



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАДОУ ДС №7 "Незабудка"
Копалина И.Н.
2022 год

Основное десятидневное меню на летний период

Наименование		Выход на 100	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход на порцию 3-7	белки	жиры	углеводы	ккал	выход на порцию 2-3	белки	жиры	углеводы	ккал
Понедельник 1 (первая неделя)																
Завтрак																
ТК-№42	Каша молочная "Дружба"	100,00	3,19	4,06	17,11	117,61	170,00	5,42	6,90	29,09	199,94	165,00	5,26	6,70	28,23	194,06
ТК-№2№15	Сыр (порциями)	100,00	23,20	29,60	0,00	364,00	10,00	2,32	2,96	0,00	36,40	6,00	1,39	1,78	0,00	21,84
ТК-№8	Хлеб пшеничный додрованный	100,00	5,40	0,90	46,50	181,50	40,00	2,16	0,32	18,60	72,60	30,00	1,62	0,24	13,95	54,45
ТК-№28	Корфейный напиток с молоком	100,00	1,39	1,59	9,85	59,34	180,00	2,50	2,86	17,73	106,81	150,00	2,09	2,39	14,78	89,01
							400,00	12,41	13,04	66,42	415,75	351,00	10,36	11,10	56,96	359,36
Завтрак 2																
ТК-№17	Сок фруктовый	100,00	0,40	0,00	11,70	50,00	200,00	0,80	0,00	23,40	100,00	200,00	0,80	0,00	23,40	100,00
							200,00	0,80	0,00	23,40	100,00	200,00	0,80	0,00	23,40	100,00
Обед																
ТК-№29№321	Салат "Здоровье"	100,00	1,50	5,17	7,17	80,00	50,00	0,75	2,59	3,59	40,00	30,00	0,45	1,55	2,15	24,00
ТК-№33	Расоляник домашний	100,00	0,82	2,28	4,20	39,96	180,00	1,48	4,10	7,56	71,93	150,00	1,23	3,42	6,30	59,94
ТК-№198	Каша пшеничная расолячтая	100,00	6,18	3,55	24,58	154,52	130,00	8,03	4,62	31,95	200,88	110,00	6,80	3,91	27,04	169,97
ТК-№174	Пудинг из говядины	100,00	23,00	19,91	2,37	280,69	70,00	16,10	13,94	1,66	196,48	50,00	11,50	9,96	1,19	140,35
ТК-№238	Соус томатный	100,00	0,54	3,00	5,24	56,15	30,00	0,16	0,90	1,57	16,85	20,00	0,11	0,60	1,05	11,23
ТК-№253	Компот из черноплода	100,00	0,16	0,00	11,33	45,99	180,00	0,29	0,00	20,39	82,78	150,00	0,24	0,00	17,00	68,99
ТК-№7	Хлеб ржаной	100,00	4,70	0,70	49,80	224,00	50,00	2,35	0,35	24,90	112,00	40,00	1,88	0,28	19,92	89,60
							690,00	29,16	26,49	81,62	720,91	560,00	22,21	19,71	74,64	564,07
Полдник																
ТК-№260	Молоко кипяченое	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	200,00	5,60	6,40	9,40	117,60	150,00	4,20	4,80	7,05	88,20
ТК-№259№779	Булочка молочная	100,00	9,40	2,20	52,00	270,00	60,00	5,64	1,32	31,20	162,00	60,00	5,64	1,32	31,20	162,00
							260,00	11,24	7,72	40,60	279,60	210,00	9,84	6,12	38,25	260,20
Ужин																
ТК-№151	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	100,00	7,95	3,42	11,06	106,62	210,00	16,70	7,18	23,22	223,90	140,00	11,14	4,78	15,48	149,27
ТК-№254	Компот из свежих яблук	100,00	0,16	0,00	14,99	60,64	200,00	0,32	0,00	29,98	121,28	180,00	0,58	0,00	53,96	218,30
ТК-№8	Хлеб пшеничный додрованный	100,00	5,40	0,80	46,50	181,50	40,00	2,16	0,32	18,60	72,60	30,00	0,65	0,10	5,58	21,78
							450,00	19,16	7,50	71,80	417,78	350,00	12,36	4,88	73,03	389,35
								72,79	54,75	292,94	1934,05		55,67	41,81	268,27	1662,98

Вторник 2 (первая неделя)

	выход на 100 гр.	углевода			ккал	выход на порцию 3-7 лет.	белки			жир	углевод	ккал	выход порцию 2-3 года.	белки			жир	углевод	ккал
		белки	жир	углевод			белки	жир	углевод					белки	жир	углевод			
ТК-№39	100,00	2,47	3,03	9,31	74,27	175,00	4,32	5,30	16,29	129,97	165,00	4,08	5,00	15,36	122,55				
ТК-№47-рз	100,00	0,80	72,00	1,20	661,00	5,00	0,04	3,60	0,06	33,05	5,00	0,04	3,60	0,06	33,05				
ТК-№8	100,00	5,40	0,80	46,50	181,50	40,00	2,16	0,32	18,60	72,60	30,00	1,62	0,24	13,95	54,45				
ТК-№242	100,00	1,89	1,96	12,97	76,96	180,00	3,40	3,53	23,35	138,53	150,00	2,84	2,94	19,46	115,44				
						400,00	9,92	12,75	58,30	374,15	350,00	8,57	11,78	48,83	325,49				
Завтрак 2																			
ТК-№118-р9	100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	95,00	0,55	0,00	10,24	33,38				
						100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	95,00	0,55	0,00	10,24	33,38				
Обед																			
ТК-№112-р85	100,00	0,30	0,00	2,90	12,70	60,00	0,18	0,00	1,74	7,62	35,00	0,11	0,00	1,02	4,45				
ТК-№35	100,00	2,09	2,53	4,02	41,66	180,00	3,76	4,55	7,24	74,99	150,00	3,14	3,80	6,03	62,49				
ТК-№60	100,00	2,69	6,53	9,04	139,37	130,00	3,50	8,49	11,75	181,18	110,00	2,96	7,18	9,94	153,31				
ТК-№14	100,00	14,00	17,73	10,45	231,66	70,00	9,80	12,41	7,32	162,16	50,00	7,00	8,87	5,23	115,83				
ТК-№24	100,00	0,24	0,13	11,40	22,48	180,00	0,43	0,23	20,52	40,46	150,00	0,36	0,20	17,10	33,72				
ТК-№7	100,00	4,70	0,70	49,80	224,00	50,00	2,35	0,35	24,90	112,00	40,00	1,88	0,28	19,92	89,60				
						670,00	20,02	26,04	73,46	578,42	635,00	15,44	20,32	59,23	459,39				
Полдник																			
	100,00	5,00	3,20	8,50	85,00	200,00	10,00	6,40	17,00	170,00	150,00	7,50	4,80	12,75	127,50				
	100,00	4,66	3,05	32,89	177,73	50,00	2,33	1,53	16,45	88,87	50,00	2,33	1,53	16,45	88,87				
						250,00	12,33	7,93	33,45	258,87	200,00	9,83	6,33	29,20	216,37				
Ужин																			
ТК-№5 1-р209	100,00	9,00	9,70	0,30	127,00	52,80	4,75	5,12	0,16	67,06	52,80	4,75	5,12	0,16	67,06				
ТТК-№58	100,00	5,21	5,08	20,98	150,56	160,00	8,33	8,12	33,57	240,89	140,00	7,29	7,11	29,38	210,78				
ТК-№28	100,00	0,04	0,01	7,66	30,81	200,00	0,08	0,02	15,32	61,62	180,00	0,07	0,02	13,79	55,46				
ТК-№8	100,00	5,40	0,80	46,50	181,50	40,00	2,16	0,32	18,60	72,60	30,00	1,62	0,24	13,95	54,45				
						452,80	15,32	13,59	67,65	442,16	402,80	13,73	12,49	57,27	387,74				
							58,18	60,30	243,64	1688,74		48,12	50,91	204,77	1422,87				

Четверг 4 (первая неделя)

Завтрак

ТК-№	Наименование	Выход на 100 гр.	Белки	Жиры	Углевод.ы	Ккал	Выход на порцию 3-7лет.			Белки	Жиры	Углевод.ы	Ккал	Выход на порцию 2-3 года.			Белки	Жиры	Углевод.ы	Ккал
							г/шт.	г/шт.	г/шт.					г/шт.	г/шт.	г/шт.				
ТК-№40	Каша молочная речневая с маслом	100,00	3,09	4,34	12,43	101,16	170,00	5,25	7,38	21,13	171,97	170,00	5,25	7,38	21,13	171,97	171,97	29,12	291,2	
ТК-№21015	Сыр (порционы)	100,00	23,20	29,60	0,00	364,00	10,00	2,32	2,96	0,00	36,40	8,00	1,86	2,37	0,00	29,12	29,12	54,45	54,45	
ТК-№8	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	5,40	0,90	46,50	181,50	40,00	2,16	0,32	18,60	72,60	30,00	1,62	0,24	13,95	54,45	54,45	89,01	89,01	
ТК-№258	Корейский напиток с молоком	100,00	1,39	1,59	9,85	59,34	190,00	2,50	2,86	17,73	106,81	150,00	2,09	2,39	14,78	89,01	89,01	344,55	344,55	
Завтрак 2																				
ТК-№118вр9	Фрукты в ассортименте	100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	95,00	0,55	0,00	10,24	33,38	33,38	23,38	23,38	

Обед

ТК-230р№37	Салат из сырых овощей	100,00	0,67	4,50	3,17	55,00	50,00	0,33	2,25	1,58	27,50	30,00	0,20	1,35	0,95	16,50	16,50	62,90	62,90
ТК-№51	Суп картофельный с горохом	100,00	0,72	2,51	4,08	41,93	180,00	1,30	4,52	7,34	75,47	150,00	1,08	3,77	6,12	62,90	62,90	143,80	143,80
ТК-№168р№297	Каша рисовая рассыпчатая	100,00	2,39	2,29	24,49	130,73	130,00	3,11	2,98	31,83	169,95	110,00	2,63	2,52	26,94	57,25	57,25	16,85	16,85
ТК-№177	Рулет из говядины паровой	100,00	10,37	5,73	5,36	114,49	70,00	7,26	4,01	3,75	80,14	50,00	5,19	2,87	2,68	16,85	16,85	50,82	50,82
ТК-№238	Соус томатный	100,00	0,54	3,00	5,24	56,15	40,00	0,22	1,20	2,10	22,46	30,00	0,16	0,90	1,57	16,85	16,85	89,60	89,60
ТК-№24	Компот из свежих яблок и груш	100,00	0,09	0,07	18,31	33,88	180,00	0,16	0,13	32,96	60,98	150,00	0,14	0,11	27,47	50,82	50,82	89,60	89,60
ТК-№7	Хлеб(жраной, зерновой)	100,00	4,70	0,70	49,80	224,00	50,00	2,35	0,35	24,90	112,00	40,00	1,88	0,28	19,92	89,60	89,60	437,71	437,71
Полдник																			
ТК-№260	Молоко кипенное	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	200,00	5,60	6,40	9,40	117,60	150,00	4,20	4,80	7,05	88,20	88,20	122,50	122,50
ТК-№253р№117	Шанежка наливная	100,00	6,67	6,17	40,17	245,00	250,00	8,93	9,49	29,48	240,10	200,00	7,53	7,88	27,13	210,70	210,70	88,20	88,20
Ужин																			
ТК-№10	Рыба тушеная в томате с овощами	100,00	9,21	5,72	8,22	148,20	210,00	19,34	12,01	17,26	311,22	180,00	16,58	10,30	14,80	266,76	266,76	1408,28	1408,28
ТК-№260	Чай с шиповником	100,00	0,05	0,01	7,50	30,36	200,00	0,10	0,02	15,00	60,72	200,00	0,10	0,02	15,00	60,72	60,72	54,45	54,45
ТК-№8	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	5,40	0,80	46,50	181,50	40,00	2,16	0,32	18,60	72,60	30,00	1,62	0,24	13,95	54,45	54,45	381,93	381,93
Итого:							450,00	21,80	12,35	50,96	444,54	410,00	18,30	10,56	43,75	381,93	381,93	58,07	50,79
Итого:											253,05	1656,08				48,47	42,60	216,62	1408,28

Пятница 5 (первая неделя)

Завтрак

ТК-№	наименование	выход на 100 гр.			углевод			выход на порцию 3-Тлет.			выход на порцию 2-3 года.					
		белки	жиры	ккал	белки	жиры	углевод	белки	жиры	углевод	белки	жиры	углевод			
ТК-№94	Сул молочный с кудрой(кумудной)	100,00	2,48	2,55	8,25	65,90	170,00	4,22	4,34	14,03	112,03	155,00	3,84	3,95	12,79	102,15
	Джем	100,00	0,30	0,00	60,20	248,00	15,00	0,05	0,00	9,03	37,20	15,00	0,05	0,00	9,03	37,20
ТК-№8	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	5,40	0,90	46,50	181,50	40,00	2,16	0,32	18,60	72,60	30,00	1,62	0,24	13,95	54,45
ТК-№27	Какао с молоком "Несквик"	100,00	3,28	3,59	9,14	82,23	180,00	5,90	6,46	16,45	148,01	150,00	4,92	5,39	13,71	123,35
							405,00	12,33	11,12	58,11	369,84	350,00	10,43	9,58	49,48	317,14

Завтрак 2

ТК-№119чр9	Фрукты в ассортименте	100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	95,00	0,55	0,00	10,24	33,38
							100,00		0,00	10,78	35,14	95,00	0,55	0,00	10,24	33,38

Обед

ТК-№ТК-№38	Салат " Студенческий"	100,00	1,26	10,14	8,32	129,26	50,00	0,63	5,07	4,16	64,63	30,00	0,38	3,04	2,50	38,78
ТК-№55	Ши из свежей капусты с картофелем	100,00	0,83	2,53	4,25	43,13	180,00	1,49	4,55	7,65	77,63	150,00	1,25	3,80	6,38	64,70
ТК-№261	Картофельное пюре	100,00	2,09	4,69	15,14	106,97	130,00	2,72	6,10	19,68	139,06	110,00	2,30	5,16	16,65	117,67
ТТК-№74	Запеканка из печени с рисом	100,00	13,87	22,08	13,25	307,00	70,00	9,71	15,46	9,28	214,90	50,00	6,94	11,04	6,63	153,50
ТК-№238	Соус томатный	100,00	0,54	3,00	5,24	56,15	30,00	0,16	0,90	1,57	16,85	20,00	0,11	0,60	1,05	11,23
ТК-№17	Сок фруктовый	100,00	0,40	0,00	11,70	50,00	180,00	0,72	0,00	21,06	90,00	150,00	0,60	0,00	17,55	75,00
ТТК-№7	Хлеб(жареной зерновой)	100,00	4,70	0,70	49,80	224,00	50,00	2,35	0,35	24,90	112,00	40,00	1,88	0,28	19,92	89,60
							690,00	17,78	32,43	88,30	715,07	550,00	13,45	23,92	70,67	550,47

Полдник

ТК-№260	Молоко кипяченое	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	200,00	5,60	6,40	9,40	117,60	180,00	5,04	5,76	8,46	105,84
ТК-№10чр34	Варли	100,00	3,20	2,80	80,10	350,00	50,00	1,60	1,40	40,05	175,00	20,00	0,64	0,56	16,02	70,00
							290,00	7,20	7,80	49,45	292,60	200,00	5,68	6,32	24,48	175,84

Ужин

ТК-№128	Зрвыл творожные с маком	100,00	14,98	4,75	39,90	262,30	150,00	22,47	7,13	59,85	393,45	120,00	17,98	5,70	47,88	314,76
ТК-№234	Соус молочный сладкий	100,00	2,54	5,34	16,32	123,50	60,00	1,52	3,20	9,79	74,10	50,00	1,27	2,67	8,16	61,75
ТК-№28	Чай с сахаром	100,00	0,04	0,01	7,66	30,81	200,00	0,08	0,02	15,32	61,62	200,00	0,08	0,02	15,32	61,62
ТТК-№8	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	5,40	0,80	46,50	181,50	40,00	2,16	0,32	18,60	72,60	30,00	1,62	0,24	13,95	54,45
							450,00	26,23	10,67	103,55	601,77	400,00	20,95	8,63	86,31	492,58
								64,12	62,02	310,20	2014,42		51,05	48,45	240,18	1569,41

Понедельник 6 (вторая неделя)

Завтрак

TK-№	наименование	выход на 100 гр.			выход на порцию 3-			выход на порцию 2-3								
		белки	жиры	углевод. ккал	белки	жиры	углевод. ккал	белки	жиры	углевод. ккал						
TK-№40	Каша пшеничная молочная	3.62	3.93	17.21	118.98	175.00	6.34	6.88	30.12	208.22	165.00	5.97	6.48	28.40	196.32	
TK-№47/рз	Масло сливочное (порционно)	100.00	0.80	72.00	1.20	666.00	5.00	0.04	3.60	0.06	33.30	5.00	0.04	3.60	0.06	33.30
TK-№8	Хлеб пшеничный йодированный	100.00	5.40	0.80	46.50	181.50	40.00	2.16	0.32	18.60	72.60	30	1.62	0.24	13.95	54.45
TK-№258	Кофейный напиток с молоком	100.00	1.39	1.59	9.85	59.34	180.00	2.50	2.96	17.73	106.81	150.00	2.09	2.39	14.78	89.01
						400.00	11.04	13.66	66.51	420.93	350.00	9.72	12.71	57.18	373.06	

Завтрак 2

TK-№17	Сок фруктовый	100.00	0.40	0.00	11.70	50.00	200.00	0.80	0.00	23.40	100.00	200.00	0.80	0.00	23.40	100.00
						200.00	200.00	0.80	0.00	23.40	100.00	200.00	0.80	0.00	23.40	100.00

Обед

TTK-№46	Салат "Розовый"	100.00	3.50	11.93	8.00	154.01	50.00	1.75	5.97	4.00	77.01	30.00	1.05	3.58	2.40	46.20
TK-№43	Суп крестьянский с крупой	100.00	0.92	3.09	6.17	56.23	180.00	1.66	5.56	11.11	101.21	150.00	1.38	4.64	9.26	84.35
TK-№204	Макаронные изделия отварные	100.00	3.68	3.53	19.55	120.73	130.00	4.78	4.59	25.42	156.95	110.00	4.05	3.88	21.51	132.80
TK-№179	Суд/ле из отварной говядины паровое	100.00	23.28	23.23	6.60	328.32	70.00	16.30	16.26	4.62	229.82	50.00	11.64	11.61	3.30	164.16
TK-№238	Соус томатный	100.00	0.54	3.00	5.24	56.15	30.00	0.16	0.90	1.57	16.85	20.00	0.11	0.60	1.05	11.23
TK-№24	Компот из альпесин	100.00	0.24	0.13	11.40	22.48	180.00	0.43	0.23	20.52	40.46	150.00	0.36	0.20	17.10	33.72
TTK-№7	Хлеб (жанной зерновой)	100.00	4.70	0.70	49.80	224.30	50.00	2.35	0.35	24.90	112.15	40.00	1.88	0.28	19.92	89.72
						490.00	27.43	33.86	82.13	734.45	390.00	20.47	24.79	74.53	562.18	

Полдник

TK-№260	Молоко кипяченое	100.00	2.80	3.20	4.70	58.80	200.00	5.60	6.40	9.40	117.60	180.00	5.04	5.76	8.46	105.84
	Кондитерские изделия в ассортименте	100.00	3.20	2.80	80.10	350.00	50.00	1.60	1.40	40.05	175.00	20.00	0.64	0.56	16.02	70.00
						250.00	7.20	7.80	49.45	292.60	200.00	5.68	6.32	24.48	175.84	

Ужин

TK-№64	Суп с рыбными консервами	100.00	2.64	3.32	8.51	73.79	230.00	6.07	7.64	19.57	169.72	190.00	5.02	6.31	16.17	140.20
TK-№260	Чай с шиповником	100.00	0.05	0.01	7.50	30.36	180.00	0.09	0.02	13.50	54.65	180.00	0.09	0.02	13.50	54.65
TTK-№8	Хлеб пшеничный йодированный	100.00	5.40	0.80	46.50	181.50	40.00	2.16	0.32	16.60	72.60	30.00	1.62	0.24	13.95	54.45
						450.00	8.32	7.97	51.67	296.97	400.00	6.73	6.57	43.62	249.30	

							54.79	63.29	283.16	1844.94			43.39	50.38	223.21	1460.40
--	--	--	--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	--	--	-------	-------	--------	---------

Вторник 7 (вторая неделя)

	завтрак				Завтрак 2				Обед				Ужин			
	Выход на 100гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	Выход на порцию 3-7лет.	белки	жиры	углеводы	ккал	Выход на порцию 2-3 года.	белки	жиры	углеводы	ккал	
ТК-№171р55	Сул молочный с макароными изделиями	100,00	2,85	2,65	9,50	73,00	170,00	4,85	4,51	16,15	124,10	165,00	4,70	4,37	15,68	120,45
ТК-№8	Хлеб пшеничный людинавский	100,00	5,40	0,80	46,50	181,50	40,00	2,16	0,32	18,60	72,60	30,00	1,62	0,24	13,95	54,45
ТК-№21р15	Сыр (порционный)	100,00	23,20	29,60	0,00	364,00	10,00	2,32	2,96	0,00	36,40	6,00	1,39	1,78	0,00	21,84
ТК-№269	Чай с молоком (вариант№2)	100,00	0,70	0,80	8,67	44,66	180,00	1,26	1,44	15,61	80,39	150,00	1,05	1,20	13,01	66,99
						400,00	10,59	9,23	50,36	313,49	361,00	8,76	7,59	42,63	263,73	
ТК-№118вр9	Фрукты в ассортименте	100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	95,00	0,55	0,00	10,24	33,38
						100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	95,00	0,55	0,00	10,24	33,38	
ТК-№112вр85	Огурец свежий (порционно)	100,00	0,30	0,00	2,90	12,70	50,00	0,15	0,00	1,45	6,35	30,00	0,09	0,00	0,87	3,81
ТК-№36	Сул из овощей	100,00	0,87	2,53	4,38	44,06	180,00	1,57	4,56	7,88	79,31	150,00	1,31	3,80	6,57	66,09
ТК-№169р297	Каша ячневая рассыпчатая	100,00	3,18	2,40	20,06	116,23	130,00	4,13	3,12	26,08	151,10	110,00	3,50	2,64	22,07	127,86
ТК-№14	Шницель	100,00	14,00	17,73	10,45	231,66	70,00	9,80	12,41	7,32	162,16	50,00	7,00	8,87	5,23	115,83
ТК-№238	Соус томатный	100,00	0,54	3,00	5,24	56,15	30,00	0,16	0,90	1,57	16,85	20,00	0,11	0,60	1,05	11,23
ТК-№255	Компот из сухофруктов	100,00	0,28	0,00	6,08	56,89	180,00	0,50	0,00	10,94	102,40	150,00	0,42	0,00	9,12	85,34
ТК-№7	Хлеб(жанкой, зерновой)	100,00	4,70	0,70	49,80	224,00	50,00	2,35	0,35	24,90	112,00	40,00	1,88	0,28	19,92	89,60
						690,00	18,67	21,34	80,14	630,17	550,00	14,30	16,78	64,82	499,75	
						200,00	10,00	6,40	17,00	170,00	150,00	7,50	4,80	12,75	127,50	
ТК-№255р№87	Кисломолочный продукт (сметан)	100,00	5,00	3,20	8,50	85,00	50,00	3,93	2,93	25,57	145,71	50,00	3,93	2,93	25,57	145,71
	Пришла новомосковская	100,00	7,86	5,86	51,14	291,43	250,00	13,93	9,33	42,57	315,71	200,00	11,43	7,73	38,32	273,21
						80,00	0,26	1,00	3,02	77,06	40,00	0,13	0,50	1,51	38,53	
ТК-№25	Салат витаминный	100,00	0,33	1,25	3,78	96,33	130,00	2,86	7,93	19,63	163,80	110,00	2,42	6,71	16,61	138,60
ТК-№1Звр№216	Картофель тушеный	100,00	2,20	6,10	15,10	126,00	200,00	0,32	0,00	29,98	121,28	200,00	0,32	0,00	29,98	121,28
ТК-№254	Компот из свежих яблок	100,00	0,16	0,00	14,99	60,64	40,00	2,16	0,32	18,60	72,60	30,00	1,62	0,24	13,95	54,45
ТК-№8	Хлеб пшеничный модифицированный	100,00	5,40	0,80	46,50	181,50	450,00	5,60	9,25	71,23	434,74	380,00	4,49	7,45	62,05	352,86
						49,37	49,14	255,08	1729,26		39,54	38,95	218,06	1422,84		
						417,76	404,26	1901,72	12718,44		335,87	325,70	1586,22	10459,13		

Среда 8 (вторая неделя)

Завтрак

№ п/п	Код	Наименование	Выход на 100гр.		Углевод.		Выход на порцию 3-4шт.	Выход на порцию 2-3 года.		Углевод.						
			белки	жиры	ккал	ккал		белки	жиры	белки	жиры	ккал	ккал			
ТК-№94		Суп молочный с крупой (гречневой)	3.09	4.34	12.43	101.16	180.00	5.56	7.81	22.37	182.09	150.00	4.64	6.51	18.65	151.74
ТК-№5 1 пр209		Рисotto отварное	9.00	9.70	0.30	127.00	52.80	4.75	5.12	0.16	67.06	52.80	4.75	5.12	0.16	67.06
ТК-№8		Хлеб пшеничный йодированный	5.40	0.80	46.50	181.50	40.00	2.16	0.32	18.60	72.60	30.00	1.62	0.24	13.95	54.45
ТК-№242		Какао с молоком	1.99	1.96	12.97	76.96	180.00	3.40	3.53	23.35	138.53	150.00	2.84	2.94	19.46	115.44
							452.80	15.88	16.76	64.48	460.27	382.80	13.84	14.81	62.21	389.69

Завтрак 2

ТК-№118пр9		Фрукты в ассортименте	0.58	0.00	10.78	35.14	100.00	0.58	0.00	10.78	35.14	95.00	0.55	0.00	10.24	33.38
							100.00	0.58	0.00	10.78	35.14	95.00	0.55	0.00	10.24	33.38

Обед

ТК-№26		Салат "Стелной"	3.50	11.93	8.00	154.01	50.00	1.75	5.97	4.00	77.01	30.00	1.05	3.58	2.40	46.20
ТК-№27		Борщ с капустой и картофелем	0.76	2.66	4.32	44.44	180.00	1.37	4.79	7.78	79.99	150.00	1.14	3.99	6.48	66.66
ТК-№189		Котлеты из кур	14.69	17.65	10.03	248.12	70.00	10.28	12.36	7.02	173.68	50.00	7.35	8.83	5.01	124.06
ТК-№67		Пюре из гороха	11.24	5.31	24.80	140.08	130.00	14.61	6.90	32.24	182.10	110.00	12.36	5.84	27.28	154.09
ТК-№2		Компот из кураги и изюма	0.30	0.00	12.68	48.99	180.00	0.54	0.00	22.82	88.18	150.00	0.45	0.00	19.02	73.49
ТК-№7		Хлеб (ржаной)	4.70	0.70	49.80	224.30	50.00	2.35	0.35	24.90	112.15	40.00	1.88	0.28	19.92	89.72
							660.00	30.90	30.36	98.76	713.12	530.00	24.23	22.62	80.11	564.22

Полдник

ТК-№535пр76		Кисломолочный продукт(ряженка)	2.80	3.20	4.70	58.80	200.00	5.60	6.40	9.40	117.60	180.00	5.04	5.76	8.46	105.84
		Кондитерские изделия в ассортименте	3.20	2.80	80.10	350.00	50.00	1.60	1.40	40.05	175.00	30.00	0.96	0.84	24.03	105.00
							250.00	7.20	7.80	49.45	292.60	210.00	6.00	6.60	32.49	210.84

Ужин

ТК-№137		Сырники из творога	8.33	5.37	20.79	124.78	150.00	12.50	8.06	31.19	187.17	120.00	10.00	6.44	24.95	149.74
ТК-№234		Совус молочный сладкий	2.54	5.34	16.32	123.50	60.00	1.52	3.20	9.79	74.10	20.00	0.51	1.07	3.26	24.70
ТК-№29		Чай с сахаром и лимоном	0.00	0.00	7.52	30.00	200.00	0.00	0.00	15.04	60.00	180.00	0.00	0.00	13.54	54.00
ТК-№8		Хлеб пшеничный йодированный	5.40	0.80	46.50	181.50	40.00	2.16	0.32	18.60	72.60	30.00	1.62	0.24	13.95	54.45
							450.00	16.16	11.58	74.62	393.87	350.00	12.12	7.75	55.70	282.89

								70.74	66.52	298.06	1895.00		56.75	51.68	230.75	1470.01

Четверг 9 (вторая неделя)

Завтрак

Код	Наименование	Выход на 100 гр.	Выход на 100 гр.			Углевод, г	Ккал	Выход на порцию 3-7 лет, г/шт.	Выход на порцию 2-3 года							
			Белки	Жиры	Углевод				Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
ТК-№38	Каша манная молочная с маслом	100,00	3,02	3,93	15,17	108,30	170,00	5,13	6,68	25,79	184,11	165,00	4,98	6,48	25,03	178,70
ТК-№2нр15	Сыр (попливки)	100,00	23,20	29,60	0,00	364,00	10,00	2,32	2,96	0,00	36,40	6,00	1,39	1,78	0,00	21,84
ТК-№8	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	5,40	0,80	46,50	181,50	40,00	2,16	0,32	18,60	72,60	30,00	1,62	0,24	13,95	54,45
ТК-№28	Корейский напиток с молоком	100,00	1,39	1,59	9,85	50,34	180,00	2,50	2,86	17,73	90,61	150,00	2,09	2,39	14,78	75,51
Завтрак 2																
ТК-№118нр9	Фрукты в ассортименте	100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	100,00	0,58	0,00	10,78	35,14	95,00	0,55	0,00	10,24	33,38
Обед																
ТК-№13нр20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	3,50	11,93	8,00	154,01	50,00	1,75	5,97	4,00	77,01	30,00	1,05	3,58	2,40	46,20
ТК-№49	Суп пюре из картофеля	100,00	1,35	2,06	8,42	57,66	180,00	2,43	3,71	15,16	103,78	150,00	2,03	3,09	12,64	86,48
ТК-№210	Калюста тушеная	100,00	2,62	3,23	13,45	87,16	130,00	3,41	4,20	17,49	113,31	110,00	2,88	3,55	14,80	95,88
ТК-№182	Тертая с рисом(Ежики)	100,00	7,11	12,99	9,44	153,33	70,00	4,98	9,09	6,61	107,33	50,00	3,56	6,50	4,72	76,67
ТК-№238	Соус томатный	100,00	0,54	3,00	5,24	56,15	40,00	0,22	1,20	2,10	22,46	30,00	0,16	0,90	1,57	16,85
ТК-№256	Компот из яблок с лимоном	100,00	0,12	0,00	12,67	52,03	180,00	0,22	0,00	22,81	93,65	150,00	0,18	0,00	19,01	78,05
ТК-№7	Хлеб (ржаной, зерновой)	100,00	4,70	0,70	49,80	224,00	50,00	2,35	0,35	24,90	112,00	40,00	1,88	0,28	19,92	89,60
Полдник																
ТК-№260	Молоко кипяченое	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	200,00	5,60	6,40	9,40	117,60	150,00	4,20	4,80	7,05	88,20
ТК-№282	Булочка домашняя	100,00	5,88	13,33	41,85	202,01	50,00	2,94	6,67	20,93	101,01	50,00	2,94	6,67	20,93	101,01
Ужин																
ТК-№14	Картофель отварной	100,00	2,09	4,69	15,14	121,64	140,00	2,93	6,57	21,20	170,30	120,00	2,51	5,63	18,17	145,97
ТК-№11	Супы из рыбы	100,00	15,23	8,02	2,28	168,12	70,00	10,66	5,61	1,60	117,68	60,00	9,14	4,81	1,37	100,87
ТК-№28	Чай с сахаром	100,00	0,04	0,01	7,66	30,81	200,00	0,08	0,02	15,32	61,62	180,00	0,07	0,02	13,79	55,46
ТК-№8	Хлеб пшеничный модифицированный	100,00	5,40	0,80	46,50	181,50	40,00	2,16	0,32	18,60	72,60	40,00	2,16	0,32	18,60	72,60
Итого																
							450,00	15,83	12,52	56,71	422,20	400,00	13,88	10,78	51,92	374,90
								49,91	60,06	235,26	1598,59		41,30	48,64	204,17	1342,19

Итого за неделю										168,51	186,72	822,73	5336,68		137,33	148,51	685,04	4360,64
Итого за 10 дней										596,27	590,98	2724,44	18056,11		473,20	474,20	2271,26	14819,77
Итого средний за 10 дней										59,63	59,10	272,44	1805,51		47,32	47,42	227,13	1481,98

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

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

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

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

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

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

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

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

Шеф-повар МАДОУ ДС «Незабудка» корпус №3 Имельбаева.В.Г.