

Утверждаю
И.о. директора
МКОУ «Марковская ООШ»:
А.С. Козуб
« » 20



Примерное 10 дневное меню
для питания детей посещающих МКОУ
(дошкольное образование)
«Марковская ООШ»
Кетовского района
Курганской области
с 10,5 часовым пребыванием детей

(осенне-зимний период)

(весенне-летний период)

2023г

Примерное меню (осень -зима) дошкольный возраст 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
завтрак	<u>Каша рисовая на молоке с маслом</u>	200	6,14	8,67	33,44	239,85	1,95	ТК№1, №390	
	Рис	30	1,9	0,27	21,33	99,9			
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95		
	Сахар	5	-	-	4,99	19,95			
	Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0			
	<u>Хлеб с маслом, сыром</u>	30/5/14	5,34	7,2	14,84	147,32	0,36	ТК№ 2	
	Хлеб пшеничный		2,37	0,3	14,49	70,5			
	масло слив. 72,5%		0,04	3,6	0,065	33,0			
	Сыр голландский		2,93	3,3	0,28	43,82	0,36		
	<u>Какао</u>	180	4,46	4,91	18,81	137,5	1,95	ТК№3, №959	
	Какао-порошок	2,0	0,26	0,11	0,3	3,7			
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95		
	Сахар	12	-	-	11,46	46,8			
	Всего:		15,94	20,78	67,09	556,35	4,26		
2 завтрак	<u>Сок абрикосовый</u>	150	0,75	-	19,05	82,5	6	ТК№4	
Обед	<u>Салат овощной</u>	60	0,77	3,0	3,88	45,98	3,6	ТК№5	
	Морковь	50	0,5	-	3,05	14,5	2,0		
	Зеленый горошек	10	0,27	-	0,83	4,48	1,6		
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27			
	<u>Борщ на м/б со сметаной</u>	250	2,3	6,67	15,75	130,43	32,5	ТК№7	
		Капуста	60	0,72	-	2,46	15		24
		Картофель	50	0,6	-	8,4	31,0		3,5
		Лук	10	0,23	-	0,77	4,1		0,9
		Свекла	30	0,27	-	2,46	11,28		2,4
		Морковь	10	0,1	-	0,61	2,9		0,4
		Томат-паста	5	0,1	-	0,65	3,15		1,3
		Масло растительное	3	-	3,0	-	27		
		Масло слив. 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,8		
Сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16,2				
<u>Котлета с карт. пюре</u>	80/180	14,61	7,9	5,57	154,84		ТК№8, №161		
	Мясо	111	13,76	2,77	-	82,36			
	Масло растительное	5	-	5,0	-	45,0			
	Хлеб пшеничный	12	0,85	0,13	5,57	27,48			
	Вода	15	-	-	-	-			
<u>Картофельное пюре</u>	180	3,84	5,2	30,42	186,0	14,65	ТК№9, №694		
	Картофель	200	2,4	-	28	124,0		14,0	
	Молоко 3,2%	50	1,4	1,6	2,35	29		0,65	
<u>Компот</u>	200	0,35		28,52	147,08	0,66	ТК№10, №241		
	Сухофрукты	22	0,35	-	14,19	60,06		0,66	
	<u>Хлеб</u>	40	3,16	0,4	19,32	94			
	Всего:		24,68	23,17	103,46	758,33	51,41		
Полдник	<u>Омлет</u>	120	9,84	15,48	8,5	207,8	0,78	ТК№11	
	Яйцо	80	7,2	7,76	0,32	102			
	Молоко 3,2%	60	1,68	1,92	2,82	34,8	0,78		
	Масло растительное	5	-	5	-	45			
	Мука	8	0,96	0,8	5,36	26,0			
	<u>Чай с сахаром</u>	200			14,33	58,5		ТК№12, №943	
		Чай	0,5	-	-	-	-		
	Сахар	15	-	-	14,33	58,5			
<u>Хлеб</u>	20	1,58	0,2	9,6	47				
	30	2,22	3	22,86	121,8				
<u>Печенье</u>	30								
<u>Груша</u>	100	0,4	0,3	9,5	42	13,27			
	Всего:		14,04	18,98	64,79	477,1	14,05		
Всего за день			55,41	62,83	309,68	1874,28	75,72		

Примерное меню (весна-осень) дошкольный возраст 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
завтрак	<u>Каша рисовая на молоке с маслом</u>	200	6,14	8,67	33,44	239,85	1,95	ТК№1, №390	
	Рис	30	1,9	0,27	21,33	99,9			
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95		
	Сахар	5	-	-	4,99	19,95			
	Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0			
	<u>Хлеб с маслом, сыром</u>	30/5/14	5,34	7,2	14,84	147,32	0,36	ТК№ 2	
	Хлеб пшеничный		2,37	0,3	14,49	70,5			
	масло слив. 72,5%		0,04	3,6	0,065	33,0			
	Сыр голландский		2,93	3,3	0,28	43,82	0,36		
									ТК№3,
	<u>Какао</u>	180	4,46	4,91	18,81	137,5	1,95	№959	
	Какао-порошок	2,0	0,26	0,11	0,3	3,7			
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95		
	Сахар	12	-	-	11,46	46,8			
	Всего:		15,94	20,78	67,09	556,35	4,26		
2 завтрак	<u>Сок абрикосовый</u>	150	0,75	-	19,05	82,5	6	ТК№4	
Обед	<u>Салат из св. огурцов</u>	60	0,47	3,0	1,58	35,19	6,04	ТК№6, №55	
	Огурцы	60	0,42	-	1,35	7,0	4,5		
	Лук зеленый	7	0,05	-	0,23	1,19	1,54		
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27			
	<u>Борщ на м/б со сметаной</u>	250	2,3	6,67	15,75	130,43	32,5		ТК№7
	Капуста	60	0,72	-	2,46	15	24		
	Картофель	50	0,6	-	8,4	31,0	3,5		
	Лук	10	0,23	-	0,77	4,1	0,9		
	Свекла	30	0,27	-	2,46	11,28	2,4		
	Морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,4		
	Томат-паста	5	0,1	-	0,65	3,15	1,3		
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27			
	Масло слив. 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,8			
	Сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16,2			
	<u>Котлета с карт. пюре</u>	80/180	14,61	7,9	5,57	154,84			ТК№8, №161
Мясо	111	13,76	2,77	-	82,36				
Масло растительное	5	-	5,0	-	45,0				
Хлеб пшеничный	12	0,85	0,13	5,57	27,48				
Вода	15	-	-	-	-				
<u>Картофельное пюре</u>	180	3,84	5,2	30,42	186,0	14,65	ТК№9, №694		
Картофель	200	2,4	-	28	124,0	14,0			
Молоко 3,2%	50	1,4	1,6	2,35	29	0,65			
Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0				
<u>Компот</u>	200	0,35	-	28,52	147,08	0,66	ТК№10, №241		
Сухофрукты	22	0,35	-	14,19	60,06	0,66			
Сахар	15	-	-	14,33	58,5				
<u>Хлеб</u>	40	3,16	0,4	19,32	94				
Всего:		24,74	23,17	101,16	747,54	53,85			
Полдник	<u>Омлет</u>	120	9,84	15,48	8,5	207,8	0,78	ТК№11	
	Яйцо	80	7,2	7,76	0,32	102			
	Молоко 3,2%	60	1,68	1,92	2,82	34,8	0,78		
	Масло растительное	5	-	5	-	45			
	Мука	8	0,96	0,8	5,36	26,0			
	<u>Чай с сахаром</u>	200	-	-	14,33	58,5			ТК№12, №943
	Чай	0,5	-	-	-	-			
	Сахар	15	-	-	14,33	58,5			
	<u>Хлеб</u>	20	1,58	0,2	9,6	47			
	<u>Печенье</u>	30	2,22	3	22,86	121,8			
<u>Груша</u>	100	0,4	0,3	9,5	42	13,27			
Всего:		14,04	18,98	64,79	477,1	14,05			
Всего за день			55,47	62,83	252,09	1863,49	78,16		

Примерное меню (осень -зима) дошкольный возраст 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<u>Каша пшеничная на молоке с маслом</u>	200/5	7,64	7,1	35,74	229,0	1,3	ТК№13, №168
	Крупа пшеничная	30	4,8	0,3	21	100,5	1,3	
	Молоко 3,2%	100	2,8	3,2	4,7	58		
	Вода	40	-	-	-	-		
Сахар	10	-	-	9,98	37,4	33,1		
Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065				
2 завтрак	<u>Хлеб с маслом</u>	30/10	2,45	7,55	14,62	136,6		ТК№14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,1		
Обед	<u>Коф. напиток с молоком</u>	180	4,2	4,8	21,38	145,5	1,95	ТК№15
	Кофейный напиток	2,4	-	-	-	-	1,95	
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87		
	Сахар	15	-	-	14,33	58,5		
Всего :			14,29	19,45	71,74	511,1		3,25
2 завтрак	<u>Яблоко</u>	100	0,3	-	10,04	43,2	12,00	
Обед	<u>Салат из свеклы с изюмом</u>	60	0,64	3,0	12,14	69,32	5,6	ТК№16, №28
	Свекла	70	0,63	-	5,74	26,32	5,6	
	Изюм	6,3	0,01	-	6,4	16,00		
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,00		
	<u>Рассольник на м/б со сметаной</u>	250	2,43	6,73	19,12	146,8		8,0
	Картофель	90	1,08	-	12,6	55,8	6,3	
	Лук	10	0,23	-	0,77	4,1		
	Морковь	20	0,2	-	1,22	5,8		
	Огурец соленый	30	0,18	-	0,33	2,1		
	Крупа перловая	7	0,46	0,06	3,8	16,00		
Масло растительное	3	-	3,0	-	27,00			
Масло сливочное 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,8	16,2		
Сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36				
<u>Гуляш с туш.капустой</u>	80/140	13,92	7,71	5,62	152,29	4,74	ТК№18, №591	
Мясо	111	13,76	2,77	-	82,36	1,62		
Лук	18	0,41	-	1,38	7,38			
Томат	12	0,24	-	1,56	7,56			
Масло растительное	5	-	5	-	44,95			
Мука пшеничная	4	0,48	0,04	2,68	13			
<u>Капуста тушеная</u>	160	2,83	5,0	10,04	104,18		80,97	ТК№19
Капуста	198	2,38	-	8,12	49,5	79,2		
Морковь	15	0,15	-	0,92	4,35			
Лук	13	0,3	-	1,0	5,33			
Масло растительное	5	-	5	-	45,0		1,17	
<u>Кисель</u>	200			18,0	60,0		ТК№20	
Кисель из концентрата	24	-	-	18,0	60,0			
Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94			
Всего :			23,0	22,84	84,24	626,59	100,31	
Полдник	<u>Запеканка творожная со сгущ. молоком</u>	120/20	20,0	18,08	30,70	367,45	0,86	ТК№21, №237
	Творог 9%	132	15,84	11,22	4,35	186,12	0,66	
	Крупа манная	9	0,86	0,06	6,3	30,0		
	Сахар	9	-	-	8,6	35,1		
	Яйцо	10	0,09	1,0	0,04	12,75		
	Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0		
	Сметана 15%	5	0,1	0,6	0,14	6,48		
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,6	11,2	64,00		0,2
<u>Чай с сахаром</u>	200			14,33	58,5		ТК№12, №943	
Чай	0,5	-	-	-	-	58,5		
Сахар	15	-	-	14,33				
Всего :			20,0	18,08	45,03		425,95	0,86
Всего за день			57,59	60,37	211,05	1606,84	116,42	

Примерное меню (весна-осень) дошкольный возраст 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<u>Каша пшеничная на молоке с маслом</u>	200/5	7,64	7,1	35,74	229,0	1,3	ТК№13, №168
	Крупа пшеничная	30	4,8	0,3	21	100,5		
	Молоко 3,2%	100	2,8	3,2	4,7	58	1,3	
	Вода	40	-	-	-	-		
	Сахар	10	-	-	9,98	37,4		
	Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,1		
	<u>Хлеб с маслом</u>	30/10	2,45	7,55	14,62	136,6		ТК№14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,1		
	<u>Коф. напиток с молоком</u>	180	4,2	4,8	21,38	145,5	1,95	ТК№15
Кофейный напиток	2,4	-	-	-	-			
Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95		
Сахар	15	-	-	14,33	58,5			
Всего :		14,29	19,45	71,74	511,1	3,25		
2 завтрак	<u>Яблоко</u>	100	0,3	-	10,04	43,2	12,00	
Обед	<u>Салат из свеклы с изюмом</u>	60	0,64	3,0	12,14	69,32	5,6	ТК№16, №28
	Свекла	70	0,63	-	5,74	26,32	5,6	
	Изюм	6,3	0,01	-	6,4	16,00		
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,00		
	<u>Рассольник на м/б со сметаной</u>	250	2,43	6,73	19,12	146,8	8,0	ТК№17
	Картофель	90	1,08	-	12,6	55,8	6,3	
	Лук	10	0,23	-	0,77	4,1	0,9	
	Морковь	20	0,2	-	1,22	5,8	0,8	
	Огурец соленый	30	0,18	-	0,33	2,1		
	Крупа перловая	7	0,46	0,06	3,8	16,00		
Масло растительное	3	-	3,0	-	27,00			
Масло сливочное 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,8			
Сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16,2			
<u>Гуляш с туш.капустой</u>	80/140	13,92	7,71	5,62	152,29	4,74	ТК№18, №591	
Мясо	111	13,76	2,77	-	82,36			
Лук	18	0,41	-	1,38	7,38	1,62		
Томат	12	0,24	-	1,56	7,56	3,12		
Масло растительное	5	-	5	-	44,95			
Мука пшеничная	4	0,48	0,04	2,68	13			
<u>Капуста тушеная</u>	160	2,83	5,0	10,04	104,18	80,97	ТК№19	
Капуста	198	2,38	-	8,12	49,5	79,2		
Морковь	15	0,15	-	0,92	4,35	0,6		
Лук	13	0,3	-	1,0	5,33	1,17		
Масло растительное	5	-	5	-	45,0			
<u>Кисель</u>	200			18,0	60,0		ТК№20	
Кисель из концентрата	24	-	-	18,0	60,0			
Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94			
Всего :		23,0	22,84	84,24	626,59	100,31		
Полдник	<u>Запеканка творожная со сгущ. молоком</u>	120/20	20,0	18,08	30,70	367,45	0,86	ТК№21, №237
	Творог 9%	132	15,84	11,22	4,35	186,12	0,66	
	Крупа манная	9	0,86	0,06	6,3	30,0		
	Сахар	9	-	-	8,6	35,1		
	Яйцо	20	0,09	1,0	0,04	12,75		
	Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0		
	Сметана 15%	5	0,1	0,6	0,14	6,48		
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,6	11,2	64,00	0,2	
	<u>Чай с сахаром</u>	200			14,33	58,5		ТК№12, №943
	Чай	0,5	-	-	-	-		
Сахар	15	-	-	14,33	58,5			
Всего :		20,0	18,08	45,03	425,95	0,86		
Всего за день			57,59	60,37	211,05	1606,84	116,42	

Примерное меню (осень -зима) дошкольный возраст 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<u>Каша пшеничная на молоке с маслом</u>	200/5	7,24	9,06	29,59	230,8	1,95	ТК№22, №390
	Пшено	30	3	0,66	19,62	99	1,95	
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87,0		
	Сахар	5	-	-	2,85	11,7		
Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,1			
	<u>Хлеб с маслом</u>	30/10	2,45	7,55	14,62	136,6		ТК№14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,1		
	<u>Какао</u>	180	4,46	4,91	18,81	137,5	1,95	ТК№3, №959
	Какао-порошок	2,0	0,26	0,11	0,3	3,7	1,95	
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87		
	Сахар	12	-	-	11,46	46,8		
	Всего:		14,15	21,52	63,02	504,9		3,9
2 завтрак	<u>Сок яблочный</u>	150	0,75	0,15	15,15	69	3	ТК№4
Обед	<u>Салат витаминный</u>	60	1,56	4,0	4,02	51,24	13,0	ТК№23
	Капуста	25	0,3	-	1,02	2,25	10,0	
	Яблоко	20	0,06	-	2,08	8,64	2,4	
	Морковь	15	0,15	-	0,92	4,35	0,6	
	Масло растительное	4	-	4,0	-	36		
	<u>Суп картофельный с рыбными консервами</u>	250	7,48	4,57	16,83	139,57	8,03	ТК№24
	Консервы горбуша	40	6,0	2,4	1,64	52	7	
	Картофель	100	1,2	-	14	62		
	Морковь	10	0,1	-	0,61	2,9		
	Лук репчатый	7	0,16	-	0,54	2,87		
Масло сливочное 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,8			
<u>Жаркое домашнему</u>	250	16,09	8,37	22,0	234,0	12,12	ТК№25, №590	
Мясо говядина	111	13,76	2,77	-	82,36	1,17		
Лук	13	0,3	-	1,0	5,33			
Томат	2	0,07	-	0,2	1,3			
Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0			
Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0			
Картофель	135	1,62	-	18,9	87,3			
Морковь	30	0,3	-	1,83	8,7	9,45		
<u>Компот</u>	200	0,35		28,52	147,08	0,66		
Сухофрукты	22	0,35	-	14,19	60,06	0,66		
Сахар	15	-	-	14,33	58,5			
	<u>Хлеб</u>		3,16	0,4	19,32	94		
	Всего:		28,64	17,34	90,69	665,89	33,81	
Полдник	<u>Шаньга сметанная</u>	70	6,17	8,21	41,11	259,72	0,26	ТК№26
	Мука	50	4,65	0,5	34,85	158,5	0,26	
	Молоко 3,2%	20	0,56	0,64	0,94	11,6		
	Яйцо	4	0,36	0,38	0,016	5,1		
	Дрожжи	2	0,32	0,02	0,12	2,02		
	Сахар	5	-	-	4,78	19,5		
	Масло растительное	3	-	3	-	27		
	Сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16,2		
	Масло сливочное 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,8		
	<u>Банан</u>	100	1,5	0,1	0,92	45,0		
<u>Снежок</u>	150	4,2	3,75	16,2	118,5	1,2		ТК№27
	Всего :		11,87	12,06	58,23	423,22	11,46	
Всего за день			55,41	51,07	227,1	1663,01	52,17	

Примерное меню (весна-осень) дошкольный возраст 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<u>Каша пшеничная на молоке с маслом</u>	200/5	7,24	9,06	29,59	230,8	1,95	ТК№22, №390
	Пшено	30	3	0,66	19,62	99	1,95	
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87,0		
	Сахар	5	-	-	2,85	11,7		
Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,1			
Завтрак	<u>Хлеб с маслом</u>	30/10	2,45	7,55	14,62	136,6		ТК№14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,1		
Завтрак	<u>Какао</u>	180	4,46	4,91	18,81	137,5	1,95	ТК№3, №959
	Какао-порошок	2,0	0,26	0,11	0,3	3,7	1,95	
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87		
Сахар	12	-	-	11,46	46,8			
	Всего:		14,15	21,52	63,02	504,9	3,9	
2 завтрак	<u>Сок яблочный</u>	150	0,75	0,15	15,15	69	3	ТК№4
Обед	<u>Салат витаминный</u>	60	1,56	4,0	4,02	51,24	13,0	ТК№23
	Капуста	25	0,3	-	1,02	2,25	10,0	
	Яблоко	20	0,06	-	2,08	8,64	2,4	
	Морковь	15	0,15	-	0,92	4,35	0,6	
	Масло растительное	4	-	4,0	-	36		
	<u>Суп картофельный с рыбными консервами</u>	250	7,48	4,57	16,83	139,57	8,03	ТК№24
	Консервы горбуша	40	6,0	2,4	1,64	52	7	
Картофель	100	1,2	-	14	62			
Морковь	10	0,1	-	0,61	2,9			
Лук репчатый	7	0,16	-	0,54	2,87			
Масло сливочное 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,8			
<u>Жаркое домашнему</u>	250	16,09	8,37	22,0	234,0	12,12	ТК№25, №590	
Мясо говядина	111	13,76	2,77	-	82,36	1,17		
Лук	13	0,3	-	1,0	5,33			
Томат	2	0,07	-	0,2	1,3			
Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0			
Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0			
Картофель	135	1,62	-	18,9	87,3			
Морковь	30	0,3	-	1,83	8,7			
<u>Компот</u>	200	0,35		28,52	147,08	0,66	ТК№10, №241	
Сухофрукты	22	0,35	-	14,19	60,06	0,66		
Сахар	15	-	-	14,33	58,5			
	<u>Хлеб</u>		3,16	0,4	19,32	94		
	Всего:		28,64	17,34	90,69	665,89	33,81	
Полдник	<u>Шаньга сметанная</u>	70	6,17	8,21	41,11	259,72	0,26	ТК№26
	Мука	50	4,65	0,5	34,85	158,5	0,26	
	Молоко 3,2%	20	0,56	0,64	0,94	11,6		
	Яйцо	4	0,36	0,38	0,016	5,1		
	Дрожжи	2	0,32	0,02	0,12	2,02		
	Сахар	5	-	-	4,78	19,5		
	Масло растительное	3	-	3	-	27		
	Сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16,2		
Масло сливочное 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,8			
<u>Банан</u>	100	1,5	0,1	0,92	45,0	10		
<u>Снежок</u>	150	4,2	3,75	16,2	118,5	1,2	ТК№27	
	Всего :		11,87	12,06	58,23	423,22	11,46	
Всего за день			55,41	51,07	227,1	1663,01	52,17	

Примерное меню (осень -зима) дошкольный возраст 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба"	150	6,06	8,74	25,38	203,19	1,95	ТК№28
	Крупа рисовая	13	0,82	0,12	9,24	43,29		
	Пшено	10	1,0	0,22	4,25	20,4		
	Сахар	5	-	-	4,77	19,5		
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87,0	1,95	
	Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0		
	Хлеб с маслом, сыром	30/5/14	5,34	7,2	14,84	147,32	0,36	ТК№2
	Хлеб пшеничный		2,37	0,3	14,49	70,5		
	масло слив. 72,5%		0,04	3,6	0,065	33,0		
	Сыр голландский		2,93	3,3	0,28	43,82	0,36	
	Коф. напиток с молоком	180	4,2	4,8	21,38	145,5	1,95	ТК№15
	Кофейный напиток	2,4	-	-	-	-		
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95	
	Сахар	15	-	-	14,33	58,5		
	Всего :		15,6	20,74	61,6	496,01	4,26	
2 завтрак	Сок персиковый	150	0,45	-	24,75	102,0	9	ТК№4
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,61	3,0	4,77	51,05	4,0	ТК№29
	Яблоко	25	0,08	-	2,6	10,8	3,0	
	Морковь	53	0,53	-	2,17	13,25	1,0	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0		
	Щи на кур. бульоне со сметаной	250	1,9	4,62	10,42	107,8	29,8	ТК№31, №186
	Капуста	63	0,76	-	2,58	15,75	25,2	
	Картофель	40	0,48	-	5,6	24,8	2,8	
	Лук	12	0,28	-	0,92	4,92	1,08	
	Морковь	16	0,16	-	1,0	4,64	0,64	
	Томат	3	0,12	-	0,18	15	0,075	
	Масло сливочное 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,8		
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18		
	Сметана 15%	3	0,078	0,45	0,1	4,86		
	Курь со сметанным соусом с макаронами	50/15/120	12,92	4,63	-	93,73		ТК№32, №637
Курь охлажденные	103	12,92	4,63	-	93,73			
Соус сметанный	15	0,31	0,76	1,18	13,0		ТК№33, №798	
Сметана 15%	5	0,13	0,75	0,18	8,1			
Мука	1,5	0,18	0,01	1,0	4,88			
Бульон	12	-	-	-	-			
Макароньы отварные	120	3,74	2,49	28,4	154,2		ТК№34, №688	
Макароньы	40	3,72	0,32	28,36	134,4			
Масло сливочное 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,8			
Кисель	200			18,0	60,0		ТК№20	
Кисель из концентрата	24	-	-	18,0	60,0			
Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94			
Всего :		22,64	15,9	82,09	573,78	33,8		
Полдник	Манник со сгущенным молоком	60/20	3,28	8,86	29,76	219,33	0,2	ТК№35, №247
	Манка	20	1,9	0,14	14,02	66,6		
	Сметана	18	0,47	2,7	0,65	29,16		
	Яйцо	10	0,9	0,97	0,04	12,75		
	Масло сливочное 72,5%	2	0,016	1,45	0,026	13,22		
	Сахар	4	-	-	3,82	15,6		
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18		
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,6	11,2	64	0,2	
Чай с сахаром	200			14,33	58,5		ТК№12, №943	
Чай	0,5	-	-	-	-			
Сахар	15	-	-	14,33	58,5			
Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	13,27		
Всего :		3,68	9,16	53,59	319,83	13,47		
Всего за день			42,37	45,8	222,03	1491,62	60,53	

Примерное меню (весна-осень) дошкольный возраст 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба"	150	6,06	8,74	25,38	203,19	1,95	ТК№28
	Крупа рисовая	13	0,82	0,12	9,24	43,29		
	Пшено	10	1,0	0,22	4,25	20,4		
	Сахар	5	-	-	4,77	19,5		
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87,0		
	Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0		
	Хлеб с маслом, сыром	30/5/14	5,34	7,2	14,84	147,32	0,36	ТК№2
	Хлеб пшеничный		2,37	0,3	14,49	70,5		
	масло слив. 72,5%		0,04	3,6	0,065	33,0		
	Сыр голландский		2,93	3,3	0,28	43,82	0,36	
	Коф. напиток с молоком	180	4,2	4,8	21,38	145,5	1,95	ТК№15
	Кофейный напиток	2,4	-	-	-	-		
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95	
	Сахар	15	-	-	14,33	58,5		
	Всего :		15,6	20,74	61,6	496,01	4,26	
2 завтрак	Сок персиковый	150	0,45	-	24,75	102,0	9	ТК№4
Обед	Салат из свежих помидор	60	0,38	3,0	2,51	38,18	15,58	ТК№30
	Помидоры	70	0,28	-	2,38	10,5	14,7	
	Лук зеленый	4	0,1	-	0,13	0,68	0,88	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0		
	Щи на кур. бульоне со сметаной	250	1,9	4,62	10,42	107,8	29,8	ТК№31, №186
	Капуста	63	0,76	-	2,58	15,75	25,2	
	Картофель	40	0,48	-	5,6	24,8	2,8	
	Лук	12	0,28	-	0,92	4,92	1,08	
	Морковь	16	0,16	-	1,0	4,64	0,64	
	Томат	3	0,12	-	0,18	15	0,075	
	Масло сливочное 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,8		
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18		
	Сметана 15%	3	0,078	0,45	0,1	4,86		
	Курсы со сметанным соусом с макаронами	50/15/120	12,92	4,63	-	93,73		ТК№32, №637
Курсы охлажденные	103	12,92	4,63	-	93,73			
Соус сметанный	15	0,31	0,76	1,18	13,0		ТК№33, №798	
Сметана 15%	5	0,13	0,75	0,18	8,1			
Мука	1,5	0,18	0,01	1,0	4,88			
Бульон	12	-	-	-	-			
Макаронные отварные	120	3,74	2,49	28,4	154,2		ТК№34, №688	
Макаронные	40	3,72	0,32	28,36	134,4			
Масло сливочное 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,8			
Кисель	200			18,0	60,0		ТК№20, №233	
Кисель из концентрата	24	-	-	18,0	60,0			
Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94			
Всего :		22,41	15,9	79,83	560,91	45,38		
Полдник	Манник со сгущенным молоком	60/20	3,28	8,86	29,76	219,33	0,2	ТК№35, №247
	Манка	20	1,9	0,14	14,02	66,6		
	Сметана	18	0,47	2,7	0,65	29,16		
	Яйцо	10	0,9	0,97	0,04	12,75		
	Масло сливочное 72,5%	2	0,016	1,45	0,026	13,22		
	Сахар	4	-	-	3,82	15,6		
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18		
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,6	11,2	64	0,2	
Чай с сахаром	200			14,33	58,5		ТК№12, №943	
Чай	0,5	-	-	-	-			
Сахар	15	-	-	14,33	58,5			
Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	13,27		
Всего :		3,68	9,16	53,59	319,83	13,47		
Всего за день		42,14	45,8	219,77	1478,75	72,11		

Примерное меню (осень-зима) дошкольный возраст 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	<u>Каша кукурузная на молоке с маслом</u>	200	7,99	9,18	30,38	230,4	1,95	TK№36	
	Крупа кукурузная	30	3,75	0,78	20,4	98,7			
	Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0			
	Сахар	3	-	-	2,86	11,7			
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95		
	<u>Хлеб с маслом</u>	30/10	2,45	7,55	14,62	136,6		TK№14	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5			
	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,1			
	<u>Чай с молоком</u>	180	4,2	4,8	21,38	145,5	1,95	TK№37	
	Чай	1	-	-	-	-			
	Сахар	15	-	-	14,33	58,5			
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95		
	Всего :		14,64	21,53	66,38	512,5	3,9		
2 завтрак	<u>Снежок</u>	150	4,2	3,75	16,2	118,5	1,2	TK№27	
Обед	<u>Салат морковно-капустный</u>	60	0,89	3,0	3,38	46,52	25,72	TK№38	
	Капуста св. урожай	63	0,76	-	2,58	15,75	25,2		
	Морковь	13	0,13	-	0,8	3,77	0,52		
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27			
	<u>Суп с клецками</u>	250	1,92	4,31	15,4	111,5	4,8		TK№39, №85, TK№40, №120
	Картофель	50	0,6	-	7,0	31,0	3,5		
	Лук	10	0,23	-	0,77	4,1	0,9		
	Морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,4		
	Мука	10	0,93	0,1	6,97	31,7			
	яйцо	3	0,04	0,04	0,02	4			
Масло сливочное 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,8				
Масло растительное	2	-	2,0	-	18		TK№65,		
<u>Рыба тушеная с овощами с карт. пюре</u>	50/140	17,34	4,95	2,39	124,16	3,19	№58 TK№9, №649		
Минтай	106	16,85	0,95	-	76,32	0,53			
Морковь	18	0,18	-	1,1	5,22	0,72			
Лук	10	0,23	-	0,77	4,1	0,9			
Томат	4	0,08	-	0,52	2,52	1,04			
Масло растительное	4	-	4	-	36,0				
<u>Картофельное пюре</u>	180	3,84	5,2	30,42	186,0	14,65	TK№9, №694		
Картофель	200	2,4	-	28	124,0	14,0			
Молоко 3,2%	50	1,4	1,6	2,35	29	0,65			
Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0				
<u>Компот</u>	200	0,35		28,52	147,08	0,66	TK№10, №241		
Сухофрукты	22	0,35	-	14,19	60,06	0,66			
Сахар	15	-	-	14,33	58,5				
<u>Хлеб</u>	40	3,16	0,4	19,32	94				
	Всего:		28,04	17,86	99,43	709,26	49,02		
Полдник	<u>Сдоба детская</u>	60	4,36	4,1	36,34	200,51	0,2	TK№42, №466	
	Мука	40	3,72	0,4	27,88	126,8			
	Сахар	8	-	-	7,64	31,2			
	Масло сливочное 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,8			
	Масло растительное	1	-	1,0	-	9,0			
	Яйцо	3	0,04	0,04	0,02	4			
	Дрожжи	1	0,16	0,01	0,06	1,01			
	Молоко	15	0,42	0,48	0,7	8,7	0,2		
	<u>Чай с сахаром</u>	200			14,33	58,5			TK№12, №943
	Чай	0,5	-	-	-	-			
Сахар	15	-	-	14,33	58,5				
<u>Яблоко</u>	100	0,3	-	10,04	43,2	12			
	Всего:		4,66	4,1	60,71	302,21	12,16		
Всего за день			51,54	47,24	242,72	1642,47	66,32		

Примерное меню (весна-осень) дошкольный возраст 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	<u>Каша кукурузная на молоке с маслом</u>	200	7,99	9,18	30,38	230,4	1,95	TK№36	
	Крупа кукурузная	30	3,75	0,78	20,4	98,7			
	Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0			
	Сахар	3	-	-	2,86	11,7			
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95		
	<u>Хлеб с маслом</u>	30/10	2,45	7,55	14,62	136,6		TK№14	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5			
	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,1			
	<u>Чай с молоком</u>	180	4,2	4,8	21,38	145,5	1,95	TK№37	
	Чай	1	-	-	-	-			
	Сахар	15	-	-	14,33	58,5			
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95		
	Всего :		14,64	21,53	66,38	512,5	3,9		
2 завтрак	<u>Снежок</u>	150	4,2	3,75	16,2	118,5	1,2	TK№27	
Обед	<u>Салат морковно-капустный</u>	60	0,89	3,0	3,38	46,52	25,72	TK№38	
	Капуста св. урожай	63	0,76	-	2,58	15,75	25,2		
	Морковь	13	0,13	-	0,8	3,77	0,52		
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27			
	<u>Суп с клецками</u>	250	1,92	4,31	15,4	111,5	4,8	TK№39, №85, TK№40, №120	
	Картофель	50	0,6	-	7,0	31,0	3,5		
	Лук	10	0,23	-	0,77	4,1	0,9		
	Морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,4		
	Мука	10	0,93	0,1	6,97	31,7			
	яйцо	3	0,04	0,04	0,02	4			
Масло сливочное 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,8				
Масло растительное	2	-	2,0	-	18		TK№65,		
<u>Рыба тушеная с овощами с карт. пюре</u>	50/140	17,34	4,95	2,39	124,16	3,19	№58 TK№9, №649		
Минтай	106	16,85	0,95	-	76,32	0,53			
Морковь	18	0,18	-	1,1	5,22	0,72			
Лук	10	0,23	-	0,77	4,1	0,9			
Томат	4	0,08	-	0,52	2,52	1,04			
Масло растительное	4	-	4	-	36,0				
<u>Картофельное пюре</u>	180	3,84	5,2	30,42	186,0	14,65	TK№9, №694		
Картофель	200	2,4	-	28	124,0	14,0			
Молоко 3,2%	50	1,4	1,6	2,35	29	0,65			
Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0				
<u>Компот</u>	200	0,35		28,52	147,08	0,66	TK№10, №241		
Сухофрукты	22	0,35	-	14,19	60,06	0,66			
Сахар	15	-	-	14,33	58,5				
<u>Хлеб</u>	40	3,16	0,4	19,32	94				
	Всего:		28,04	17,86	99,43	709,26	49,02		
Полдник	<u>Сдоба детская</u>	60	4,36	4,1	36,34	200,51	0,2	TK№42, №466	
	Мука	40	3,72	0,4	27,88	126,8			
	Сахар	8	-	-	7,64	31,2			
	Масло сливочное 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,8			
	Масло растительное	1	-	1,0	-	9,0			
	Яйцо	3	0,04	0,04	0,02	4			
	Дрожжи	1	0,16	0,01	0,06	1,01			
	Молоко	15	0,42	0,48	0,7	8,7	0,2		
	<u>Чай с сахаром</u>	200			14,33	58,5			TK№12, №943
	Чай	0,5	-	-	-	-			
Сахар	15	-	-	14,33	58,5				
<u>Яблоко</u>	100	0,3	-	10,04	43,2	12			
	Всего:		4,66	4,1	60,71	302,21	12,16		
Всего за день			51,54	47,24	242,72	1642,47	66,32		

Примерное меню (весна-осень) дошкольный возраст 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<u>Каша манная на молоке с маслом</u>	200	7,02	8,61	34,83	247,3	1,95	ТК№43, №390
	Крупа манная	30	2,85	0,21	21,03	100		
	Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0		
	Сахар	7	-	-	6,68	27,3		
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95	
	<u>Хлеб с сыром</u>	30/14	5,3	3,6	14,77	114,32	0,36	
	Хлеб пшеничный		2,37	0,3	14,49	70,5		
	Сыр		2,93	3,3	0,28	43,82	0,36	
	<u>Коф. напиток с молоком</u>	180	4,2	4,8	21,38	145,5	1,95	ТК№15
	Кофейный напиток	2,4	-	-	-	-		
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95	
	Сахар	15	-	-	14,33	58,5		
	Всего :		16,52	17,01	70,98	507,12	4,26	
2 завтрак	<u>Снежок</u>	150	4,2	3,75	16,2	118,5	1,2	ТК№27
Обед	<u>Салат из св. огурцов</u>	60	0,47	3,0	1,58	35,19	6,04	ТК№6, №55
	Огурцы	60	0,42	-	1,35	7,0	4,5	
	Лук зеленый	7	0,05	-	0,23	1,19	1,54	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27		
	<u>Суп гороховый с гречками</u>	250	4,55	5,38	23,13	158,24	4,8	ТК№46
	Картофель	50	0,6	-	7,0	31,0	3,5	
	Горох	10	1,93	0,22	4,98	30,4		
	Морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,4	
	Лук	10	0,23	-	0,77	4,1	0,9	
	Масло сливочное 72,5%	4	0,032	2,9	0,052	26,44		
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18		
	Гречки	20	1,66	0,26	9,72	45,4		
	<u>Биточки с тушеной капустой</u>	80/180	14,61	7,9	5,57	154,84		ТК№8, №161
	Мясо	111	13,76	2,77	-	82,36		
Масло растительное	5	-	5,0	-	45,0			
Хлеб пшеничный	12	0,85	0,13	5,57	27,48			
Вода	15	-	-	-	-			
<u>Капуста тушеная</u>	180	2,83	5,0	10,04	104,18	80,97	ТК№19	
Капуста	198	2,38	-	8,12	49,5	79,2		
Морковь	15	0,15	-	0,92	4,35	0,6		
Лук	13	0,3	-	1,0	5,33	1,17		
Масло растительное	5	-	5	-	45,0			
<u>Кисель</u>	200			18,0	60,0		ТК№20, №233	
Кисель из концентрата	24	-	-	18,0	60,0			
<u>Хлеб</u>	40	3,16	0,4	73,89	94			
Всего :		25,62	21,68	132,21	606,45	91,81		
Полдник	<u>Лапшевник с творогом</u>	120	8,03	7,4	25,82	206,19	0,2	ТК№47, №125
	Вермишель	29	2,7	0,23	20,56	97,44		
	Творог 9%	41	4,92	3,49	1,35	57,81	0,2	
	Сахар	4	-	-	3,82	15,6		
	Масло растительное	3	-	3	-	27		
	Сметана 15%	2	0,05	0,3	0,07	3,24		
	Яйцо	4	0,36	0,38	0,02	5,1		
	<u>Чай с сахаром</u>	200			14,33	58,5		ТК№12, №943
Чай	0,5	-	-	-	-			
Сахар	15	-	-	14,33	58,5			
<u>Банан</u>	100	1,5	0,1	0,92	45,0	10		
Всего:		9,53	7,5	41,1	312,66	10,2		
Всего		55,87	49,94	260,49	1544,73	107,47		

Примерное меню (осень-зима) дошкольный возраст 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	<u>Каша манная на молоке с маслом</u>	200	7,02	8,61	34,83	247,3	1,95	ТК№43, №390	
	Крупа манная	30	2,85	0,21	21,03	100			
	Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0			
	Сахар	7	-	-	6,68	27,3			
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95		
	<u>Хлеб с сыром</u>	30/14	5,3	3,6	14,77	114,32	0,36	ТК№44	
	Хлеб пшеничный		2,37	0,3	14,49	70,5			
	Сыр		2,93	3,3	0,28	43,82	0,36		
	<u>Коф. напиток с молоком</u>	180	4,2	4,8	21,38	145,5	1,95	ТК№15	
	Кофейный напиток	2,4	-	-	-	-			
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95		
	Сахар	15	-	-	14,33	58,5			
	Всего :		16,52	17,01	70,98	507,12	4,26		
2 завтрак	<u>Снежок</u>	150	4,2	3,75	16,2	118,5	1,2	ТК№27	
Обед	<u>Салат зимний</u>	60	0,91	5,0	7,32	78,6	4,02	ТК№45, №43	
	Картофель	40	0,48	-	5,6	24,8	2,8		
	Морковь	17	0,17	-	1,04	4,93	0,68		
	Огурец соленый	20	0,12	-	0,22	1,4			
	Лук	6	0,14	-	0,46	2,46	0,54		
	Масло растительное	5	-	5,0	-	45			
		<u>Суп гороховый с гречками</u>	250	4,55	5,38	23,13	158,24	4,8	ТК№46
		Картофель	50	0,6	-	7,0	31,0	3,5	
		Горох	10	1,93	0,22	4,98	30,4		
		Морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,4	
		Лук	10	0,23	-	0,77	4,1	0,9	
		Масло сливочное 72,5%	4	0,032	2,9	0,052	26,44		
		Масло растительное	2	-	2,0	-	18		
Гречки	20	1,66	0,26	9,72	45,4				
	<u>Биточки с тушеной капустой</u>	80/180	14,61	7,9	5,57	154,84		ТК№8, №161	
	Мясо	111	13,76	2,77	-	82,36			
	Масло растительное	5	-	5,0	-	45,0			
	Хлеб пшеничный	12	0,85	0,13	5,57	27,48			
	Вода	15	-	-	-	-			
	<u>Капуста тушеная</u>	180	2,83	5,0	10,04	104,18	80,97	ТК№19	
	Капуста	198	2,38	-	8,12	49,5	79,2		
	Морковь	15	0,15	-	0,92	4,35	0,6		
	Лук	13	0,3	-	1,0	5,33	1,17		
	Масло растительное	5	-	5	-	45,0			
	<u>Кисель</u>	200			18,0	60,0		ТК№20, №233	
	Кисель из концентрата	24	-	-	18,0	60,0			
	<u>Хлеб</u>	40	3,16	0,4	19,32	94			
	Всего :		26,06	23,68	83,38	649,86	89,79		
Полдник	<u>Лапшевник с творогом</u>	120	8,03	7,4	25,82	206,19	0,2	ТК№47, №125	
	Вермишель	29	2,7	0,23	20,56	97,44			
	Творог 9%	41	4,92	3,49	1,35	57,81	0,2		
	Сахар	4	-	-	3,82	15,6			
	Масло растительное	3	-	3	-	27			
	Сметана 15%	2	0,05	0,3	0,07	3,24			
	Яйцо	4	0,36	0,38	0,02	5,1			
		<u>Чай с сахаром</u>	200			14,33	58,5		ТК№12, №943
		Чай	0,5	-	-	-	-		
		Сахар	15	-	-	14,33	58,5		
	<u>Банан</u>	100	1,5	0,1	0,92	45,0	10		
	Всего:		9,53	7,5	41,1	312,66	10,2		
Всего за день			52,11	51,94	211,66	1588,14	105,45		

Примерное меню (весна-осень) дошкольный возраст 7день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	<u>Каша ячневая на молоке с маслом</u>	200	7,84	9,27	31,11	238,9	1,95	ТК№48, №99	
	Крупа ячневая	30	3,6	0,87	19,0	100,2			
	Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0			
	Сахар	5	-	-	4,99	18,7			
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95		
	<u>Хлеб с маслом</u>	30/10	2,45	7,55	14,62	136,6		ТК№14	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5			
	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,1			
	<u>Какао</u>	180	4,46	4,91	18,81	137,5	1,95	ТК№3, №959	
	Какао-порошок	2,0	0,26	0,11	0,3	3,7			
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95		
	Сахар	12	-	-	11,46	46,8			
	Всего :		14,75	21,73	64,54	513,0	3,9		
2 завтрак	<u>Сок персиковый</u>	150	0,45	-	24,75	102,0	9	ТК№4	
Обед	<u>Салат из свежих огурцов, помидор</u>	60	0,43	4,0	2,13	46,37	10,17	ТК№52	
	Огурцы	40	0,28	-	1,08	5,6	3,6		
	Помидоры	25	0,1	-	0,85	3,75	5,25		
	Лук зеленый	6	0,05	-	0,2	1,02	1,32		
	Масло растительное	4	-	4,0	-	36			
		<u>Суп картофельный с макарон. изделиями</u>	250	2,5	3,68	22,73	136,47	8,42	ТК№50, №208
		Картофель	100	1,2	-	14,0	62,0	7,0	
		макароны	10	0,9	0,08	7,09	33,6		
		Лук	10	0,23	-	0,77	4,1	0,9	
		Морковь	13	0,13	-	0,8	3,77	0,52	
	<u>Плов из курицы</u>	200	16,4	10,94	35,51	313,9	3,46	ТК№51	
	Курица	103	12,92	4,63	-	93,73			
	Лук	11	0,25	-	0,85	4,5	1,0		
	Морковь	16	0,16	-	1,0	4,64	0,64		
	Рис	46	2,9	0,41	32,7	153,18			
	Томат	7	0,14	-	0,91	4,41	1,82		
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27			
Масло сливочное 72,5%	4	0,032	2,9	0,052	26,44				
	<u>Компот</u>	200	0,35	-	28,52	147,08	0,66	ТК№10, №241	
	Сухофрукты	22	0,35	-	14,19	60,06	0,66		
	Сахар	15	-	-	14,33	58,5			
	<u>Хлеб</u>	40	3,16	0,4	19,32	94			
	Всего:		22,84	19,02	108,21	737,82	22,71		
Полдник	<u>Омлет</u>	120	9,84	15,48	8,5	207,8	0,78	ТК№11	
	Яйцо	80	7,2	7,76	0,32	102			
	Молоко 3,2%	60	1,68	1,92	2,82	34,8	0,78		
	Масло растительное	5	-	5	-	45			
	Мука	8	0,96	0,8	5,36	26,0			
		<u>Чай с сахаром</u>	200	-	-	14,33	58,5	-	ТК№12, №943
		Чай	0,5	-	-	-	-		
	Сахар	15	-	-	14,33	58,5			
	<u>Хлеб</u>	20	1,58	0,2	9,6	47			
	<u>Печенье</u>	30	2,22	3	22,86	121,8			
	<u>Груша</u>	100	0,4	0,3	9,5	42	13,27		
	Всего:		14,04	18,98	64,79	477,1	14,05		
Всего за день			52,08	59,73	262,29	1830,01	49,66		

Примерное меню (осень-зима) дошкольный возраст 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	<u>Каша ячневая на молоке с маслом</u>	200	7,84	9,27	31,11	238,9	1,95	ТК№48, №99	
	Крупа ячневая	30	3,6	0,87	19,0	100,2			
	Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0			
	Сахар	5	-	-	4,99	18,7			
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95		
	<u>Хлеб с маслом</u>	30/10	2,45	7,55	14,62	136,6		ТК№14	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5			
	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,1			
	<u>Какао</u>	180	4,46	4,91	18,81	137,5	1,95	ТК№3, №959	
	Какао-порошок	2,0	0,26	0,11	0,3	3,7			
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95		
	Сахар	12	-	-	11,46	46,8			
	Всего :		14,75	21,73	64,54	513,0	3,9		
2 завтрак	<u>Сок персиковый</u>	150	0,45	-	24,75	102,0	9	ТК№4	
Обед	<u>Салат из квашеной капусты с луком</u>	60	0,65	3,0	2,78	40,77	9,45	ТК№49	
	Капуста квашеная	70	0,49	-	2,24	11,2	8,82		
	Лук	7	0,16	-	0,54	2,57	0,63		
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0			
	<u>Суп картофельный с макарон. изделиями</u>	250	2,5	3,68	22,73	136,47	8,42		ТК№50, №208
	Картофель	100	1,2	-	14,0	62,0	7,0		
	макароны	10	0,9	0,08	7,09	33,6			
	Лук	10	0,23	-	0,77	4,1	0,9		
	Морковь	13	0,13	-	0,8	3,77	0,52		
	Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0			
	<u>Плов из курицы</u>	200	16,4	10,94	35,51	313,9	3,46		ТК№51
	Курица	103	12,92	4,63	-	93,73			
	Лук	11	0,25	-	0,85	4,5	1,0		
Морковь	16	0,16	-	1,0	4,64	0,64			
Рис	46	2,9	0,41	32,7	153,18				
Томат	7	0,14	-	0,91	4,41	1,82			
Масло растительное	3	-	3,0	-	27				
Масло сливочное 72,5%	4	0,032	2,9	0,052	26,44				
<u>Компот</u>	200	0,35	-	28,52	147,08	0,66	ТК№10, №241		
Сухофрукты	22	0,35	-	14,19	60,06	0,66			
Сахар	15	-	-	14,33	58,5				
	<u>Хлеб</u>	40	3,16	0,4	19,32	94			
	Всего:		23,06	18,02	108,86	732,22	22,0		
Полдник	<u>Омлет</u>	120	9,84	15,48	8,5	207,8	0,78	ТК№11	
	Яйцо	80	7,2	7,76	0,32	102			
	Молоко 3,2%	60	1,68	1,92	2,82	34,8	0,78		
	Масло растительное	5	-	5	-	45			
	Мука	8	0,96	0,8	5,36	26,0			
	<u>Чай с сахаром</u>	200	-	-	14,33	58,5	-		ТК№12, №943
	Чай	0,5	-	-	-	-			
	Сахар	15	-	-	14,33	58,5			
	<u>Хлеб</u>	20	1,58	0,2	9,6	47			
	<u>Печенье</u>	30	2,22	3	22,86	121,8			
	<u>Груша</u>	100	0,4	0,3	9,5	42	13,27		
	Всего:		14,04	18,98	64,79	477,1	14,05		
Всего за день			52,3	58,73	262,94	1824,41	48,95		

Примерное меню (осень-зима) дошкольный возраст 8день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<u>Каша геркулесовая на молоке с маслом</u>	200	7,54	10,26	27,88	233,4	1,95	ТК№54, №93
	Геркулес	30	3,3	1,86	15,03	90,0		
	Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0		
	Сахар	6	-	-	5,73	23,4		
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95	
	<u>Хлеб с сыром</u>	30/14	5,3	3,6	14,77	114,32	0,36	ТК№44
	Хлеб пшеничный		2,37	0,3	14,49	70,5		
	Сыр		2,93	3,3	0,28	43,82	0,36	
	<u>Чай с молоком</u>	180	4,2	4,8	21,38	145,5	1,95	ТК№37
	Чай	1	-	-	-	-		
	Сахар	15	-	-	14,33	58,5		
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95	
	Всего :		17,04	18,66	64,03	493,22	4,26	
2 завтрак	<u>Яблоко</u>	100	0,3	-	10,04	43,2	12,0	
Обед	<u>Винегрет</u>	60	0,75	4,0	6,51	65,81	4,24	ТК№55
	Картофель	28	0,33	-	3,92	17,36	1,96	
	Свекла	19	0,17	-	1,56	7,14	1,52	
	Морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	0,4	
	Огурцы соленые	11	0,06	-	0,12	0,77		
	Лук	4	0,09	-	0,3	1,64	0,36	
	Масло растительное	4	-	4,0	-	36		
	<u>Суп рисовый</u>	250	1,65	3,27	15,4	100,03	5,83	ТК№56
	Картофель	70	0,84	-	9,8	43,4	4,9	
	Морковь	12	0,12	-	0,73	3,48	0,48	
	Лук	5	0,11	-	0,38	2,05	0,45	
	Рис	6	0,38	0,05	4,2	20,0		
	Масло сливочное 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,8		
	Сметана 15%	7	0,18	1,05	0,25	11,3		
	<u>Гуляш с овощным рагу</u>	80/150	13,92	7,71	5,62	152,29	4,74	ТК№18, №591
Мясо	111	13,76	2,77	-	82,36			
Лук	18	0,41	-	1,38	7,38	1,62		
Томат	12	0,24	-	1,56	7,56	3,12		
Масло растительное	5	-	5	-	44,95			
Мука пшеничная	4	0,48	0,04	2,68	13			
<u>Рагу овощное</u>	150	3,91	5,04	20,93	147,77	27,18	ТК№68, №57	
Картофель	87	1,04	-	12,18	53,94	3,48		
Капуста	48	0,58	-	2,0	12,0	19,2		
Морковь	46	0,46	-	2,8	13,3	1,84		
Лук	23	0,53	-	1,77	9,43	2,07		
Молоко	45	1,26	1,44	2,11	26,1	0,59		
Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0			
<u>Кисель</u>	200			18,0	60,0		ТК№20	
Кисель из концентрата	24	-	-	18,0	60,0			
<u>Хлеб</u>	40		3,16	0,4	19,32	94		
	Всего :		23,39	20,42	85,78	620,0	42,0	
Полдник	<u>Ватрушка с повидлом</u>	60	5,44	6,47	45,56	217,82	0,26	ТК№53, №146
	Мука	40	3,72	0,4	27,88	126,8		
	Молоко 3,2%	20	0,56	0,64	0,94	11,6	0,26	
	Масло сливочное 72,5%	2	0,016	1,45	0,026	13,22		
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27		
	Яйцо	10	0,9	0,97	0,04	12,75		
	Сахар	3	-	-	2,87	11,7		
	Дрожжи	1	0,16	0,01	0,06	1,01		
	Повидло	20	0,08	-	13,74	13,74		
	<u>Снежок</u>	150	4,2	3,75	16,2	118,5	1,2	ТК№27
	Всего :		9,64	10,22	61,75	336,32	1,46	
Всего за день			50,37	49,3	221,6	1492,74	59,72	

Примерное меню (весна-осень) дошкольный возраст 8день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<u>Каша геркулесовая на молоке с маслом</u>	200	7,54	10,26	27,88	233,4	1,95	ТК№54, №93
	Геркулес	30	3,3	1,86	15,03	90,0		
	Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0		
	Сахар	6	-	-	5,73	23,4		
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95	
Завтрак	<u>Хлеб с сыром</u>	30/14	5,3	3,6	14,77	114,32	0,36	ТК№44
	Хлеб пшеничный		2,37	0,3	14,49	70,5		
	Сыр		2,93	3,3	0,28	43,82	0,36	
Завтрак	<u>Чай с молоком</u>	180	4,2	4,8	21,38	145,5	1,95	ТК№37
	Чай	1	-	-	-	-		
	Сахар	15	-	-	14,33	58,5		
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95	
	Всего :		17,04	18,66	64,03	493,22	4,26	
2 завтрак	<u>Яблоко</u>	100	0,3	-	10,04	43,2	12,0	
Обед	<u>Салат из св. огурцов</u>	60	0,47	3,0	1,58	35,19	6,04	ТК№6, №28
	Огурцы	60	0,42	-	1,35	7,0	4,5	
	Лук зеленый	7	0,05	-	0,23	1,19	1,54	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27		
	<u>Суп рисовый</u>	250	1,65	3,27	15,4	100,03	5,83	ТК№56
	Картофель	70	0,84	-	9,8	43,4	4,9	
	Морковь	12	0,12	-	0,73	3,48	0,48	
	Лук	5	0,11	-	0,38	2,05	0,45	
	Рис	6	0,38	0,05	4,2	20,0		
	Масло сливочное 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,8		
	Сметана 15%	7	0,18	1,05	0,25	11,3		
	<u>Гуляш с овощным рагу</u>	80/150	13,92	7,71	5,62	152,29	4,74	ТК№18, №591
	Мясо	111	13,76	2,77	-	82,36		
	Лук	18	0,41	-	1,38	7,38	1,62	
Томат	12	0,24	-	1,56	7,56	3,12		
Масло растительное	5	-	5	-	44,95			
Мука пшеничная	4	0,48	0,04	2,68	13			
<u>Рагу овощное</u>	150	3,91	5,04	20,93	147,77	27,18	ТК№68, №57	
Картофель	87	1,04	-	12,18	53,94	3,48		
Капуста	48	0,58	-	2,0	12,0	19,2		
Морковь	46	0,46	-	2,8	13,3	1,84		
Лук	23	0,53	-	1,77	9,43	2,07		
Молоко	45	1,26	1,44	2,11	26,1	0,59		
Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0			
<u>Кисель</u>	200			18,0	60,0		ТК№20	
Кисель из концентрата	24	-	-	18,0	60,0			
<u>Хлеб</u>	40		3,16	0,4	19,32	94		
Всего :			23,11	19,42	80,85	589,28	43,8	
Полдник	<u>Ватрушка с повидлом</u>	60	5,44	6,47	45,56	217,82	0,26	ТК№53, №146
	Мука	40	3,72	0,4	27,88	126,8		
	Молоко 3,2%	20	0,56	0,64	0,94	11,6	0,26	
	Масло сливочное 72,5%	2	0,016	1,45	0,026	13,22		
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27		
	Яйцо	10	0,9	0,97	0,04	12,75		
	Сахар	3	-	-	2,87	11,7		
	Дрожжи	1	0,16	0,01	0,06	1,01		
	Повидло	20	0,08	-	13,74	13,74		
	<u>Снежок</u>	150		4,2	3,75	16,2	118,5	
Всего :			9,64	10,22	61,75	336,32	1,46	
Всего за день			50,1	48,3	216,67	1462,02	61,52	

Примерное меню (весна-осень) дошкольный возраст 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<u>Каша гречневая жидкая с маслом</u>	200	6,85	8,28	28,09	213,4	1,95	ТК№58, №64
	Гречка	25	2,62	0,58	16,0	81,25	1,95	
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87		
	Сахар	5	-	-	4,99	18,7		
	Масло сливочное 72,5%	4	0,032	2,9	0,052	26,44		
2 завтрак	<u>Хлеб с маслом</u>	30/10	2,45	7,55	14,62	136,6		ТК№14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,1		
Завтрак	<u>Какао</u>	180	4,46	4,91	18,81	137,5	1,95	ТК№3, №959
	Какао-порошок	2,0	0,26	0,11	0,3	3,7	1,95	
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87		
	Сахар	12	-	-	11,46	46,8		
Всего :			13,76	20,74	61,52	487,5	3,9	
2 завтрак	<u>Груша</u>	100	0,4	0,3	9,5	42	13,27	
Обед	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u>	60	1,12	3,0	7,22	61,03	3,65	ТК№59, №25
	Картофель	33	0,4	-	4,62	20,46	2,31	
	Лук	10	0,23	-	0,77	4,1	0,9	
	Зеленый горошек	14	0,38	-	1,16	6,27		
	Морковь	11	0,11	-	0,67	3,2	0,44	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27		
	<u>Свекольник со сметаной</u>	250	1,8	6,67	13,06	121,2	8,04	ТК№60, №44
	Картофель	43	0,52	-	6,02	26,7	3,01	
	Свекла	50	0,45	-	4,1	18,8	2,4	
	Лук	12	0,28	-	0,92	5,0	1,08	
	Морковь	20	0,2	-	1,22	5,8	0,8	
	Томат	3	0,06	-	0,4	1,89	0,75	
	Масло сливочное 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,8		
	Масло растительное	3	-	3	-	27		
Сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16,2		ТК№61,	
<u>Рыба, тушенная в смет. соусе с рисом</u>	80/15/120	16,7	5,93	2,0	129,78	2,22	ТК№41 №139 ТК№66,	
Рыба	104	16,53	0,93	-	74,88	0,52		
Морковь	20	0,2	-	1,22	5,8	0,8		
Лук	10	0,23	-	0,77	4,1	0,9		
Масло растительное	5	-	5,0	-	45			
<u>Соус сметанный</u>	15	0,31	0,76	1,18	13,0		ТК№33, №798	
Сметана 15%	5	0,13	0,75	0,18	8,1			
Мука	1,5	0,18	0,01	1,0	4,88			
Бульон	12	-	-	-	-			
<u>Рис отварной</u>	120	2,55	3,26	28,5	159,64		ТК№66, №315	
Рис	40	2,52	0,36	28,44	133,2			
Масло сливочное 72,5%	4	0,032	2,9	0,052	26,44			
<u>Компот</u>	200	0,35		28,52	147,08	0,66	ТК№10, №22	
Сухофрукты	22	0,35	-	14,19	60,06	0,66		
Сахар	15	-	-	14,33	58,5			
<u>Хлеб</u>	40	3,16	0,4	19,32	94			
Всего:			26,0	20,02	100,0	725,73	14,57	
Полдник	<u>Запеканка творожная со сгущ. молоком</u>	120/20	20,0	18,08	30,70	367,45	0,86	ТК№21, №237
	Творог 9%	132	15,84	11,22	4,35	186,12	0,66	
	Крупа манная	9	0,86	0,06	6,3	30,0		
	Сахар	9	-	-	8,6	35,1		
	Яйцо	10	0,09	1,0	0,04	12,75		
	Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0		
	Сметана 15%	5	0,1	0,6	0,14	6,48		
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,6	11,2	64,00	0,2	
<u>Сок яблочный</u>	150	0,75	0,15	15,15	69	3,0	ТК№4	
Всего :			20,75	18,23	45,85	436,45	3,86	
Всего за день			60,91	59,3	216,87	1691,68	35,6	

Примерное меню (осень-зима) дошкольный возраст 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	<u>Каша гречневая жидкая с маслом</u>	200	6,85	8,28	28,09	213,4	1,95	ТК№58, №64	
	Гречка	25	2,62	0,58	16,0	81,25	1,95		
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87			
	Сахар	5	-	-	4,99	18,7			
	Масло сливочное 72,5%	4	0,032	2,9	0,052	26,44			
	<u>Хлеб с маслом</u>	30/10	2,45	7,55	14,62	136,6		ТК№14	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5			
	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,1			
	<u>Какао</u>	180	4,46	4,91	18,81	137,5	1,95	ТК№3, №959	
	Какао-порошок	2,0	0,26	0,11	0,3	3,7	1,95		
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87			
	Сахар	12	-	-	11,46	46,8			
	Всего :		13,76	20,74	61,52	487,5	3,9		
2 завтрак	<u>Груша</u>	100	0,4	0,3	9,5	42	13,27		
Обед	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u>	60	1,12	3,0	7,22	61,03	3,65	ТК№59, №25	
	Картофель	33	0,4	-	4,62	20,46	2,31		
	Лук	10	0,23	-	0,77	4,1	0,9		
	Зеленый горошек	14	0,38	-	1,16	6,27	0,44		
	Морковь	11	0,11	-	0,67	3,2			
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27			
		<u>Свекольник со сметаной</u>	250	1,8	6,67	13,06	121,2	8,04	ТК№60, №44
		Картофель	43	0,52	-	6,02	26,7	3,01	
		Свекла	50	0,45	-	4,1	18,8	2,4	
		Лук	12	0,28	-	0,92	5,0	1,08	
		Морковь	20	0,2	-	1,22	5,8	0,8	
		Томат	3	0,06	-	0,4	1,89	0,75	
		Масло сливочное 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,8	16,2	
Масло растительное		3	-	3	-	27			
	<u>Рыба, тушенная в смет. соусе с рисом</u>	80/15/120	16,7	5,93	2,0	129,78	2,22	ТК№41 №139 ТК№66,	
	Рыба	104	16,53	0,93	-	74,88	0,52		
	Морковь	20	0,2	-	1,22	5,8	0,8		
	Лук	10	0,23	-	0,77	4,1	0,9		
	Масло растительное	5	-	5,0	-	45			
	<u>Соус сметанный</u>	15	0,31	0,76	1,18	13,0		ТК№33, №798	
	Сметана 15%	5	0,13	0,75	0,18	8,1			
	Мука	1,5	0,18	0,01	1,0	4,88			
	<u>Рис отварной</u>	120	2,55	3,26	28,5	159,64		ТК№66, №315	
	Рис	40	2,52	0,36	28,44	133,2			
	Масло сливочное 72,5%	4	0,032	2,9	0,052	26,44			
	<u>Компот</u>	200	0,35		28,52	147,08	0,66	ТК№10, №22	
	Сухофрукты	22	0,35	-	14,19	60,06	0,66		
	Сахар	15	-	-	14,33	58,5			
	<u>Хлеб</u>	40	3,16	0,4	19,32	94			
	Всего:		26,0	20,02	100,0	725,73	14,57		
Полдник	<u>Запеканка творожная со сгущ. молоком</u>	120/20	20,0	18,08	30,70	367,45	0,86	ТК№21, №237	
	Творог 9%	132	15,84	11,22	4,35	186,12	0,66		
	Крупа манная	9	0,86	0,06	6,3	30,0			
	Сахар	9	-	-	8,6	35,1			
	Яйцо	20	0,09	1,0	0,04	12,75			
	Масло сливочное 72,5%	5	0,04	3,6	0,065	33,0			
	Сметана 15%	5	0,1	0,6	0,14	6,48			
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,6	11,2	64,00	0,2		
	<u>Сок яблочный</u>	150	0,75	0,15	15,15	69	3,0	ТК№4	
	Всего :		20,75	18,23	45,85	436,45	3,86		
Всего за день			60,91	59,3	216,87	1691,68	35,6		

Примерное меню (осень-зима) дошкольный возраст 10день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	5,04	6,06	20,8	159,88	1,82	ТК№62, №93
	Молоко 3,2%	140	3,9	4,48	6,58	81,2	1,82	
	Вермишель	16	1,49	0,13	11,34	53,76		
	Сахар	3	-	-	2,86	11,7		
	Масло сливочное 72,5%	2	0,016	1,45	0,026	13,22		
	Хлеб с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,6		ТК№14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,1		
	Коф. напиток с молоком	180	4,2	4,8	21,38	145,5	1,95	
Кофейный напиток	2,4	-	-	-	-			
Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95		
Сахар	15	-	-	14,33	58,5			
	Всего :		11,69	18,41	56,8	442,0	3,77	
2 завтрак	Снежок	150	4,2	3,75	16,2	118,5	1,2	ТК№27
Обед	Рубленые яйца с луком	30	1,96	3,39	0,8	38,18	0,54	ТК№63, №109
	Яйца	20	1,8	1,94	0,08	22,5		
	Лук	6	0,14	-	0,46	2,46	0,54	
	Масло сливочное 72,5%	2	0,016	1,45	0,26	13,22		
	Суп крестьянский со сметаной	250	3,0	3,9	23,08	141,88	8,9	ТК№64, №37
	Картофель	100	1,2	-	14,0	62,0	7,0	
	Пшено	10	1,0	0,22	6,54	33,0		
	Морковь	20	0,2	-	1,22	5,88	0,8	
	Лук	12	0,28	-	0,92	5,0	1,08	
	Масло сливочное 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,8		
Сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16,2			
Сосиски с тушеной капустой	70/120	7,72	18,8	0,31	195,92		ТК№61, №536	
Сосиски	71	7,7	18,73	0,28	189,31			
Масло сливочное 72,5%	2	0,016	0,07	0,013	6,61			
Капуста тушеная	180	2,83	5,0	10,04	104,18	80,97	ТК№19	
Капуста	198	2,38	-	8,12	49,5	79,2		
Морковь	15	0,15	-	0,92	4,35	0,6		
Лук	13	0,3	-	1,0	5,33	1,17		
Масло растительное	5	-	5	-	45,0			
Кисель	200			18,0	60,0		ТК№20	
Кисель из концентрата	24	-	-	18,0	60,0			
Хлеб	40		3,16	0,4	19,32	94		
	Всего :		18,67	31,5	71,55	634,16	95,2	
Полдник	Крендель сахарный	60	4,95	9,5	39,6	261,47	0,26	ТК№67, №460
	Мука	40	3,72	0,4	27,88	126,8		
	Сахар	11	-	-	10,5	43,0		
	Масло сливочное 72,5%	7	0,056	5,07	0,09	46,27		
	Масло растительное	3	-	3	-	27		
	Молоко 3,2%	20	0,56	0,64	0,94	11,6	0,26	
	Яйцо	4	0,36	0,38	0,016	5,1		
	Дрожжи	2	0,25	0,01	0,17	1,7		
	Чай с сахаром	200			14,33	58,5		ТК№12, №943
	Чай	0,5	-	-	-	-		
Сахар	15	-	-	14,33	58,5			
Банан	100		1,5	0,1	0,92	45	10	
	Всего:		6,45	9,6	54,85	365,0	10,26	
Всего за день			41,01	63,26	199,4	1559,6	110,43	

Примерное меню (весна-осень) дошкольный возраст 10день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	5,04	6,06	20,8	159,88	1,82	ТК№62, №93	
	Молоко 3,2%	140	3,9	4,48	6,58	81,2	1,82		
	Вермишель	16	1,49	0,13	11,34	53,76			
	Сахар	3	-	-	2,86	11,7			
	Масло сливочное 72,5%	2	0,016	1,45	0,026	13,22			
	Хлеб с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,6		ТК№14	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5			
	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,1			
	Коф. напиток с молоком	180	4,2	4,8	21,38	145,5	1,95	ТК№15	
	Кофейный напиток	2,4	-	-	-	-			
	Молоко 3,2%	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95		
	Сахар	15	-	-	14,33	58,5			
	Всего :		11,69	18,41	56,8	442,0	3,77		
2 завтрак	Снежок	150	4,2	3,75	16,2	118,5	1,2	ТК№27	
Обед	Рубленые яйца с луком	30	1,96	3,39	0,8	38,18	0,54	ТК№63, №109	
	Яйца	20	1,8	1,94	0,08	22,5			
	Лук	6	0,14	-	0,46	2,46	0,54		
	Масло сливочное 72,5%	2	0,016	1,45	0,26	13,22			
		Суп крестьянский со сметаной	250	3,0	3,9	23,08	141,88	8,9	ТК№64, №37
	Картофель	100	1,2	-	14,0	62,0	7,0		
	Пшено	10	1,0	0,22	6,54	33,0			
	Морковь	20	0,2	-	1,22	5,88	0,8		
	Лук	12	0,28	-	0,92	5,0	1,08		
	Масло сливочное 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,8			
		Сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16,2		
		Сосиски с тушеной капустой	70/120	7,72	18,8	0,31	195,92		ТК№61, №536
	Сосиски	71	7,7	18,73	0,28	189,31			
Масло сливочное 72,5%	2	0,016	0,07	0,013	6,61				
	Капуста тушеная	180	2,83	5,0	10,04	104,18	80,97	ТК№19	
Капуста	198	2,38	-	8,12	49,5	79,2			
Морковь	15	0,15	-	0,92	4,35	0,6			
Лук	13	0,3	-	1,0	5,33	1,17			
Масло растительное	5	-	5	-	45,0				
	Кисель	200			18,0	60,0	ТК№20		
Кисель из концентрата	24	-	-	18,0	60,0				
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94			
	Всего :		18,67	31,5	71,55	634,16	95,2		
Полдник	Крендель сахарный	60	4,95	9,5	39,6	261,47	0,26	ТК№67, №460	
	Мука	40	3,72	0,4	27,88	126,8			
	Сахар	11	-	-	10,5	43,0			
	Масло сливочное 72,5%	7	0,056	5,07	0,09	46,27			
	Масло растительное	3	-	3	-	27			
	Молоко 3,2%	20	0,56	0,64	0,94	11,6	0,26		
	Яйцо	4	0,36	0,38	0,016	5,1			
	Дрожжи	2	0,25	0,01	0,17	1,7			
		Чай с сахаром	200			14,33	58,5	ТК№12, №943	
	Чай	0,5	-	-	-	-			
Сахар	15	-	-	14,33	58,5				
	Банан	100	1,5	0,1	0,92	45	10		
	Всего:		6,45	9,6	54,85	365,0	10,26		
Всего за день			41,01	63,26	199,4	1559,6	110,43		