

УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МАДОУ «ДС №5 «Крепыш»

« 29 » 05 / 2022  
М.З.Басалай



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
(с уплотненным полдником)**

**Возраст 1-3**

**Возраст 3-7**

**На весенне-летний период**

**День: понедельник**

**Неделя: первая**

**Сезон: весенне-летний**

№реп.	Наименование блюда	Выход, г/мг Раннего возраста	Б	Ж	У	К	Выход, г/мг сад	Б	Ж	У	К
	<b>Завтрак</b>										
ТТК№117	Каша молочная курузная жидкая	<b>150/5</b>	4,53	5,45	25,72	170,37	180/5	5,4	8,3	30,8	204,44
№342	Батон с маслом	<b>30/5</b>	2,31	2,94	17,75	95,29	<b>40/5</b>	3,08	3,92	23,66	127,05
Ттк№27	кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	4,92	5,38	13,71	123,33	180	5,9	6,46	16,45	148,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>345</b>	11,76	13,77	57,18	388,99	<b>415</b>	14,38	18,88	70,91	479,49
	<b>Второй завтрак</b>										
№386	Фрукты в ассортименте	100	0,89	0,19	8,1	39,8	100	0,89	0,19	8,1	39,8
	Итого за второй завтрак	100	0,89	0,19	8,1	39,8	100	0,89	0,19	8,1	39,8
	Обед										
№11	Салат из консервированной кукурузы с яйцом и луком	40	0,76	4,05	2,5	49,5	50	0,95	5,06	3,13	61,88
Ттк№35	Борщ с фасолью и картофелем сметаной	<b>150</b>	1,16	3,8	6,03	62,49	180	1,39	4,56	7,24	74,99
Ттк№13	Азу по –татарски (из отварного мяса)	<b>150</b>	18,93	21,38	10,13	308,12	<b>180</b>	22,76	25,66	12,16	369,74
№256	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,25	0	16,99	68,98	180	0,3	0	20,39,	82,78
№342	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	2,16	0,32	18,6	72,6	<b>50</b>	2,7	0,4	23,26	90,74
	Итого за обед	<b>520</b>	23,26	29,55	54,25	561,69	<b>640</b>	28,06	35,68	66,18	680,13
	<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>										
Ттк№44	Салат « Степной»	<b>40</b>	0,73	3,13	7,8	64,05	<b>60</b>	1,09	4,7	11,7	96,80
Тк№205	Макаронные изделия запеченные с сыром	<b>130</b>	4,66	5,1	29,67	183,35	<b>150</b>	5,38	5,89	34,23	211,56
Ттк№261	Напиток из шиповника	<b>180</b>	0,61	0	18,91	41,18	<b>200</b>	0,68	0	21,01	46,87
ТК	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,16	0,32	18,6	72,6	<b>40</b>	2,88	0,43	24,8	96,8
Ттк№6	Шоколад	<b>25</b>	1,6	6,25	26,83	140	<b>25</b>	1,6	6,25	26,83	140
	Итого за уплотненный полдник	430	<b>12,88</b>	<b>10,3</b>	<b>102,85</b>	<b>508,23</b>	500	<b>15,93</b>	<b>13,21</b>	<b>126,58</b>	<b>633,87</b>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<b>48,85</b>	<b>53,83</b>	<b>222,87</b>	<b>1501,1</b>		<b>58,45</b>	<b>64,93</b>	<b>267,18</b>	<b>1829,29</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весеннее-летний

№рец.	Наименование блюда	Выход, г/мг раннего возраста	Б	Ж	У	К	Выход, г/мг сад	Б	Ж	У	К
	<b>Завтрак</b>										
Ттк№38	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	<b>150/5</b>	2,98	4,35	23,18	119,1	<b>180/5</b>	3,58	5,22	27,82	142,92
№117	Яйцо варенное (шт/гр)	<b>1/52</b>	12,7	11,5	0,7	157,0	<b>1/52</b>	12,7	11,5	0,7	157,0
Батон	Батон	<b>30</b>	3,04	0,32	17,6	70,5	<b>40</b>	4,0	0,42	23,4	94,0
ТТК№87	Какао с молоком	<b>150</b>	2,82	2,95	19,45	115,44	<b>180</b>	3,39	3,54	23,36	138,53
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>387</b>	21,54	19,12	60,95	462,04	<b>457</b>	23,67	20,26	75,28	532,45
	<b>Второй завтрак</b>										
Нез2	Фрукты в ассортименте	100	0,3	0	10,2	41,4	100	0,3	0	10,2	41,5
	Итого за второй завтрак	<b>100</b>	0,3	0	10,2	41,4	<b>100</b>	0,33	0	10,2	41,5
	<b>Обед</b>										
Тк№25	Овощи свежие порционно(помидор,огурец)	30	0,4	0,08	1,48	8,0	50	0,	00,9	1,85	10,0
Тк№33	Рассольник домашний	<b>150</b>	3,02	6,78	19,46	89,76	180	3,62	8,14	23,31	107,71
Тк№168	Кнели из говядины	<b>60</b>	10,81	12,95	3,97	175,66	<b>70</b>	14,97	14,93	4,24	204,93
Ттк№67	Каша гречневая рассыпчатая/Пюре гороховое	<b>100</b>	5,82	3,62	30,0	175,87	<b>130</b>	2,63	3,44	21,23	87,06
Тк№21	Напиток брусничный	<b>150</b>	0,07	0	15,8	63,52	180	00,9	0	18,96	76,22
№342	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	2,16	0,32	18,6	72,6	<b>50</b>	2,7	0,4	23,25	90,75
	Итого за обед	<b>530</b>	22,28	25,15	89,31	585,41	<b>660</b>	24,85	27,06	66,46	576,67
	<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>										
Тк№69	Овощи консервированные (порционно)	<b>40</b>	0,28	-	1,12	5,56	<b>60</b>	0,42	-	1,68	8,34
Тк№156	Тефтели рыбные	<b>50</b>	6,39	3,91	6,54	86,48	<b>70</b>	8,95	5,48	9,16	121,07
Тк№216	Картофель запеченный из отварного	<b>110</b>	1,31	7,28	12,88	122,83	<b>130</b>	1,52	8,5	15,02	143,3
Тк№260	Сок фруктовый	<b>200</b>	1,0	0,2	20,2	92,0	<b>200</b>	1,0	0,2	20,2	92,0
№342	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,16	0,32	18,6	72,6	<b>40</b>	2,16	0,32	18,6	72,6
Тк№350	Вафли (печенье) в ассортименте	<b>25</b>	2,6	1,3	19,2	114,5	<b>25</b>	2,6	1,3	19,2	114,5
	Итого за уплотненный	470	<b>13,74</b>	<b>13,01</b>	<b>78,54</b>	<b>493,97</b>	525	<b>16,65</b>	<b>15,8</b>	<b>83,86</b>	<b>551,81</b>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		<b>57,86</b>	<b>57,28</b>	<b>238,34</b>	<b>1582,82</b>		<b>65,5</b>	<b>63,12</b>	<b>235,8</b>	<b>1702,43</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

№репц.	Наименование блюда	Выход, г/мг раннего возраста	Б	Ж	У	К	Выход, г/мг сад	Б	Ж	У	К
	<b>Завтрак</b>										
Тк№40	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	3,75	4,44	19,0	126,54	180/5	4,5	5,3	22,8	156,0
Тк№30	Быстрорастворимый шоколадный напиток	150	4,92	5,38	13,71	123,33	180	5,9	6,45	16,45	148,0
№342	Батон/сыр (порционно)	30/10	3,84	5,22	22,81	106,8	40/10	5,12	6,9	30,4	142,0
	Итого за завтрак	345	12,51	15,04	55,55	356,67	415	14,24	16,97	41,53	410,8
	<b>Второй завтрак</b>										
№386	Фрукты в ассортименте	100	0,3	0	10,2	41,4	100	0,46	0	12,24	49,68
	<b>Итого за второй завтрак</b>	100	0,3	0	10,2	41,4	100	0,46	0	12,24	49,68
	<b>Обед</b>										
Тк№1	Икра овощная (кабачки ,баклажаны )	30	0,43	1,75	3,03	29,67	50	1,82	3,30	6,46	49,46
Тк№42	Суп картофельный с рыбой	150	7,92	2,47	4,02	69,74	180	9,51	2,96	4,82	83,69
Тк№191	Плов из отварной птицы	150	4,5	5,09	7,83	200,66	180	5,40	6,11	9,40	240,7
Тк№256	Компот из яблок с лимоном	150	0,12	0	11,24	45,48	180	0,23	0,23	22,82	93,66
№342	Хлеб пшеничный	40	2,16	0,32	18,6	72,6	50	2,7	0,4	23,25	90,75
	Итого за обед	520	15,13	9,63	44,72	418,15	640	19,66	15,3	66,75	598,29
	<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>										
Тк№33	Пудинг творожный запеченный	130	21,81	7,81	35,5	127,56	160	26,8	9,6	43,44	157,0
Тк№127	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	96,0	40	2,88	3,4	22,4	128,0
Тк№243	Снежок ,йогурт, молоко кипяченое	180	7,38	2,7	10,62	105,58	200	8,2	3,0	11,8	214,24
№342	Хлеб ржаной	30	1,62	0,24	13,95	54,45	40	2,16	0,32	18,6	72,6
Тк№272	Булочка «Веснушка»	40	3,07	2,94	23,54	132,86	50	2,25	2,94	19,32	125,85
	Итого за уплотненный полдник	430	32,97	16,24	100,41	516,45	490	42,29	19,26	96,96	600,4
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>60,91</b>	<b>40,91</b>	<b>210,88</b>	<b>1332,67</b>		<b>76,65</b>	<b>51,8</b>	<b>216,78</b>	<b>1659,14</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Порец. День: четверг	Наименование блюда	Выход, г/мг раннего возраста	Б	Ж	У	К	Выход, г/мг сад	Б	Ж	У	К
	<b>Завтрак</b>										
Ттк№39	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом сливочным	150/5	4,75	6,67	19,12	155,53	<b>180/5</b>	5,7	8,01	22,94	186,64
№342	Батон/масло сливочное (порционно)	<b>30/5</b>	4,92	5,38	13,71	123,33	<b>40</b>	7,1	4,2	30,5	137,0
Тк№258	Кофейный напиток	<b>150</b>	1,67	1,99	21,27	109,89	180	2,01	2,39	25,56	131,87
	Итого за завтрак :	<b>350</b>	11,34	14,04	54,2	338,75	<b>410</b>	14,81	14,6	73,09	455,51
	<b>Второй завтрак</b>										
№386	Фрукты в ассортименте	100	0,3	0	10,2	44,50	<b>100</b>	0,3	0	10,2	44,5
	Итого за второй завтрак :	100	0,3	0	10,2	44,50	<b>100</b>	0,3	0	10,2	44,5
	<b>Обед</b>										
Тк№22	Икра овощная (баклажаны ,кабачки)	40	0,53	3,13	3,8	47,2	50	0,8	4,7	5,7	70,8
Тк№38	Суп картофельный с клецками и мясом птицы	<b>150/30</b>	2,27	2,0	11,2	67,40	180/30	2,7	2,37	12,12	80,59
Тк№181	Тефтели из говядины	60	11,01	12,51	7,49	186,71	70	6,1	14,6	8,74	217,83
Тк№84	Ризотто	<b>110</b>	5,16	7,19	30,66	153,31	<b>130</b>	6,1	8,5	36,23	181,18
Тк№264	Компот морковно- яблочный	<b>150</b>	0,45	0,07	11,05	46,63	180	0,54	-	13,27	55,96
№342	Хлеб пшеничный йодированный	<b>40</b>	3,96	0,72	20,52	108,6	<b>50</b>	4,93	0,9	25,64	135,76
	Итого за обед:	<b>580</b>	23,55	29,18	82,13	635,16	<b>690</b>	24,31	31,07	101,7	742,12
	<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>										
Ттк№47	Салат «Солнышко»	<b>40</b>	1,6	4,0	8,8	64,53	<b>60</b>	2,4	6,0	13,2	96,8
Ттк№185	Сердце тушенное	<b>50</b>	11,9	7,5	0	115,5	<b>60</b>	14,2	9,0	0	138,6
Тк№210	Капуста тушеная	<b>130</b>	3,41	4,2	17,48	113,31	<b>150</b>	3,93	4,85	20,17	130,74
Тк№253	Сок фруктовый	<b>200</b>	1,0	0,2	20,2	92,0	<b>200</b>	1,0	0,2	20,2	92,0
№342	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,31	0,9	14,94	78,6	<b>40</b>	3,08	0,2	19,92	72,6
Тк№306	Шанежка наливная	<b>40</b>	2,39	3,42	24,99	98,0	<b>50</b>	6,57	4,19	24,16	160,61
	Итого за уплотненный полдник :	460	<b>21,61</b>	<b>20,22</b>	<b>86,36</b>	<b>561,94</b>	560	<b>18,1</b>	<b>27,31</b>	<b>101,94</b>	<b>691,35</b>
	Итого за день:		<b>56,83</b>	<b>63,44</b>	<b>232,89</b>	<b>1580,35</b>		<b>62,55</b>	<b>78,99</b>	<b>211,28</b>	<b>1888,98</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весеннее-летний

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г/мг раннего возраста	Б	Ж	У	К	Выход, г/мг сад	Б	Ж	У	К
	<b>Завтрак</b>					26%					20%
Ттк№36	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	150/5	3,47	3,6	22,68	133,0	180/5	3,47	3,6	22,68	160,0
№342	Батон с сыром	30	3,84	0,52	17,6	70,5	40	3,04	0,32	17,6	94,0
№117	Яйцо отварное 1шт/52гр	52	1,1	0,16	0	46,3	52	2,3	2,9	0	46,3
Ттк№27	Какао с молоком «Несквик»	150	2,56	10,83	15,95	89,0	180	2,56	10,83	15,95	106,7
	Итого за завтрак :	397	10,18	18,01	61,33	317,0	467	11,39	21,55	60,99	370,5
	<b>Второй завтрак</b>										
№386	Фрукты в ассортименте	100	0,60	0	11,7	60,0	120	0,62	0	13,34	80,0
		100	0,60	0	11,7	60,0	120	0,62	0	13,34	80,0
	<b>Обед</b>					35%					35%
Ттк№24	Икра кабачковая	30	1,56	3,35	6,5	34,58	50	2,34	5,03	9,76	96,87
Тк№36	Суп из овощей	150	3,29	3,31	17,89	110,3	180	4,12	4,14	22,37	132,4
Тк№71	Рыба, запеченная с овощами	150	9,1	13,58	6,0	109,16	180	10,93	16,30	7,2	215,0
Тк№260	Сок фруктовый	150	0,1	0	10,83	43,77	180	0,12	0	12,04	48,64
№342	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,66	0,28	8,54	51,71	50	2,5	0,43	12,81	77,57
	Итого за обед :	520	15,71	20,22	49,76	418,78	640	18,4	25,9	51,37	570,48
	<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>										
Ттк№16	Вареники ленивые с маслом сливочным	140/4	12,54	3,68	9,68	150,57	160/5	15,13	4,30	11,3	180,5
Ттк№245	Йогурт ,снежок	180	4,1	9,9	13,47	89,1	200	4,5	11,0	14,97	99,0
№342	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,02	0,21	15,73	62,66	40	3,04	0,32	23,6	94,0
Тк№78	Булочка «Нежная»	40	0,67	3,99	16,15	60,96	50	0,84	4,99	20,19	76,20
Тк№345	Шоколад молочный	25	3,42	3,12	27,95	137,73	25	3,42	3,12	27,95	137,73
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	419	22,75	20,9	82,96	501,0	480	52,67	59,35	242,38	633,43
	<b>Итого за день :</b>	38%	49,24	59,42	205,0	1326,78	39%	27,29	23,73	98,0	1620,71

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: весенне-летний**

№рец	Наименование блюда	Выход, г/мг раннего возраста	Б	Ж	У	К	Выход, г/мг сад	Б	Ж	У	К
	<b>Завтрак</b>					27%					25%
Ттк№40	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	150/5	12,7	5,45	22,72	120,0	180/5	4,54	6,54	27,26	144
№342	Батон	<b>30</b>	3,04	0,32	17,6	70,5	<b>40</b>	3,04	0,32	17,6	94,0
Ттк№258	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2,09	2,39	14,78	89,02	180	4,85	5,04	29,0	106,82
№117	Яйцо отварное 1шт/52 гр	<b>52</b>	12,7	11,5	0,7	157,0	<b>52</b>	12,7	11,5	0,7	157,0
	Итого за завтрак :	<b>387</b>	20,07	19,55	55,8	436,52	<b>457</b>	22,73	21,23	63,3	501,82
	<b>Второй завтрак</b>										
№386	Фрукты в ассортименте	100	0,3	0	10,2	41,4	100	0,3	0	10,2	41,4
	Итого за второй завтрак :		0,3	0	10,2	41,4	<b>100</b>	0,3	0	10,2	41,4
	<b>Обед</b>										
Ттк№25	Салат витаминный	30	1,2	3,0	6,6	48,4	50	2,0	5,0	11,0	80,67
Ттк№50	Борщ с фасолью	<b>150</b>	1,14	4,0	6,48	66,67	180	1,37	4,8	7,78	80,0
Ттк№12	Азу по-татарски	<b>130</b>	15,37	11,82	15,09	227,78	<b>180</b>	18,44	14,18	18,11	273,34
Ттк№260	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,06	0,15	15,15	69,0	180	0,08	0,18	18,18	62,1
№342	Хлеб пшеничный йодированный	<b>40</b>	2,16	0,32	18,6	72,6	<b>50</b>	2,7	0,4	23,25	90,75
	Итого за обед :	<b>500</b>	19,93	19,34	66,97	507,45	<b>640</b>	24,59	25,56	80,24	586,66
	<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>										
Ттк№55	Салат оригинальный	<b>30</b>	0,43	2,53	2,02	32,5	<b>60</b>	0,85	5,05	4,04	65,0
Ттк№08	Макаронные изделия запеченные с сыром	<b>130</b>	4,77	7,21	22,68	177,12	<b>150</b>	5,5	8,32	26,17	204,37
Ттк№22	Напиток брусничный	<b>180</b>	0,08	0	18,26	76,22	<b>200</b>	0,1	0	21,07	84,69
№342	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	1,62	0,24	13,95	54,45	40	2,16	0,32	21,07	72,6
Ттк№305	Пирожок с картофелем	<b>40</b>	1,92	3,91	18,72	124,82	<b>50</b>	2,41	4,89	23,40	156,03
	Итого за уплотненный полдник	434	<b>8,82</b>	<b>13,89</b>	<b>76,33</b>	<b>465,11</b>	500	<b>15,27</b>	<b>16,59</b>	<b>97,46</b>	<b>495,03</b>
	Итого за день:		<b>48,42</b>	<b>52,78</b>	<b>209,1</b>	<b>1450,48</b>		<b>62,82</b>	<b>63,38</b>	<b>280,17</b>	<b>1623,09</b>

**День: вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: весеннее-летний**

№рец.	Наименование блюда	Выход, г/мг раннего возраста	Б	Ж	У	К	Выход, г/мг сад	Б	Ж	У	К
	<b>Завтрак</b>										
№40	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	3,78	5,45	22,72	120,0	180/5	4,54	6,54	27,26	144,0
№342	Батон с сыром	<b>30/10</b>	3,84	5,22	22,81	106,8	<b>40/10</b>	5,12	6,9	30,4	142,0
№87	Какао с молоком	150	2,82	2,95	19,47	115,44	180	3,39	3,54	23,36	138,53
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>345</b>	<b>10,44</b>	<b>13,62</b>	<b>65,0</b>	<b>324,53</b>	<b>415</b>	<b>13,05</b>	<b>15,24</b>	<b>60,0</b>	<b>326,41</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
№386	Фрукты в ассортименте	100	0,3	0	10,2	41,4	100	0,3	0	10,2	41,4
	<b>Итого за второй завтрак :</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>10,2</b>	<b>41,4</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>10,2</b>	<b>41,4</b>
	<b>Обед</b>										
Помидор	Овощи свежие порционно	30	0,3	0,06	1,11	6,0	50	0,5	0,09	1,8	10,0
№43	Суп крестьянский с крупой	<b>150</b>	<b>1,38</b>	<b>4,64</b>	<b>9,26</b>	<b>84,35</b>	<b>180</b>	<b>1,66</b>	<b>5,57</b>	<b>11,11</b>	<b>101,22</b>
№171	Котлеты из говядины	<b>60</b>	<b>10,46</b>	<b>11,48</b>	<b>5,62</b>	<b>173,14</b>	<b>70</b>	<b>12,2</b>	<b>13,39</b>	<b>6,56</b>	<b>202,0</b>
№196	Каша гречневая	<b>110</b>	<b>6,4</b>	<b>3,98</b>	<b>33,0</b>	<b>193,46</b>	<b>130</b>	<b>7,56</b>	<b>7,7</b>	<b>39,0</b>	<b>228,63</b>
№261	Напиток из шиповника	<b>150</b>	<b>0,51</b>	<b>0</b>	<b>15,76</b>	<b>35,15</b>	<b>180</b>	<b>0,61</b>	<b>0</b>	<b>18,91</b>	<b>42,18</b>
№342	Хлеб пшеничный йодированный	<b>40</b>	<b>2,16</b>	<b>0,16</b>	<b>18,6</b>	<b>72,6</b>	<b>50</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>23,25</b>	<b>90,75</b>
	Итого за обед:	<b>540</b>	<b>21,21</b>	<b>20,48</b>	<b>83,35</b>	<b>564,7</b>	<b>660</b>	<b>25,26</b>	<b>24,16</b>	<b>100,78</b>	<b>675,38</b>
	<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>										
№69	Овощи консервированные/ зеленый горошек порционно	<b>40</b>	<b>1,1</b>	<b>3,6</b>	<b>2,6</b>	<b>42,0</b>	<b>60</b>	<b>1,65</b>	<b>5,40</b>	<b>3,90</b>	<b>63,0</b>
№164	Запеканка картофельная с субпродуктами/соус	<b>130/30</b>	<b>8,44</b>	<b>7,88</b>	<b>23,95</b>	<b>217,62</b>	<b>150/40</b>	<b>10,9</b>	<b>9,10</b>	<b>16,10</b>	<b>251,11</b>
№256	Компот из яблок с лимоном	<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,83</b>	<b>43,77</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>
№342	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	<b>2,02</b>	<b>0,21</b>	<b>15,73</b>	<b>62,66</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>17,6</b>	<b>94,0</b>
№20	Булочка ванильная	<b>40</b>	<b>15,87</b>	<b>2,97</b>	<b>23,34</b>	<b>143,46</b>	<b>40</b>	<b>7,34</b>	<b>3,71</b>	<b>29,17</b>	<b>179,33</b>
	<b>Итого за уплотненный полдник :</b>	<b>450</b>	<b>13,53</b>	<b>13,49</b>	<b>70,28</b>	<b>509,51</b>	<b>530</b>	<b>18,21</b>	<b>17,22</b>	<b>72,54</b>	<b>636,08</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>48,09</b>	<b>50,95</b>	<b>228,82</b>	<b>1440,14</b>		<b>56,82</b>	<b>56,62</b>	<b>243,52</b>	<b>1679,27</b>



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

№Рец.	Наименование блюда	Выход, г/мг раннего возраста	Б	Ж	У	К	Выход, г/мг сад	Б	Ж	У	К
	<b>Завтрак</b>										
№7	Ватрушка «Царская»(Запеканка из творога)	130	10,43	9,64	23,18	148,0	150	11,30	10,45	25,12	170,0
№127	Молоко сгущенное	30	2,17	0,75	15,6	72,0	40	2,90	1,0	20,80	96,0
№243	Снежок ,йогурт	150	0,1	8,5	9,63	74,0	180	0,12	10,0	14,04	89,0
№342	Батон	30	3,04	0,32	17,6	70,5	40	3,04	0,32	17,60	94,0
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>340</b>	<b>15,74</b>	<b>19,21</b>	<b>66,01</b>	<b>364,5</b>	<b>410</b>	<b>17,26</b>	<b>21,77</b>	<b>77,16</b>	<b>449,0</b>
№386	Фрукты	100	0,6	0	13,34	60,0	100	0,62	0	13,34	60,0
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>13,34</b>	<b>60,0</b>	<b>100</b>	<b>0,62</b>	<b>0</b>	<b>13,34</b>	<b>60,0</b>
	<b>Обед</b>					35%	630				
№1	Винегрет овощной	30	2,3	3,0	4,86	4,86	50	3,45	4,50	7,30	41,5
Тк№4	Суп картофельный с рыбой	150	7,92	2,47	4,02	69,74	180	9,51	2,96	4,82	83,69
№190	Цыплята тушеные в соусе	60	6,54	8,56	15,27	95,4	70	7,25	12,28	18,33	133,56
№204	Макаронные изделия отварные	110	3,68	3,53	23,55	120,73	130	3,68	3,53	23,55	120,73
№24	Компот из апельсинов	150	0,5	0	13,82	93,96	180	0,56	0	15,36	112,7
№342	Хлеб пшеничный	40	1,66	0,28	8,54	51,71	50	2,5	0,43	12,81	77,57
	Итого за обед :	<b>540</b>	<b>18,36</b>	<b>11,48</b>	<b>69,3</b>	<b>465,16</b>	<b>660</b>	<b>22,71</b>	<b>28,28</b>	<b>82,07</b>	<b>625,0</b>
	Уплотненный полдник с включением блюд ужина										
№19	Салат из свеклы и моркови	40	1,4	4,66	2,53	18,0	60	2,10	7,0	3,8	87,0
№26	Фрикадельки из говядины	60	1,51	5,69	5,38	124,0	70	1,82	6,83	6,46	145,0
№216	Картофельное пюре	130	4,36	4,98	6,38	67,86	150	5,04	5,75	7,37	81,27
№25	Чай с сахаром и лимоном	180	0,06	0	13,47	89,1	200	0,07	0	54,97	99,0
№342	Хлеб ржаной	30	2,02	0,21	15,73	62,66	40	3,04	0,32	23,60	94,0
№126	Кондитерские изделия (печенье ,вафли ,пряники )	25	3,16	3,2	34,12	175,0	25	3,16	3,20	34,12	175,0
	Итого за уплотненный полдник :	<b>465</b>	<b>12,45</b>	<b>18,74</b>	<b>77,61</b>	<b>536,62</b>	<b>545</b>	<b>15,16</b>	<b>23,1</b>	<b>130,32</b>	<b>681,27</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>47,15</b>	<b>40,43</b>	<b>226,26</b>	<b>1436,28</b>		<b>52,05</b>	<b>73,15</b>	<b>288,0</b>	<b>1834,27</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весеннее-летний

№РЕЦ.	Наименование блюда	Выход, г/мг раннего возраста	Б	Ж	У	К	Выход, г/мг сад	Б	Ж	У	К
	<b>Завтрак</b>										
№42	Каша молочная дружба с маслом сливочным	150/5	4,91	6,25	26,32	180,83	180/5	5,89	7,5	31,5	217,0
№86	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,02	180	2,51	2,87	17,74	106,82
Батон	Батон с сыром	30/10	3,04	5,22	22,81	106,8	40/10	6,9	6,9	30,4	142
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>345</b>	<b>10,4</b>	<b>13,86</b>	<b>33,93</b>	<b>376,65</b>	<b>415</b>	<b>13,52</b>	<b>17,27</b>	<b>79,46</b>	<b>465,82</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
№386	Фрукты в ассортименте	100	0,3	0	10,2	41,4	100	0,3	0	10,2	41,4
	Итого за второй завтрак	100	0,3	0	10,2	41,4		0,3	0	10,2	41,4
	<b>Обед</b>	<b>550</b>									
№33	Овощи свежие порционно (перец болгарский, огурец)	30	0,21	0	0,84	4,17	50	1,41	0	1,65	8,2
№34	Рассольник ленинградский с мясом птицы	150/10	3,02	6,78	19,43	89,76	180/10	3,7	8,21	23,1	108,1
№179	Суфле из отварной говядины	60	14,96	14,93	4,25	211,07	70	17,47	17,42	4,95	246,24
№9	Каша перловая	110	3,07	3,07	22,15	140,25	130	3,63	3,63	26,18	165,75
№22	Напиток клюквенный	150	0,08	0	15,8	63,52	180	0,1	0	18,96	76,22
№342	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,52	108,6	50	4,94	0,9	25,64	135,76
	Итого за обед:	550	25,3	25,5	82,99	617,37	690	30,17	30,16	100,48	714,88
	<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>										
№23	Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,56	4,08	3,2	34,61	60	0,84	6,12	4,80	51,92
№160	Голубцы ленивые с мясом	130/5	12,19	12,43	9,15	197,25	150/5	14,06	14,34	10,56	227,59
№254	Компот из свежих яблок	180	0,1	0	14,43	43,77	200	0,16	0	14,99	60,64
№342	Хлеб дарницкий	30	2,31	0,9	14,94	78,6	40	3,08	1,2	19,92	104,8
№278	Булочка «Нежная»	40	3,3	4,74	24,1	258,4	50	4,13	5,93	30,12	323,0
	Итого за уплотненный полдник	425	18,17	21,46	66,61	596,69	505	22,27	27,6	80,39	767,12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,17</b>	<b>56,82</b>	<b>193,73</b>	<b>1632,11</b>		<b>65,26</b>	<b>74,96</b>	<b>270,74</b>	<b>1909,22</b>

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

**Сезон: весенне-летний**

№РЕЦ	Наименование блюда	Выход, г/мг раннего возраста	Б	Ж	У	К	Выход, г/мг сад	Б	Ж	У	К
	<b>Завтрак</b>										
№45	Суп молочный с макаронами и маслом сливочным	180	5,02	5,51	17,76	140,47	200	5,58	6,12	19,73	156,08
Акт	Кофейный напиток	180	3,63	3,88	14,78	89,02	180	2,51	2,87	17,74	106,82
№117	Яйцо отварное 1шт/52 гр	<b>52</b>	12,7	11,5	0,7	157,0	<b>52</b>	12,7	11,5	0,7	157,0
№342	Батон	<b>30</b>	3,04	0,32	17,6	70,5	<b>40</b>	4,0	0,42	23,4	97,0
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>442</b>	24,39	21,21	50,84	457,17	<b>472</b>	24,75	20,91	61,58	500,9
	<b>Второй завтрак</b>										
№386	Фрукты в ассортименте	100	0,3	0	10,2	41,4	100	0,3	0	10,2	41,4
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	0,3	0	10,2	41,4	100	0,3	0	10,2	41,4
	<b>Обед</b>										
№11	Салат из свеклы и моркови	30	0,88	6,72	5,12	84,06	50	1,1	8,4	6,4	105,07
№49	Суп «Харчо» с мясом говядины	<b>150/15</b>	5,0	5,2	7,9	93,8	180/15	6,0	6,2	10,8	112,0
№10	Суфле рыбное с маслом сливочным	<b>60</b>	10,09	7,04	4,22	138,02	70	2,11	8,45	6,07	153,22
№216	Сложный гарнир ( картофельное пюре + капуста тушеная)	50/50	3,8	3,63	14,49	87,06	<b>75/75</b>	3,57	5,45	21,74	177,34
№260	Сок фруктовый в ассортименте	<b>150</b>	8,1	0	8,12	68,78	180	0,29	0	20,39	82,78
№342	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	2,16	0,32	19,61	72,61	<b>50</b>	2,7	0,4	23,24	90,76
	Итого за обед :	<b>545</b>	20,17	22,99	63,11	565,46	<b>695</b>	12,2	28,9	88,64	564,36
	<b>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>										
№136	Сырники из творога	<b>130</b>	23,5	4,54	38,71	289,75	<b>150</b>	27,12	5,24	44,67	334,32
№127	Молоко сгущенное	<b>30</b>	0,03	2,55	0,93	42,49	<b>40</b>	0,04	3,4	1,25	56,66
№243	Йогурт, снежок	<b>180</b>	0,61	5,76	16,14	89,1	<b>200</b>	0,6	6,4	18,0	98,0
№342	Хлеб ржано	<b>30</b>	1,62	0,24	13,95	54,45	40	2,16	0,32	18,6	72,6
№282	Булочка «Дорожная»	<b>40</b>	2,06	4,0	17,06	172,06	50	3,44	6,67	28,43	287,5
	Итого за уплотненный полдник :	<b>410</b>	27,82	17,09	86,79	647,85	480	21,91	20,48	139,47	800,08
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>72,68</b>	<b>61,29</b>	<b>210,94</b>	<b>1711,88</b>		<b>60,96</b>	<b>72,89</b>	<b>283,5</b>	<b>1900,74</b>

Шеф-повар – Беседа Л.В.