

Утверждаю

Заведующий МКДОУ «Каменский детский сад

А.Ю. Аппасирова

2020



**Примерное 2-х недельное меню МКДОУ "Каменский детский сад"**

| № рец   | возрастная категория:<br>Наименование изделий(блюда) | 1 день  |         |        |            |          |             |      |        |      |        |       |        |
|---------|------------------------------------------------------|---------|---------|--------|------------|----------|-------------|------|--------|------|--------|-------|--------|
|         |                                                      | 3-7л    | 1,5-3г  | 3-7л   | 1,5-3г     | 3-7л     | 1,5-3г      | 3-7л | 1,5-3г | 3-7л | 1,5-3г | 3-7л  | 1,5-3г |
|         |                                                      | Выход,г | белки,г | жиры,г | углеводы,г | ЭЦ, ккал | ВИТ "С", мг |      |        |      |        |       |        |
|         | <b>Завтрак</b>                                       |         |         |        |            |          |             |      |        |      |        |       |        |
| тк 3/4  | Каша гречневая вязкая                                | 150     | 4,6     | 4      | 24         | 137      | 0           | 20   | 127    | 137  | 0      | 0     | 0      |
| тк11/10 | Чай с лимоном                                        | 200     | 0,1     | 0      | 9,2        | 36       | 0           | 8,2  | 26     | 36   | 0      | 0     | 0      |
| тк 1/13 | Батон с маслом                                       | 35      | 3,9     | 7,7    | 23,5       | 181      | 0           | 20,5 | 171    | 181  | 0      | 0     | 0      |
|         | Итого за прием                                       | 385     | 8,6     | 11,7   | 56,7       | 354      | 0           | 48,7 | 324    | 354  | 0      | 0     | 0      |
|         | 10-00                                                |         |         |        |            |          |             |      |        |      |        |       |        |
|         | Сок                                                  | 200     | 0,96    | 0,19   | 20,1       | 92       | 4           | 20,1 | 92     | 92   | 4      | 4     | 4      |
|         | <b>Обед</b>                                          |         |         |        |            |          |             |      |        |      |        |       |        |
| тк 15   | Икра свекольная                                      | 60      | 1,3     | 4      | 6,2        | 65       | 2           | 4,4  | 44     | 65   | 2      | 1     | 1      |
| тк 8/2  | Рассольник со сметаной                               | 200     | 1,8     | 4,5    | 12,5       | 99       | 14,3        | 11,5 | 89     | 99   | 14,3   | 13,3  | 13,3   |
| тк 8/3  | Капуста тушеная                                      | 150     | 3,5     | 2,9    | 13,6       | 94       | 33,4        | 12,6 | 84     | 94   | 33,4   | 23,4  | 23,4   |
| тк 20/8 | Тефтели из говядины                                  | 80      | 18      | 10,2   | 6,8        | 192      | 45,49       | 6,8  | 192    | 192  | 45,49  | 45,49 | 45,49  |
| ТК6\10  | Компот из сухофруктов                                | 200     | 0,5     | 0      | 18,3       | 72       | 50,16       | 15   | 62,2   | 72   | 50,16  | 40,16 | 40,16  |
|         | Хлеб пшеничный                                       | 30      | 2,28    | 0,24   | 14,7       | 70       | 0           | 9,7  | 46,7   | 70   | 0      | 0     | 0      |
|         | Хлеб ржаной                                          | 40      | 2,64    | 0,48   | 13,3       | 68       | 0           | 10   | 51     | 68   | 0      | 0     | 0      |

|         |                                |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |               |               |
|---------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|         | Итого за прием                 | 760         | 600         | 29,52        | 26,8         | 24,32        | 21,12        | 84,6          | 70            | 675           | 594,6         | 145,35        | 123,35        |
|         | Полдник                        |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |               |               |
| тк8/12  | Сдоба обыкновенная             | 80          | 80          | 5,3          | 5,3          | 3,9          | 3,9          | 32,4          | 32,4          | 188           | 188           | 0,1           | 0,1           |
| тк697   | йогурт или молоко              | 200         | 150         | 5,4          | 4,5          | 0,09         | 0,07         | 7,2           | 6             | 51,2          | 42,6          | 1,26          | 1,05          |
|         | Итого за прием                 | 280         | 230         | 10,7         | 9,8          | 3,99         | 3,97         | 39,6          | 38,4          | 239,2         | 230,6         | 1,36          | 1,15          |
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>1625</b> | <b>1340</b> | <b>50,28</b> | <b>44,33</b> | <b>38,21</b> | <b>32,68</b> | <b>201,8</b>  | <b>177,2</b>  | <b>1345,2</b> | <b>1215,5</b> | <b>150,71</b> | <b>128,5</b>  |
| 2 день  |                                |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |               |               |
|         | Завтрак                        |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |               |               |
| тк 2/6  | Омлет запеченный               | 100         | 80          | 9,7          | 7,8          | 13,5         | 10,5         | 1,7           | 1,4           | 164           | 131           | 0,14          | 0,11          |
| ТК13/10 | Кофейный напиток с молоком     | 200         | 150         | 3            | 2            | 2,9          | 1,9          | 13,4          | 12,4          | 89            | 79            | 0,5           | 42            |
| тк14/1  | Батон с сыром                  | 35/15       | 30г/11      | 4,9          | 3,8          | 2,9          | 1,9          | 14            | 13            | 104           | 94            | 0,07          | 0,05          |
|         | Итого за прием                 | 350         | 271         | 17,6         | 13,6         | 19,3         | 14,3         | 29,1          | 26,8          | 357           | 304           | 0,71          | 42,16         |
|         | 10-00                          |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |               |               |
|         | 2 завтрак фрукт                | 200         | 200         | 0,8          | 0,8          | 0,8          | 0,8          | 19,6          | 19,6          | 94            | 94            | 20            | 20            |
|         | Обед                           |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |               |               |
| тк23/1  | Салат из свежих помидор        | 60          | 40          | 1            | 0,09         | 5,1          | 4,1          | 3,5           | 2,5           | 64            | 54            | 23,28         | 20,28         |
| тк 17/2 | Суп картоф. С бобовыми         | 250         | 150         | 5,31         | 3,19         | 5            | 3            | 19,81         | 11,87         | 147,5         | 88,5          | 5,15          | 3,39          |
| тк 18/3 | Рагу из овощей                 | 150         | 130         | 2,3          | 1,3          | 3,7          | 2,7          | 13,5          | 12,5          | 97            | 90            | 11,69         | 10,69         |
| тк 5/9  | Биточки из кури                | 80          | 80          | 14,3         | 14,3         | 11,7         | 11,7         | 11,9          | 11,9          | 211           | 211           | 0,3           | 0,3           |
| тк 1/10 | Компот из яблок и кураги       | 200         | 150         | 0,3          | 0,1          | 0            | 0            | 18,4          | 17,4          | 71            | 61            | 50,08         | 40,08         |
|         | Хлеб пшеничный                 | 30          | 20          | 2,28         | 1,52         | 0,24         | 0,16         | 14,7          | 9,7           | 70            | 46,7          | 0             | 0             |
|         | Хлеб ржаной                    | 40          | 30          | 2,64         | 1,98         | 0,48         | 0,36         | 13,3          | 10            | 68            | 51            | 0             | 0             |
|         | Итого за прием                 | 810         | 600         | 28,13        | 22,48        | 26,22        | 22,02        | 95,11         | 75,87         | 728,5         | 602,2         | 90,5          | 74,74         |
|         | Полдник                        |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |               |               |
| т к 9/5 | Запеканка творожная            | 150         | 120         | 16,9         | 15,9         | 9,6          | 8,6          | 13,2          | 12,2          | 209           | 199           | 0,23          | 0,13          |
| тк10/10 | Чай с сахаром                  | 200         | 150         | 0            | 0            | 0            | 0            | 9,1           | 8,1           | 35            | 25            | 0             | 0             |
|         | Молоко сгущеное                | 40          | 40          | 1,48         | 1,48         | 3,71         | 3,71         | 13,85         | 13,85         | 98,7          | 98,7          | 2,9           | 2,9           |
|         | <b>Итого за прием</b>          | <b>390</b>  | <b>310</b>  | <b>18,38</b> | <b>17,38</b> | <b>13,31</b> | <b>12,31</b> | <b>36,15</b>  | <b>34,15</b>  | <b>342,7</b>  | <b>322,7</b>  | <b>3,13</b>   | <b>3,03</b>   |
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>1750</b> | <b>1331</b> | <b>64,91</b> | <b>54,26</b> | <b>59,63</b> | <b>49,43</b> | <b>179,96</b> | <b>156,42</b> | <b>1522,2</b> | <b>1322,9</b> | <b>114,34</b> | <b>139,93</b> |
| 3 день  |                                |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |               |               |
|         | Завтрак                        |             |             |              |              |              |              |               |               |               |               |               |               |
| тк 4/4  | Каша кукурузная молоч с маслом | 200         | 150         | 4,5          | 3,3          | 5,9          | 4,5          | 22,5          | 16,9          | 159           | 119           | 6             | 4             |

|          |                          |      |      |       |       |       |       |        |        |        |       |        |        |
|----------|--------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
| TK14\10  | Какао с молоком          | 200  | 150  | 3,9   | 2,9   | 3,5   | 2,5   | 24,5   | 12,9   | 135    | 115   | 0,5    | 0,32   |
| TK1\13   | Батон с маслом           | 25\5 | 25\5 | 1,96  | 1,96  | 4,37  | 4,37  | 12,59  | 12,59  | 97,5   | 97,5  | 0      | 0      |
|          | Итого за прием           | 430  | 330  | 10,36 | 8,16  | 13,77 | 11,37 | 59,59  | 42,39  | 391,5  | 331,5 | 6,5    | 4,32   |
|          | 10-00                    |      |      |       |       |       |       |        |        |        |       |        |        |
|          | Сок                      | 200  | 200  | 0,96  | 0,96  | 0,19  | 0,19  | 20,1   | 20,1   | 92     | 92    | 4      | 4      |
|          | Обед                     |      |      |       |       |       |       |        |        |        |       |        |        |
| TK10/1   | Салат из свежей капусты  | 60   | 40   | 1,6   | 0,9   | 5     | 4     | 10,3   | 9,3    | 93     | 83    | 34,94  | 33,94  |
| TK2/2    | Борщ со сметаной         | 250  | 150  | 1,8   | 1,7   | 4,3   | 3,3   | 8,6    | 7,6    | 81     | 71    | 19,45  | 18,45  |
| TK 45/3  | Каша рисовая рассыпчатая | 180  | 150  | 3,7   | 2,7   | 3,4   | 2,4   | 37,1   | 27,1   | 197    | 187   | 0      | 0      |
| TK 1/11  | Соус молочный            | 20   | 20   | 0,59  | 0,59  | 1,75  | 1,75  | 1,98   | 1,98   | 259    | 259   | 0,08   | 0,08   |
| TK 34/8  | Оладьи из печени         | 80   | 80   | 18    | 18    | 10,2  | 10,2  | 6,8    | 6,8    | 192    | 192   | 13,2   | 13,2   |
| TK705    | Напиток из шиповника     | 200  | 150  | 0,4   | 0,3   | 0,2   | 0,1   | 23,8   | 20,8   | 100    | 90    | 114    | 100    |
|          | Хлеб ржаной              | 40   | 30   | 2,64  | 1,98  | 0,48  | 0,36  | 13,3   | 10     | 68     | 51    | 0      | 0      |
|          | Хлеб пшеничный           | 30   | 20   | 2,28  | 1,52  | 0,24  | 0,18  | 14,5   | 9,7    | 70     | 46,7  | 0      | 0      |
|          | Итого за прием           | 860  | 640  | 31,01 | 27,69 | 25,57 | 22,57 | 116,38 | 93,28  | 1060   | 979,7 | 181,67 | 165,67 |
|          | Полдник                  |      |      |       |       |       |       |        |        |        |       |        |        |
| TK 2/3   | Картофель в молоке       | 180  | 150  | 3,4   | 2,4   | 3,9   | 2,9   | 18,8   | 17,8   | 123    | 113   | 8,86   | 7,86   |
|          | Печенье                  | 40   | 20   | 3,4   | 1,7   | 4,5   | 2,2   | 27,8   | 13,9   | 165,6  | 82,8  | 0      | 0      |
| TK 10/10 | Чай с сахаром            | 200  | 150  | 0     | 0     | 0     | 0     | 9,1    | 8,1    | 35     | 25    | 0      | 0      |
|          | Итого за прием           | 390  | 340  | 6,8   | 4,1   | 8,4   | 5,1   | 55,7   | 39,8   | 323,6  | 220,8 | 8,86   | 7,86   |
|          | Итого за день            | 1880 | 1510 | 49,13 | 40,91 | 47,93 | 39,23 | 251,77 | 195,57 | 1867,1 | 1624  | 201,03 | 181,85 |

4 день

|          |                                    |       |       |      |      |      |      |       |      |        |       |      |      |
|----------|------------------------------------|-------|-------|------|------|------|------|-------|------|--------|-------|------|------|
|          | Завтрак                            |       |       |      |      |      |      |       |      |        |       |      |      |
| TK 11/4  | каша пшеничная мол с маслом        | 200   | 150   | 6,5  | 5,5  | 6    | 5    | 31,2  | 21,2 | 206    | 190   | 0,42 | 0,32 |
| TK 10/10 | Чай с сахаром                      | 200   | 150   | 0    | 0    | 0    | 0    | 9,1   | 8,1  | 35     | 25    | 0    | 0    |
| TK 3/13  | Батон с сыром                      | 30г/8 | 25г/5 | 4,4  | 3,2  | 2,4  | 1,6  | 14    | 11,7 | 99,7   | 79,4  | 0,06 | 0,04 |
|          | Итого за прием                     | 438   | 330   | 10,9 | 8,7  | 8,4  | 6,6  | 54,3  | 41   | 340,7  | 294,4 | 0,48 | 0,36 |
|          | 10-00                              |       |       |      |      |      |      |       |      |        |       |      |      |
|          | 2 завтрак                          | 200   | 200   | 0,8  | 0,8  | 0,8  | 0,8  | 19,6  | 19,6 | 94     | 94    | 20   | 20   |
|          | Обед                               |       |       |      |      |      |      |       |      |        |       |      |      |
| TK 23/1  | салат из отварной свеклы с соленым | 60    | 40    | 0,7  | 0,6  | 4,9  | 3,9  | 3,5   | 2,5  | 61     | 51    | 1,43 | 1,33 |
| TK30/2   | Суп Уха рыбацкая                   | 250   | 150   | 8,54 | 5,13 | 2,65 | 1,39 | 12,28 | 7,37 | 108,75 | 65,25 | 6,69 | 4,07 |
| TK 11/8  | Гуляш из говядины                  | 80    | 80    | 14,9 | 14,4 | 15,7 | 15,7 | 4,7   | 4,7  | 220    | 220   | 0,45 | 0,45 |

|         |                          |      |      |       |       |       |       |        |        |        |        |       |       |
|---------|--------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| тк 3/3  | Пюре каптофельное        | 150  | 130  | 3,1   | 2,06  | 4,2   | 2,81  | 20,6   | 13,76  | 135    | 90     | 10,74 | 7,16  |
| тк 4/10 | компот из кураги и изюма | 200  | 150  | 0,3   | 0,2   | 0     | 0     | 18,4   | 17,4   | 71     | 61     | 50,08 | 40,08 |
|         | Хлеб пшеничный           | 30   | 20   | 2,28  | 1,52  | 0,24  | 0,16  | 14,5   | 9,7    | 70     | 46,7   | 0     | 0     |
|         | Хлеб ржаной              | 40   | 30   | 2,64  | 1,98  | 0,48  | 0,36  | 13,3   | 10     | 68     | 51     | 0     | 0     |
|         | Итого за прием           | 810  | 600  | 32,46 | 25,89 | 28,17 | 24,32 | 87,28  | 65,43  | 734,75 | 584,95 | 69,39 | 53,09 |
|         | Полдник                  |      |      |       |       |       |       |        |        |        |        |       |       |
| тк 5/12 | Ватрушка с творогом      | 65   | 65   | 8,5   | 8,5   | 8,1   | 8,1   | 26,2   | 26,2   | 212    | 212    | 0,12  | 0,12  |
| тк 6/99 | Напиток апельсиновый     | 200  | 150  | 5,8   | 4,3   | 6,4   | 4,8   | 9,4    | 7,05   | 118,4  | 88,8   | 2,6   | 1,95  |
|         | Итого за прием           | 265  | 215  | 14,3  | 12,8  | 14,5  | 12,9  | 35,6   | 33,25  | 330,4  | 300,8  | 2,72  | 2,06  |
|         | Итого за день            | 1713 | 1345 | 58,46 | 48,19 | 51,87 | 44,62 | 196,78 | 159,28 | 1499,9 | 1274,2 | 92,59 | 75,51 |

5 день

|          |                            |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |
|----------|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
|          | Завтрак                    |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |
| тк 6/4   | Каша овсяная с маслом слив | 200   | 150   | 7,4   | 6,4   | 7,9   | 6,9   | 29,5  | 19,5  | 219    | 119   | 0,52  | 0,42  |
| тк 14/10 | Какао с молоком            | 200   | 150г  | 3,9   | 2,9   | 3,5   | 2,5   | 22,9  | 19,9  | 135    | 125   | 0,52  | 0,42  |
| тк1/13   | Батон с маслом             | 30г/5 | 25г/5 | 2,35  | 2     | 4,52  | 4,37  | 15,1  | 12,6  | 110,4  | 97,7  | 0     | 0     |
|          | Итого за прием             | 435   | 330   | 13,65 | 11,3  | 15,92 | 13,77 | 67,5  | 52    | 464,4  | 341,7 | 1,04  | 0,84  |
|          | 10-00                      |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |
|          | Сок                        | 200   | 200   | 0,96  | 0,96  | 0,19  | 0,19  | 20,1  | 20,1  | 92     | 92    | 4     | 4     |
|          | Обед                       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |
| тк12/1   | Салат из моркови с изюмом  | 60    | 40    | 0,8   | 0,7   | 4,9   | 3,9   | 12,2  | 11,2  | 94     | 84    | 0,88  | 0,78  |
| тк 6/2   | Щи со свежей капустой      | 250   | 150   | 1,6   | 1,4   | 2,6   | 1,6   | 6,6   | 5,6   | 56     | 46    | 11,15 | 10,15 |
| тк3/19   | Рыба запеченная по русски  | 200   | 150   | 23,3  | 13,3  | 14,1  | 12,1  | 19,1  | 17,1  | 296,5  | 196,5 | 15,69 | 13,69 |
|          | Итого за прием             | 200   | 150   | 0,1   | 0,07  | 0     | 0     | 24,15 | 19,15 | 97     | 77    | 64    | 44    |
| тк647/1  | Напиток из клюквы          | 40    | 30    | 2,64  | 1,98  | 0,48  | 0,36  | 13,3  | 10    | 68     | 51    | 0     | 0     |
|          | Хлеб ржаной                | 30    | 20    | 2,28  | 1,52  | 0,24  | 0,16  | 14,7  | 9,7   | 70     | 46,7  | 0     | 0     |
|          | Итого за прием             | 780   | 540   | 30,72 | 18,97 | 22,32 | 18,12 | 90,05 | 72,75 | 681,5  | 501,2 | 91,72 | 68,62 |
|          | Полдник                    |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |
|          | Итого за прием             | 200   | 150   | 4,3   | 3,3   | 4,58  | 3,58  | 14,96 | 13,96 | 118,75 | 98,75 | 0,52  | 0,42  |
| тк 10/10 | Чай с сахаром              | 200   | 150   | 0     | 0     | 0     | 0     | 9,1   | 8,1   | 35     | 25    | 0     | 0     |
|          | печенье                    | 40    | 20    | 3,4   | 1,7   | 4,5   | 2,2   | 27,8  | 13,9  | 165,6  | 82,8  | 0     | 0     |

|         | Итого за прием              | 440   | 340   | 7,7   | 5     | 9,08  | 5,78  | 51,86  | 35,96  | 319,35 | 206,55 | 0,52   | 0,42  |
|---------|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
|         | Итого за день               | 1855  | 1410  | 53,03 | 36,23 | 47,51 | 37,86 | 229,51 | 180,81 | 1557,3 | 1141,5 | 97,28  | 73,88 |
|         | 6 день                      |       |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |       |
|         | Завтрак                     |       |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |       |
| тк 16/4 | Каша ассорти                | 180   | 150   | 5     | 3     | 5,9   | 3,9   | 25,6   | 15,6   | 175    | 145    | 0,53   | 0,33  |
| тк 3/13 | Батон с сыром               | 30г/5 | 25г/5 | 4,4   | 3,2   | 2,4   | 1,6   | 14     | 11,7   | 99,7   | 79,4   | 0,06   | 0,04  |
| тк10/10 | Какао с молоком             | 200г  | 150г  | 0     | 0     | 0     | 0     | 9,1    | 8,1    | 35     | 25     | 0      | 0     |
|         | Итого за прием              | 415   | 330   | 9,4   | 6,2   | 8,3   | 5,5   | 48,7   | 35,4   | 309,7  | 249,4  | 0,59   | 0,37  |
|         | 10-00 Сок                   | 200   | 200   | 0,96  | 0,96  | 0,19  | 0,19  | 20,1   | 20,1   | 92     | 92     | 4      | 4     |
|         | Обед                        |       |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |       |
| тк9/1   | Салат из капусты с яблок    | 60    | 40    | 0,9   | 0,09  | 3     | 2     | 5,9    | 4,9    | 54     | 44     | 22,69  | 19,69 |
| тк15/2  | Суп с мясными фрикадельками | 250   | 150   | 6,63  | 5,63  | 8,4   | 7,4   | 9,7    | 8,7    | 141    | 131    | 9,9    | 8,9   |
| 42/2/3  | Макаронны отварные          | 180   | 150   | 2,6   | 1,6   | 4,1   | 3,1   | 15,5   | 14,5   | 111    | 91     | 8,06   | 7,06  |
| тк1/11  | Соус молочный               | 20    | 20    | 0,59  | 0,59  | 1,75  | 1,75  | 1,98   | 1,98   | 259    | 259    | 0,08   | 0,08  |
| тк29/8  | Рулет из говядины с яйцом   | 80/5  | 80/5  | 12    | 12    | 14,3  | 14,3  | 3,9    | 3,9    | 192    | 192    | 0      | 0     |
| тк6/10  | Компот из кураги и изюма    | 200   | 150   | 5     | 0,4   | 0     | 0     | 18,3   | 17,3   | 72     | 62     | 50,16  | 40,16 |
|         | Хлеб ржаной                 | 40    | 30    | 2,64  | 1,68  | 0,48  | 0,36  | 13,3   | 10     | 68     | 51     | 0      | 0     |
|         | хлеб пшеничный              | 30    | 20    | 2,28  | 1,52  | 0,24  | 0,16  | 14,7   | 9,7    | 70     | 46,7   | 0      | 0     |
|         | Итого за прием              | 865   | 645   | 32,64 | 23,51 | 32,27 | 29,07 | 83,28  | 70,98  | 967    | 876,7  | 90,89  | 75,89 |
| тк15/12 | Полдник                     |       |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |       |
| #####   | Пирожок с морковью и джемом | 70    | 70    | 2,2   | 2,2   | 1,6   | 1,6   | 14,4   | 14,4   | 81     | 81     | 12,48  | 12,48 |
| тк10/10 | Чай с сахаром               | 200   | 150   | 0     | 0     | 0     | 0     | 9,1    | 8,1    | 35     | 25     | 0      | 0     |
|         | Итого за прием              | 270   | 220   | 2,2   | 2,2   | 1,6   | 1,6   | 23,5   | 22,5   | 116    | 106    | 12,48  | 12,48 |
|         | Итого за день               | 1750  | 1395  | 45,2  | 32,87 | 42,36 | 36,36 | 175,58 | 148,98 | 1484,7 | 1324,1 | 107,96 | 92,74 |
|         | 7 день                      |       |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |       |
|         | Завтрак                     |       |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |       |
| тк 14/4 | Каша ячневая молочная       | 200   | 150   | 6     | 4     | 5,3   | 3,3   | 30,7   | 20,7   | 195    | 175    | 0,42   | 0,22  |
| тк 14/1 | Батон с сыром               | 30г/5 | 25г/5 | 4,4   | 3,2   | 2,4   | 1,6   | 14     | 11,7   | 99,7   | 79,4   | 0,06   | 0,04  |
| тк13/10 | Кофе с молоком              | 200   | 150   | 3     | 2     | 2,9   | 1,9   | 12,4   | 11,4   | 89     | 79     | 0,52   | 0,42  |
|         | Итого за прием              | 435   | 330   | 13,4  | 9,2   | 10,6  | 6,8   | 58,1   | 43,8   | 383,7  | 333,4  | 1      | 0,68  |
|         | 10-00                       |       |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |       |
|         | 2 завтрак фрукт             | 200   | 200   | 0,8   | 0,8   | 0,8   | 0,8   | 19,6   | 19,6   | 94     | 94     | 20     | 20    |



|         |                                  |       |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |        |
|---------|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|         | Итого за прием                   | 800   | 610   | 25,59 | 22,39 | 27,61 | 24,37 | 99,68  | 74,38  | 982    | 795,6  | 178,72 | 152,72 |
|         | Полдник                          |       |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |        |
| тк3/6   | Омлет с зеленым горошком         | 80    | 70    | 5,3   | 4,3   | 3,7   | 2,7   | 3,4    | 2,4    | 68     | 58     | 1,7    | 1,5    |
| 697     | йогурт или молоко                | 200   | 150   | 5,8   | 5,2   | 6,4   | 5,7   | 9,4    | 8,48   | 118,4  | 106,6  | 2,6    | 2,34   |
|         | печенье                          | 40    | 20    | 3,4   | 1,7   | 4,5   | 2,2   | 27,8   | 13,9   | 165,6  | 82,8   | 0      | 0      |
|         | <b>Итого за прием</b>            | 280   | 220   | 11,1  | 9,5   | 10,1  | 8,4   | 12,8   | 10,88  | 186,4  | 164,6  | 4,3    | 3,84   |
|         | Итого за день                    | 1715  | 1360  | 52,45 | 45,05 | 53,7  | 45,56 | 200,48 | 157,46 | 1732,4 | 1463,8 | 286,13 | 249,57 |
|         | 9 день                           |       |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |        |
|         | Завтрак                          |       |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |        |
| тк5/4   | Каша манная                      | 200   | 150   | 4,3   | 3,3   | 4,1   | 3,1   | 17,5   | 16,5   | 148    | 138    | 0,31   | 0,21   |
| тк3/13  | Батон с сыром                    | 30г/5 | 25г/5 | 4,4   | 3,2   | 2,4   | 1,6   | 14     | 11,7   | 99,7   | 79,4   | 0,06   | 0,04   |
| тк10/10 | Какао с молоком                  | 200   | 150   | 0     | 0     | 0     | 0     | 9,1    | 8,1    | 35     | 25     | 0      | 0      |
|         | Итого за прием                   | 435   | 330   | 8,7   | 6,5   | 6,5   | 4,7   | 40,6   | 36,3   | 282,7  | 242,4  | 0,37   | 0,25   |
|         | 10-00                            |       |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |        |
|         | Фрукты                           | 200   | 200   | 0,8   | 0,8   | 0,8   | 0,8   | 19,6   | 19,6   | 94     | 94     | 20     | 20     |
|         | Обед                             |       |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |        |
| тк19/1  | Салат из морской кап.с яйцом и м | 60    | 40    | 1,3   | 1,2   | 6,6   | 5,6   | 1,7    | 1,6    | 71     | 61     | 0,92   | 0,82   |
| 151/703 | Суп-папша домашняя               | 250   | 150   | 2,2   | 1,2   | 3,78  | 2,78  | 10,4   | 9,4    | 84,4   | 74,4   | 0,85   | 0,65   |
| тк109   | каша гречневая                   | 150   | 130   | 6,4   | 5,4   | 4,65  | 3,35  | 32,45  | 22,45  | 195    | 175    | 6      | 5      |
| тк 26/8 | Суфле из мяса говядины с яйцом   | 80    | 80    | 18    | 18    | 13,6  | 13,6  | 2,2    | 2,2    | 203    | 203    | 0,05   | 0,05   |
| тк 651  | Компот из кураги и изюма         | 200   | 150   | 0,75  | 0,65  | 0     | 0     | 23,5   | 22,5   | 97     | 87     | 58     | 48     |
|         | Хлеб пшеничный                   | 30    | 20    | 2,28  | 1,52  | 0,24  | 0,16  | 14,5   | 9,7    | 70     | 46,7   | 0      | 0      |
|         | Хлеб ржаной                      | 40    | 30    | 2,64  | 1,98  | 0,48  | 0,36  | 13,3   | 10     | 68     | 51     | 0      | 0      |
|         | Итого за прием                   | 810   | 570   | 33,66 | 30,04 | 29,05 | 25,94 | 98,06  | 77,86  | 788,4  | 698,1  | 65,82  | 54,52  |
|         | Полдник                          |       |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |        |
| тк      | Пирожок с повидлом               | 70    | 70    | 2,1   | 2,1   | 1,7   | 1,7   | 21,2   | 21,2   | 107    | 107    | 0,36   | 0,36   |
|         | молоко или кисломолочный продукт | 200   | 150   | 5,4   | 4,5   | 0,09  | 0,07  | 7,2    | 6      | 51,2   | 42,6   | 1,26   | 1,05   |
|         | <b>Итого за прием</b>            | 270   | 220   | 7,5   | 6,6   | 1,79  | 1,77  | 28,4   | 27,2   | 158,2  | 149,6  | 1,62   | 1,41   |
|         | Итого за день                    | 1715  | 1350  | 50,03 | 43,94 | 38,14 | 33,21 | 189,6  | 160,96 | 1323,3 | 1184,1 | 87,81  | 76,18  |
|         | 10 день                          |       |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |        |
|         | Завтрак                          |       |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |        |
| тк 7/4  | Каша рисовая молочная с маслом   | 200   | 150   | 6     | 5     | 5,8   | 4,8   | 42,4   | 32,4   | 248    | 148    | 0,52   | 0,42   |

|         |                                          |       |       |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |       |       |
|---------|------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| тк10/10 | Чай с лимоном                            | 200   | 150   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 9,1   | 8,1   | 35     | 25     | 0     | 0     |
| тк1/13  | Батон с маслом                           | 25г/5 | 25г/5 | 1,96  | 1,96  | 4,37  | 4,37  | 4,37   | 4,37   | 12,59 | 12,59 | 97,5   | 97,5   | 0     | 0     |
|         | Итого за прием                           | 430   | 330   | 7,96  | 6,96  | 10,17 | 9,17  | 64,09  | 53,09  |       |       | 380,5  | 270,5  | 0,52  | 0,42  |
|         | 10-00                                    |       |       |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |       |       |
|         | Сок                                      | 200   | 200   | 0,96  | 0,96  | 0,19  | 0,19  | 20,1   | 20,1   |       |       | 92     | 92     | 4     | 4     |
|         | Обед                                     |       |       |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |       |       |
| тк15    | Икра морковная                           | 60    | 40    | 1,3   | 0,9   | 4     | 2,7   | 6,2    | 4,1    |       |       | 65     | 44     | 2,51  | 1,67  |
| тк 19/2 | Суп картофельный с рыбой                 | 200   | 150   | 7,2   | 6,2   | 4,1   | 3,1   | 13     | 12     |       |       | 119    | 91     | 15,35 | 14,35 |
| тк6/8   | Рагу из отварного мяса говядины          | 200   | 150   | 15,1  | 14,1  | 13,8  | 12,8  | 16,4   | 15,4   |       |       | 252    | 152    | 9,71  | 8,71  |
|         |                                          |       |       |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |       |       |
| тк5/10  | Компот из чернослива м изюма             | 200   | 150   | 0,7   | 0,6   | 0     | 0     | 21,6   | 19,6   |       |       | 85     | 75     | 50,08 | 40,08 |
|         | Хлеб пшеничный                           | 30    | 20    | 2,28  | 1,52  | 0,24  | 0,16  | 14,5   | 9,7    |       |       | 70     | 46,7   | 0     | 0     |
|         | Хлеб ржаной                              | 40    | 30    | 2,64  | 1,98  | 0,48  | 0,36  | 13,3   | 10     |       |       | 68     | 51     | 0     | 0     |
|         | Итого за прием                           | 730   | 540   | 29,22 | 25,3  | 22,62 | 19,12 | 85     | 70,8   |       |       | 659    | 459,7  | 77,62 | 64,82 |
|         | Полдник                                  |       |       |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |       |       |
| тк22/12 | Пирого Тигренок                          | 80    | 80    | 5,8   | 5,8   | 6,3   | 6,3   | 54,1   | 54,1   |       |       | 296    | 296    | 0     | 0     |
|         |                                          |       |       |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |       |       |
| тк10/10 | Чай с сахаром                            | 200   | 150   | 0     | 0     | 0     | 0     | 9,1    | 8,1    |       |       | 35     | 25     | 0     | 0     |
|         | Итого за прием                           | 280   | 230   | 5,80  | 5,80  | 6,30  | 6,30  | 63,20  | 62,20  |       |       | 331,00 | 321,00 | 0,00  | 0,00  |
|         | <b>Итого за день</b>                     | 1640  | 1300  | 43,94 | 39,02 | 39,28 | 34,78 | 232,39 | 206,19 |       |       | 1462,5 | 1143,2 | 82,14 | 69,24 |
|         | <b>Итого среднее значение за 10 дней</b> |       |       | 52    | 43    | 46    | 40    | 208    | 174    |       |       | 1500   | 1300   |       |       |

В питании детей используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток «Золотой шар», напиток из шиповника. Сборники рецептов, используемые при приготовлении блюд:

1. Сборник технологических нормативов Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, ч.1, 1996г.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, ч.1,2 2011г
3. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления, ч.2 2015г.