Согласовано:

Утверждаю:
Директор ООО "АВиК"
_____ Краснин А.В.

Десятидневное меню для столовых

МДОБУ детский сад Инзер №1, МДОБУ детский сад Инзер №1 кор 2, МДОБУ детский сад №6
МДБОУ № 3/1, МДБОУ №3/2 "Жемчужина",МАДОУ д/с №2 ГО ЗАТО г. Межгорье.РБ
МДОБУ д.с №30, МАДОУ д/с №1 ГО ЗАТО г. Межгорье.РБ,МАДОУ д/с №3 ЗАТО г.Межгорье
МАДОУ ЦРР д/с № 4 ЗАТО г.Межгорье, МАДОУ д/с № 5 ЗАТО г.Межгорье

Сезон осенне-зимний
Возрастная категория 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
1день	**Завтрак 1 8,30 - 9,00**						
194	Каша манная молочная	180/5	5,65	6,94	28,68	199,78	1,24
ТТК 19	Какао с молоком	200г	3,6	3,3	13,7	100	0,52
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ	30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
	Всего:		**12,45**	**10,64**	**47,98**	**394,18**	**1,76**
	Завтрак 2 10,30 - 11.00						
	Пряник	1шт	1,13	1,39	19,19	91	0,09
697	Молоко кипяченое	200г	5,8	6,4	9,4	118,4	2,6
	Всего:		**6,93**	**7,79**	**28,59**	**209,4**	**2,69**
	Обед 12,00 - 13.00						
71	Салат из моркови	50	0,56	5,04	5,46	69,43	2,15
140	Суп картоф с макарон изделиями	200	5,4	5	22,3	155	20,2
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,84	4,95	35,45	217,71	0
102	Котлеты из говядины	70/5	11,4	11,2	13,5	202	1
639	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	209,04	1,63
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		**29,74**	**26,92**	**120,8**	**968,64**	**24,98**
	Уплотненный полдник 15.30-16.00						
355	Вареники ленивые со сгущ мол	150/15	28,48	11,81	32,48	350,16	0,74
ТТК 16	Чай б/с	200	0,1	0,02	0,02	1	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		**31,72**	**12,27**	**54,34**	**456,12**	**0,74**
	Итого за день:		**80,84**	**57,62**	**251,71**	**2028,34**	**30,17**
2 день	**Завтрак 1 8,30 - 9,00**						
198	Каша молочная пшенная	180/5	6,81	7,72	32,82	227,97	1,18
1	Сыр	10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
ТТК 18	Кофейный напиток на мол сгущ	200г	1,4	1,4	12,3	65	0,08
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ	30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
	Всего:		**24,56**	**22,82**	**72,22**	**422,37**	**1,33**
	Завтрак 2 10,30 - 11.00						
645	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	114,75	1,35
	Всего:		**4,05**	**3,75**	**16,2**	**114,75**	**1,35**
	Обед 12,00 - 13.00						
46	Салат из бел. капусты с зел.гор	50	1,92	5,2	2,77	65,7	1,66
217	Суп с рыбными консервами	200	7,23	7,98	14,34	158,09	9,44
148	Картофельное пюре	130	2,83	4,37	19,17	127,32	22,57
178	Голубцы ленивые	80/30	8	10	7,5	176	24,5
705	Напиток из плодов шиповника	200г	0,6	0,3	27	111	80
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		**21,54**	**28,36**	**97,22**	**766,48**	**144,83**
	Уплотненный полдник 15.30-16.00						
492	Плов из курицы	180г	4	16,53	39,91	324,4	2,58
-	Кондитерские изделия (вафля)	15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
ТТК 16	Чай с молоком	200г	1,4	1,1	11,3	59	0,26
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0

ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		9,67	20,97	83,35	560,36	2,85
	Итого за день:		**59,82**	**75,9**	**268,99**	**1863,96**	**150,36**
3день	**Завтрак 1 8,30 - 9,00**						
160	Суп молоч с макарон изделиями	180/5	4,16	4,08	15,52	115,4	1,17
1	Сыр	10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
648	Кисель из конц	200г	0	0	9,98	39,92	0
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ	30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
	Всего:		**20,61**	**17,8**	**61,52**	**317,8**	**3,57**
	Завтрак 2 10,30 - 11.00						
	Фрукт	200	3	1	42	94	20
	Всего:		**3**	**1**	**42**	**94**	**20**
	Обед 12,00 - 13.00						
31	Салат "Пёстрый"	50	0,72	2,59	6,89	53,78	5,75
43	Свекольник на курином б со смет	200/8	4,8	8	16,7	171	16,1
534	Капуста тушеная	130	2,56	3,66	12,63	94,6	1,48
ТТК 8	Котлета руб. из говядины с кур.	75/6	12,06	22,43	6,71	276,93	2,9
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,02	18,9	73	2,33
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		**26,06**	**37,17**	**83,55**	**771,86**	**21,9**
	Уплотненный полдник 15.30-16.00						
207	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,76	6,95	29,74	200,49	1,24
738	Пирожки печеные с яблоками	70	4,2	3,7	30,7	173	0
ТТК 16	Чай б/с	200	0,1	0,02	0,02	1	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		**11,22**	**10,91**	**73,34**	**437,45**	**1,24**
	Итого за день:		**60,89**	**66,88**	**260,41**	**1621,11**	**46,71**
4 день	**Завтрак 1 8,30 - 9,00**						
	Яйцо отварное	40	12,7	10,9	0,7	157	0,09
302	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,5	6,93	39,94	252,2	1,12
ТТК 16	Чай с молоком	200г	1,4	1,1	11,3	59	0,26
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ	30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
	Всего:		**24,8**	**19,33**	**71,24**	**562,6**	**1,47**
	Завтрак 2 10,30 - 11.00						
-	Кондитерские изделия (печенье)	15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
ТТК 19	Какао с молоком	200г	3,6	3,3	13,7	100	0,52
	Всего:		**4,73**	**6,2**	**24**	**172**	**0,53**
	Обед 12,00 - 13.00						
49	Салат из моркови с яблоками	50	0,46	2,17	4,64	39,94	2,63
134	Суп крестьянский с крупой	200/8	4,6	7,9	14,3	153	21,4
33	Макаронные изделия отварные	130	5,05	4,22	32,14	186,7	0
388	Биточки рыбные	75г	12,1	8,6	10,3	168	34,95
639	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	209,04	1,63
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		**26,75**	**23,62**	**105,47**	**872,14**	**60,61**
	Уплотненный полдник 15.30-16.00						
148	Картофельное пюре	130	2,83	4,37	19,17	127,32	22,57
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,02	18,9	73	2,33
738	Пирожок печеный с капустой	70г	4,6	5,3	23,1	159	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		**9,59**	**9,91**	**55,15**	**349,28**	**22,57**
	Итого за день:		**65,87**	**59,06**	**255,86**	**1956,02**	**85,18**
5день							
	Завтрак 1 8,30 - 9,00						
97	Каша молочная " Здоровье"	180/5	6,7	7,59	32,5	225,07	1,24
ТТК 19	Какао с молоком	200г	3,6	3,3	13,7	100	0,52

1	Сыр	10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ	30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
	Всего:		**26,65**	**24,59**	**73,3**	**454,47**	**1,83**
	Завтрак 2 10,30 - 11.00						
	Фрукт	200	3	1	42	94	20
	Всего:		**3**	**1**	**42**	**94**	**20**
	Обед 12,00 - 13.00						
40	Салат витаминный	50	0,69	2,55	5,93	49,68	1,7
132	Рассольник Ленинградский	200/8	5,1	8,1	19,5	178	20,4
178	Гороховое пюре	130	14,99	4,67	31,33	227,27	0
462	Тефтели с рисом	70/30	9,7	12	11,1	190	3,7
	Мармелад	20	0	0	23,8	96	0
ТТК 16	Чай б/с	200	0,1	0,02	0,02	1	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		**33,87**	**27,81**	**91,94**	**760,41**	**25,8**
	Уплотненный полдник 15.30-16.00						
272	Запеканка из творога с морковью	150/10	23,75	10,48	29,22	306,17	2,62
	Сок	200	0,4	0,4	9,8	97	16
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		**26,01**	**10,74**	**42,12**	**370,13**	**2,62**
	Итого за день:		**89,53**	**64,14**	**249,36**	**1679,01**	**50,25**
	ИТОГО за неделю:		**356,95**	**323,6**	**1286,33**	**9148,44**	**362,67**

2 неделя

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энерг.ценность (ккал)	Витамины (мг) С
1день	**Завтрак 1 8,30 - 9,00**						
185	Каша гречневая молочная вязкая	180/5	8,22	7,87	34,81	242,98	1,12
81	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0
ТТК 18	Кофейный напиток на мол сгущ	200г	1,4	1,4	12,3	65	0,08
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ	30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
	Всего:		**12,82**	**9,67**	**66,41**	**402,38**	**1,2**
	Завтрак 2 10,30 - 11.00						
-	Кондитерские изделия (печенье)	15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
697	Молоко кипяченое	200г	5,8	6,4	9,4	118,4	2,6
	Всего:		**6,93**	**9,3**	**19,7**	**190,4**	**2,61**
	Обед 12,00 - 13.00						
27	Салат "Мишат"	50	0,87	4,56	3,54	58,65	3,15
140	Суп картоф с лапшой домашней	200	2,3	2,2	14,3	88	5,28
127	Рагу овощное с мясом	180	13,97	23,12	13,94	319,66	12,52
705	Напиток из плодов шиповника	200г	0,6	0,3	27	111	80
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		**21,13**	**30,67**	**82,86**	**692,77**	**100,95**
	Уплотненный полдник 15.30-16.00						
466	Рис припущенный	130	3,47	4,12	36,33	196,22	0
471	Фрикадельки мясные	50/25	7,7	7,6	6,4	125	0,07
ТТК№16	Чай с лимоном	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		**12,62**	**11,53**	**41,21**	**320,56**	**2,67**
	ИТОГО за день:		**53,5**	**61,17**	**210,18**	**1606,11**	**107,43**
2 день	**Завтрак 1 8,30 - 9,00**						
210	Каша молочная Дружба	180/5	5,81	7,34	31,61	215,69	1,21
	Яйцо отварное	40	12,7	10,9	0,7	157	0,09
631	Компот из яблок	200г	0,2	0,1	17,2	69	1,6
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ	30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
	Всего:		**21,91**	**18,74**	**68,81**	**536,09**	**2,9**
	Завтрак 2 10,30 - 11.00						
645	Напиток кисломолочный "Катык"	150г	4,2	4,8	6,3	84	0
	Всего:		**4,2**	**4,8**	**6,3**	**84**	**0**
	Обед 12,00 - 13.00						
71	Салат из моркови	50	0,56	5,04	5,46	69,43	2,15
110	Борщ капустой и карт на к/б	200/8	4,2	7,9	12	145	18,2
148	Картофельное пюре	130	2,83	4,37	19,17	127,32	22,57
87	Фрикадельки рыбные	70/5	10,7	5,1	5	105	0,3
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,02	18,9	73	2,33
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		**21,78**	**22,92**	**84,61**	**635,21**	**45,55**
	Уплотненный полдник 15.30-16.00						
431	Печень по-строгановски	65/40	16,7	12,1	1,9	184	9,5
319	Кисель из конц	200г	0	0	9,98	39,92	25
297	Каша перловая рассыпчатая	130	4,06	3,38	29,02	162,7	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		**22,92**	**15,72**	**53,78**	**449,58**	**34,5**
	Итого за день:		**70,81**	**62,18**	**213,5**	**1704,88**	**82,95**
3день	**Завтрак 1 8,30 - 9,00**						
161	Суп молочный с крупой (Геркулес)	180	3,95	4,59	13,12	109,62	1,17
1	Сыр	10	13,15	13,3	7,8	35	0,07
ТТК 18	Кофейный напиток на мол сгущ	200г	1,4	1,4	12,3	65	0,08

ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ	30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
	Всего:		**21,7**	**19,69**	**52,52**	**304,02**	**1,32**
	Завтрак 2 10,30 - 11.00						
	Фрукт	200	3	1	42	94	20
	Всего:		**3**	**1**	**42**	**94**	**20**
	Обед 12,00 - 13.00						
49	Салат из моркови с яблоками	50	0,46	2,17	4,64	39,94	2,63
139	Суп картофельный с бобовыми	200	7,5	6,6	18,9	164	13,3
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,84	4,95	35,45	217,71	0
163	Котлета "Здоровье"	70/7	10,7	14,7	6,2	202	0,29
639	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	209,04	1,63
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		**31,04**	**29,15**	**109,28**	**948,15**	**17,85**
	Уплотненный полдник 15.30-16.00						
198	Каша молочная пшенная	180/5	6,81	7,72	32,82	227,97	1,18
-	Кондитерские изделия (вафля)	15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
ТТК 16	Чай с молоком	200г	1,4	1,1	11,3	59	0,26
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		**11,5**	**11,96**	**67,3**	**421,93**	**1,45**
	ИТОГО за день:		**67,24**	**61,8**	**271,1**	**1768,1**	**40,62**
4 день	**Завтрак 1 8,30 - 9,00**						
257	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	180/5	6,82	8,45	31,01	227,35	1,05
ТТК 19	Какао с молоком	200г	3,6	3,3	13,7	100	0,52
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ	30г	3,2	0,4	19,3	94,4	0
	Всего:		**13,62**	**12,15**	**64,01**	**421,75**	**1,57**
	Завтрак 2 10,30 - 11.00						
-	Кондитерские изделия (печенье)	15	1,13	2,9	10,3	72	0,01
697	Молоко кипяченое	200г	5,8	6,4	9,4	118,4	2,6
	Всего:		**6,93**	**9,3**	**19,7**	**190,4**	**2,61**
	Обед 12,00 - 13.00						
55	Салат из моркови с курагой	50	1,23	0,12	16,73	72,89	2,25
138	Суп картофельный с крупой	200	2,1	2,1	15,5	90	5,6
148	Картофельное пюре	65	1,42	2,2	9,59	63,86	11,29
534	Капуста тушеная	65	1,27	1,61	6,3	45,25	0,74
451	Биточки из говядины	70/5	11,4	11,2	13,5	202	1
705	Напиток из плодов шиповника	200г	0,6	0,3	27	111	80
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		**18,72**	**14,21**	**96,81**	**591,35**	**88,85**
	Уплотненный полдник 15.30-16.00						
340	Омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13
280	Оладьи с молоком сгущенным	70/15	6,4	6	35,4	221	0,35
	Сок	200	0,4	0,4	9,8	97	16
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		**17,66**	**20,44**	**59,68**	**545,96**	**16,48**
	Итого за день:		**55,8**	**53,2**	**229,9**	**1677,46**	**109,5**
5день							
	Завтрак 1 8,30 - 9,00						
207	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,76	6,95	29,74	200,49	1,24
705	Напиток из плодов шиповника	200г	0,6	0,3	27	111	80
ТТК 1.1	Хлеб пшенич 1с, обогащ	30	3,2	0,4	19,3	94,4	0
	Всего:		**8,56**	**7,65**	**76,04**	**405,89**	**81,24**
	Завтрак 2 10,30 - 11.00						
645	Ряженка	150г	4,35	3,75	6,3	76,35	0,45
	Всего:		**4,35**	**3,75**	**6,3**	**76,35**	**0,45**
	Обед 12,00 - 13.00						
ТТК 3	Салат карт. с зел. горошком	50	1,54	5,71	5,43	79,25	6,82

52	Щи из св кап на курином б	200/8	1,48	5,72	7,21	82,85	6,03
33	Макаронные изделия отварные	130	5,05	4,22	32,14	186,7	0
388	Котлеты рыбные	75г	12,1	8,6	10,3	168	34,95
639	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	209,04	1,63
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		**23,67**	**24,73**	**87,97**	**788,8**	**49,43**
	Уплотненный полдник 15.30-16.00						
240	Сырники из творога со сгущ мол	120/15	25,9	15,1	34,8	340	0,7
ТТК 16	Чай б/с	200	0,1	0,02	0,02	1	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	2,16	0,24	12,88	62,96	0
	Всего:		**28,16**	**15,36**	**47,7**	**403,96**	**0,7**
	Итого за день:		**64,74**	**51,49**	**218,01**	**1675**	**131,82**
	ИТОГО за неделю:		**312,09**	**289,84**	**1142,69**	**8431,55**	**472,32**
	ИТОГО за 10 дней:		**669,04**	**613,44**	**2429,02**	**17579,99**	**834,99**