3,37	146,13
TK-№253	Компот из изюма	100,00	0,17	0,00	11,33	45,99	200,00	0,34	0,00	22,66	91,98	150,00	0,26	0,00	17,00	68,99
	Хлеб(ржаной,зерновой)	100,00	4,70	0,70	49,80	224,00	50,00	2,35	0,35	24,90	112,00	40,00	1,88	0,28	19,92	89,60
							730,00	15,44	20,90	74,60	685,42	560,00	12,09	16,68	58,41	539,93

Полдник

	Кисломолочный продукт(йогурт,снежок,ряженка)	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	180,00	5,04	5,76	8,46	105,84	150,00	4,20	4,80	7,05	88,20
TK-№287	Коржик молочный	100,00	6,81	5,70	40,60	221,66	60,00	4,09	3,42	24,36	133,00	60,00	4,09	3,42	24,36	133,00
							240,00	9,13	9,18	32,82	238,84	210,00	8,29	8,22	31,41	221,20

ужин

ТТК-№25	Салат витаминный	100,00	0,33	1,25	3,78	96,33	60,00	0,20	0,75	2,27	57,80	40,00	0,13	0,50	1,51	38,53
TK-№117	Омлет натуральный	100,00	7,21	9,27	2,33	150,06	130,00	9,37	12,05	3,03	195,08	130,00	12,18	15,67	3,94	253,60
TK-№246	Кисель из(клюквы, брусники)	100,00	0,05	0,00	12,92	51,87	200,00	0,10	0,00	25,84	103,74	180,00	0,09	0,00	23,26	93,37
	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	5,40	0,80	46,50	181,50	40,00	2,16	0,32	18,60	72,60	30,00	1,62	0,24	13,95	54,45
							430,00	11,83	13,12	49,74	429,22	380,00	14,03	16,41	42,66	439,95
								46,48	56,61	236,28	1831,05		42,44	51,78	196,76	1582,58
								435,48	456,96	1952,56	13697,77		370,33	382,48	1648,44	11527,42

Среда 8 (вторая неделя)

Завтрак

		выход на 100гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход на порцию 3-7лет.	белки	жиры	углеводы	ккал	выход порцию 2-3 года.	белки	жиры	углеводы	ккал
TK-№99	Каша пшеничная молочная с маслом	100,00	3,62	3,93	17,21	118,98	205,00	7,42	8,06	35,28	243,91	155,00	5,61	6,09	26,68	184,42
	Джем в ассортименте	100,00	0,30	0,00	40,20	248,00	30,00	0,09	0,00	12,06	74,40	20,00	0,06	0,00	8,04	49,60
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	40,00	2,96	1,16	20,56	104,52	30,00	2,22	0,87	15,42	78,39
TK-№242	Какао с молоком	100,00	1,89	1,96	12,97	76,96	200,00	3,78	3,92	25,94	153,92	180,00	3,40	3,53	23,35	138,53
							475,00	14,25	13,14	93,84	576,75	385,00	11,29	10,49	73,48	450,94

Завтрак 2

	Фрукты в ассортименте	100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	95,00	0,55	0,00	10,24	33,38
							100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	95,00	0,55	0,00	10,24	33,38

Обед

ТТК-№26	Салат"Степной"	100,00	2,10	16,90	13,86	165,43	60,00	1,26	10,14	8,32	99,26	40,00	0,84	6,76	5,54	66,17
TK-№27	Борщ с капустой и картофелем	100,00	0,76	2,66	4,32	44,44	200,00	1,52	5,32	8,64	88,88	150,00	1,14	3,99	6,48	66,66
TK-№189	Котлеты куриные с маслом	100,00	0,51	9,60	10,03	165,26	80,00	0,41	7,68	8,02	132,21	60,00	0,31	5,76	6,02	99,16
TK-№115	Пюре из гороха	100,00	6,33	7,01	9,95	154,08	140,00	8,86	9,81	13,93	215,71	120,00	7,60	8,41	11,94	184,90
TK-№255	Компот из сухофруктов	100,00	0,28	0,00	6,08	56,89	200,00	0,56	0,00	12,16	113,78	150,00	0,42	0,00	9,12	85,34
	Хлеб(ржаной зерновой)	100,00	4,70	0,70	49,80	224,30	50,00	2,35	0,35	24,90	112,15	40,00	1,88	0,28	19,92	89,72
							730,00	14,96	33,30	75,97	761,99	560,00	12,18	25,20	59,02	591,94

Полдник

	Кисломолочный продукт(йогурт,снежок,вяженка)	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	180,00	5,04	5,76	8,46	105,84	150,00	4,20	4,80	7,05	88,20
	Кондитерские изделия в ассортименте	100,00	6,50	6,35	74,10	271,00	40,00	2,60	2,54	29,64	108,40	30,00	1,95	1,91	22,23	81,30
							220,00	7,64	8,30	38,10	214,24	180,00	6,15	6,71	29,28	169,50

Ужин

TK-№137	Сырники из творога	100,00	8,33	1,74	15,79	124,78	150,00	12,50	2,61	23,69	187,17	150,00	12,50	2,61	23,69	187,17
TK-№234	Соус молочный сладкий	100,00	2,54	3,34	5,88	55,02	40,00	1,02	1,34	2,35	22,01	40,00	1,02	1,34	2,35	22,01
ТТК-№78	Напиток яблочно -апельсиновый	100,00	0,07	0,04	3,85	29,58	200,00	0,14	0,08	7,70	59,16	180,00	0,13	0,07	6,93	53,24
	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	5,40	0,80	46,50	181,50	40,00	2,16	0,32	18,60	72,60	30,00	1,62	0,24	13,95	54,45
							430,00	15,81	4,35	52,34	340,94	400,00	15,26	4,26	46,92	316,87
								53,24	59,09	271,03	1929,06		45,43	46,65	218,94	1562,63

Четверг 9(вторая неделя)

Завтрак

		выход на 100гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход на порцию 3-7лет.	белки	жиры	углеводы	ккал	выход порцию 2-3 года.	белки	жиры	углеводы	ккал
TK-№99	Каша молочная кукурузная с маслом	100,00	3,62	3,93	17,21	118,98	205,00	7,42	8,06	35,28	243,91	155,00	5,61	6,09	26,68	184,42
	Сыр(порционно)	100,00	26,80	27,30	0,00	313,00	10,00	2,68	2,73	0,00	31,30	8,00	2,14	2,18	0,00	25,04
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	40,00	2,96	1,16	20,56	104,52	30,00	2,22	0,87	15,42	78,39
TK-№258	Кофейный напиток с молоком	100,00	1,39	1,59	9,85	50,34	200,00	2,78	3,18	19,70	100,68	180,00	2,50	2,86	17,73	90,61
							455,00	13,06	11,95	55,84	379,73	373,00	9,98	9,15	42,10	287,85

Завтрак 2

	Сок в ассортименте	100,00	0,40	0,00	11,70	50,00	200,00	0,80	0,00	23,40	100,00	200,00	0,80	0,00	23,40	100,00
							200,00	0,80	0,00	23,40	100,00	200,00	0,80	0,00	23,40	100,00

Обед

ТТК-№46	Салат "Розовый"	100,00	1,50	9,35	6,50	116,15	60,00	0,90	5,61	3,90	69,69	40,00	0,60	3,74	2,60	46,46
TK-№71	Уря с птицей	100,00	6,43	4,47	6,56	92,60	230,00	14,79	10,28	15,09	212,98	170,00	10,93	7,60	11,15	157,42
TK-№155	Рыбные хлебцы(паровые)	100,00	7,30	10,20	9,72	131,43	80,00	5,84	8,16	7,78	105,14	60,00	4,38	6,12	5,83	78,86
TK-№204	Макаронные изделия отварные	100,00	3,68	3,53	19,55	120,73	140,00	5,15	4,94	27,37	169,02	120,00	4,42	4,24	23,46	144,88
TK-№238	Соус томатный	100,00	0,54	3,00	5,24	56,15	40,00	0,22	1,20	2,10	22,46	30,00	0,16	0,90	1,57	16,85
TK-№261	Напиток из шиповника	100,00	0,34	0,00	5,91	17,23	200,00	0,68	0,00	11,82	34,46	150,00	0,51	0,00	8,87	25,85
	Хлеб (ржаной, зерновой)	100,00	4,70	0,70	49,80	224,00	50,00	2,35	0,35	24,90	112,00	40,00	1,88	0,28	19,92	89,60
							800,00	29,93	30,54	92,95	725,76	610,00	22,88	22,88	73,40	559,90

Полдник

	Кисломолочный продукт(йогурт, снежок, ряженка)	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	180,00	5,04	5,76	8,46	105,84	150,00	4,20	4,80	7,05	88,20
TK-№283	Булочка дорожная	100,00	5,88	13,33	41,85	213,01	60,00	3,53	8,00	25,11	127,81	60,00	3,53	8,00	25,11	127,81
							240,00	8,57	13,76	33,57	233,65	210,00	7,73	12,80	32,16	216,01

Ужин

TK-№214	Картофель отварной	100,00	2,09	4,69	15,14	121,64	140,00	2,93	6,57	21,20	170,30	120,00	2,51	5,63	18,17	145,97
TK-№171	Биточки из говядины	100,00	6,53	8,55	5,21	173,88	80,00	5,22	6,84	4,17	139,10	60,00	3,92	5,13	3,13	104,33
TK-№28	Чай с сахаром	100,00	0,00	0,00	6,02	24,32	200,00	0,00	0,00	12,04	48,64	180,00	0,00	0,00	10,84	43,78
	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	5,40	0,80	46,50	181,50	40,00	2,16	0,32	18,60	72,60	30,00	1,62	0,24	13,95	54,45
							460,00	10,31	13,73	55,00	430,64	390,00	8,05	11,00	46,08	348,52
								62,67	69,97	261,76	1869,77		49,43	55,82	217,14	1512,28

Пятница 10 (вторая неделя)

Завтрак

		выход на 100гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход на порцию 3-7лет.	белки	жиры	углеводы	ккал	выход порцию 2-3 года.	белки	жиры	углеводы	ккал
TK-№100	Каша молочная из геркулеса с маслом	100,00	3,09	4,34	12,43	101,16	205,00	6,33	8,90	25,48	207,38	155,00	4,79	6,73	19,27	156,80
	Масло сливочное(порционно)	100,00	0,80	72,00	1,20	666,00	5,00	0,04	3,60	0,06	33,30	5,00	0,04	3,60	0,06	33,30
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	40,00	2,96	1,16	20,56	104,52	30,00	2,22	0,87	15,42	78,39
ТТК-№27	Какао с молоком "Несквик"	100,00	3,28	3,59	9,14	82,23	200,00	6,56	7,18	18,28	164,46	180,00	5,90	6,46	16,45	148,01
							450,00	15,89	20,84	64,38	509,66	370,00	12,95	17,66	51,20	416,50

Завтрак 2

	Фрукты в ассортименте	100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	95,00	0,55	0,00	10,24	33,38
							100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	95,00	0,55	0,00	10,24	33,38

Обед

TK-№38	Салат"Студенческий"	100,00	3,50	11,66	6,33	98,21	60,00	2,10	7,00	3,80	58,93	40,00	1,40	4,66	2,53	39,28
TK-№35	Свекольник	100,00	0,35	2,53	4,02	41,66	200,00	0,70	5,06	8,04	83,32	150,00	0,53	3,80	6,03	62,49
TK-№210	Калуста тушённая	100,00	2,62	3,23	13,45	87,16	140,00	3,67	4,52	18,83	122,02	120,00	3,14	3,88	16,14	104,59
TK-№182	Тефтели с рисом(ёжики)	100,00	7,11	12,99	9,44	153,33	80,00	5,69	10,39	7,55	122,66	60,00	4,27	7,79	5,66	92,00
ТТК-№277	Компот из сежих груш	100,00	0,10	0,05	8,60	34,00	200,00	0,20	0,10	17,20	68,00	150,00	0,15	0,08	12,90	51,00
	Хлеб(ржаной,зерновой)	100,00	4,70	0,70	49,80	224,00	50,00	2,35	0,35	24,90	112,00	40,00	1,88	0,28	19,92	89,60
							730,00	14,71	27,42	80,32	566,93	560,00	11,37	20,48	63,19	438,96

Полдник

TK-№260	Молоко кипяченое	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	180,00	5,04	5,76	8,46	105,84	150,00	4,20	4,80	7,05	88,20
TK-№250	Дучмаки с творогом	100,00	3,45	10,23	16,67	129,33	60,00	2,07	6,14	10,00	77,60	60,00	2,07	6,14	10,00	77,60
							240,00	7,11	11,90	18,46	183,44	210,00	6,27	10,94	17,05	165,80

Ужин

TK-№261	Картофельное пюре	100,00	2,69	6,53	9,04	139,37	120,00	3,23	7,84	10,85	167,24	100,00	2,69	6,53	9,04	139,37
ТТК-№70	Субпродукты тушёные в соусе	100,00	4,22	9,01	7,48	146,33	120,00	5,06	10,81	8,98	175,60	90,00	3,80	8,11	6,73	131,70
TK-№29	Чай с сахаром и лимоном	100,00	0,00	0,00	7,52	30,00	200,00	0,00	0,00	15,04	60,00	180,00	0,00	0,00	13,54	54,00
	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	5,40	0,80	46,50	181,50	40,00	2,16	0,32	18,60	72,60	30,00	1,62	0,24	13,95	54,45
							480,00	10,45	18,97	53,46	475,44	400,00	8,11	14,88	43,26	379,52
	Итого за день							48,74	79,12	227,41	1770,61		39,25	63,96	184,93	1434,16

* Основное десятидневное меню при его практическом использовании может корректироваться с учётом особенности питания воспитанников, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

**** Используемая литература:** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских оздоровительных учреждений город Пермь 2011 год (часть №1,2).

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 2004 г).

И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания).

Сборник технологических карт и рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания Уфа, 2002г

Сборник технологических нормативов под об. ред. Первалова А.Я г.Пермь,2012г.

******* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для воспитанников специализированные, обогащённые незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшеничную высшего сорта, молоко, консервы плодово-ягодные и овощные, соки в ассортименте, напиток "Несквик", хлеб пшеничный и йодированный, хлеб зерновой (8 злаков).

Специалист по питанию МАДОУ ДС «Незабудка» корпус № 1-2 Васильева И.А.

Технолог продукции и организации общественного питания МАДОУ ДС «Незабудка» корпус №3 Имельбаева.В.Г.