

"Утверждаю"



Заведующий МАДОУ №1 "Сказка"  
О.Б. Домошенко

02 2024г

# Перспективное

## примерное десятидневное меню

весенне - летний период

МАДОУ №1 "Сказка"

Для профилактики дефицита микроэлементов (йода, железа, кальция, витамина С), регулярно включать в рацион питания, соль iodированную, хлеб зерновой (8 злаков), напиток "Золотой шар", Напиток "Несвик", проводить витаминизацию 3 блюда (аскорбиновой кислотой из расчета я-0,035, с-0,05)

Используемая литература: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий.

Уральский Региональный центр питания г.Пермь 2001г.

Новосибирский НИИ гигиены.

Составил: Технолог Г ПиООП Газизова Г.Г  
Повар Г Гнездилова Е.С.



## Перспективное меню

### Неделя первая-понедельник

Меню	Выход		Ясли				Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	КК	%	Б	Ж	У	КК	%
<b>Завтрак</b>												
Каша молочная манная	150	200	4,53	5,88	22,74	162,45		6,04	7,84	30,32	216,60	ТТК-98
Багон	20	30	1,52	0,16	9,84	47,00		2,28	0,24	14,76	70,50	ТК№90а
Сыр	6	10	1,39	1,77		21,84		2,32	2,95	-	36,40	ТК-54-1
Какао с молоком	180	180	3,39	3,33	23,30	138,52		3,39	3,53	23,30	138,52	ТТК-243
<b>Итого завтрак:</b>	<b>356</b>	<b>420</b>	<b>10,83</b>	<b>11,34</b>	<b>55,88</b>	<b>369,81</b>	<b>26,5</b>	<b>14,03</b>	<b>14,56</b>	<b>68,38</b>	<b>462,02</b>	<b>26,6</b>
<b>2-й Завтрак</b>												
Фрукты	100	115	0,60	0,60	15,40	72,00		0,69	0,69	17,71	82,80	ТК№100/3
<b>Итого обед:</b>	<b>100</b>	<b>115</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>15,40</b>	<b>72,00</b>	<b>5,16</b>	<b>0,69</b>	<b>0,69</b>	<b>17,71</b>	<b>82,80</b>	<b>4,77</b>
<b>Обед</b>												
Огурец консервир	30	50	0,24	0,03	0,75	4,20		0,40	0,05	1,25	7,00	ТК-54-2
Щи со свежей капустой	160	190	1,31	4,04	6,77	68,98		1,56	4,80	8,04	81,91	ТТК-55
Тертели из говядины	60	80	8,20	7,30	5,00	118,50		10,93	9,73	6,67	158,00	ТК-54-8
Каша гречневая с луком	90	110	4,68	4,95	19,90	143,50		5,72	6,05	24,32	175,39	ТТК-195
Соус сметанный с томатом	20	20	0,30	0,90	1,35	16,30		0,30	0,90	1,35	16,30	ТТК-16
Сок	150	200	0,75	0,15	15,15	46,00		1,00	0,20	20,20	61,33	ТТК100/4
Хлеб Дарницкий и 8 злаков	40	60	2,08	0,48	17,70	85,60		3,12	0,72	26,55	128,40	ТК№90
<b>Итого обед:</b>	<b>550</b>	<b>710</b>	<b>17,56</b>	<b>17,85</b>	<b>66,62</b>	<b>483,08</b>	<b>34,6</b>	<b>23,03</b>	<b>22,45</b>	<b>88,38</b>	<b>628,33</b>	<b>36,2</b>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>												
Салат из конс кукурузы с яйцом	40	50	0,73	3,13	7,80	64,06		0,91	3,91	9,75	80,08	ТТК-44
Рыбные хлебцы паровые	60	80	7,30	6,38	4,08	102,70		9,73	8,51	5,44	136,93	ТТК-155
Картофельное пюре	120	130	2,55	4,80	18,30	128,20		2,76	5,20	19,83	138,88	ТТК-216
Напиток из шиповника	150	200	0,07	-	15,75	35,08		0,09	-	21,00	46,77	ТТК-261
Вафли	25	35	0,70	1,80	19,30	46,50		0,98	2,52	27,02	65,10	пр2-126
Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00		3,04	0,32	19,68	94,00	произв
<b>Итого ужин:</b>	<b>435</b>	<b>535</b>	<b>14,39</b>	<b>16,43</b>	<b>84,91</b>	<b>470,54</b>	<b>33,7</b>	<b>17,51</b>	<b>20,46</b>	<b>102,72</b>	<b>561,76</b>	<b>32,4</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1441</b>	<b>1780</b>	<b>43,38</b>	<b>46,22</b>	<b>222,81</b>	<b>1 395,43</b>	<b>100</b>	<b>55,26</b>	<b>58,16</b>	<b>277,19</b>	<b>1 734,91</b>	<b>100</b>



## Перспективное меню

Неделя первая-вторник

Меню	Выход		Ясли				Сад				%
	ясли	сад	Б	Ж	У	КК	Б	Ж	У	КК	
<b>Завтрак</b>											
Каша пшенная молочная	150	200	4,41	5,31	25,09	162,20	5,88	7,08	33,45	216,27	ТТК-103
Батон	30	40	2,28	0,24	14,76	55,52	3,04	0,32	19,68	74,03	ТК№90а
Масло	5	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,04	3,62	0,06	33,05	ТТК54/1
Чай с молоком	180	200	2,51	2,29	11,90	78,50	2,79	2,54	13,22	87,22	ТТК-269
<b>Итого завтрак:</b>	<b>365</b>	<b>445</b>	<b>9,24</b>	<b>11,46</b>	<b>51,81</b>	<b>329,27</b>	<b>11,75</b>	<b>13,56</b>	<b>66,41</b>	<b>410,57</b>	
<b>2-й Завтрак</b>											
Фрукты	100	115	0,60	0,60	15,40	72,00	0,69	0,69	17,71	82,80	ТК№100/3
<b>Итого обед:</b>	<b>100</b>	<b>115</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>15,40</b>	<b>72,00</b>	<b>0,69</b>	<b>0,69</b>	<b>17,71</b>	<b>82,80</b>	
<b>Обед</b>											
Салат Оригинальный	30	60	0,42	2,52	2,01	32,49	0,84	5,04	4,02	64,98	ТТК-55
Суп гороховый	170	200	1,59	2,64	9,25	67,18	1,87	3,11	10,88	79,04	ТТК-37
Голубцы ленивые с мясом	160	200	10,49	10,70	7,90	170,00	13,11	13,38	9,88	212,50	ТТК-160
Компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,05	20,90	85,34	0,56	0,07	27,87	113,79	ТТК-255
Хлеб Дарницкий и 8 злаков	40	60	1,56	0,36	13,29	64,20	2,34	0,54	19,94	96,30	ТК№90
<b>Итого обед:</b>	<b>550</b>	<b>720</b>	<b>14,48</b>	<b>16,27</b>	<b>53,35</b>	<b>419,21</b>	<b>18,72</b>	<b>22,14</b>	<b>72,59</b>	<b>566,61</b>	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>											
Свежий огурец	40	60	0,33	0,06	1,00	5,66	0,50	0,09	1,50	8,49	ТК-54-2
Макаронны запеченные с сыром	150	200	8,40	8,80	33,50	252,80	11,20	11,73	44,67	337,07	ТТК-58
Печенье	25	35	1,50	1,96	10,88	66,40	2,10	2,74	15,23	92,96	пр2-126
Напиток витошка(С) Сок(я)	180	200	0,09	-	23,20	75,30	0,10	-	25,78	83,67	ТТК100/4*68
Хлеб пшеничный	30	30	2,80	0,24	14,76	70,50	2,80	0,24	14,76	70,50	произ
<b>Итого ужина:</b>	<b>425</b>	<b>525</b>	<b>13,12</b>	<b>11,06</b>	<b>83,34</b>	<b>470,66</b>	<b>16,70</b>	<b>14,80</b>	<b>101,94</b>	<b>592,69</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1440</b>	<b>1805</b>	<b>37,44</b>	<b>39,39</b>	<b>203,90</b>	<b>1 291,14</b>	<b>47,86</b>	<b>51,19</b>	<b>258,65</b>	<b>1 652,67</b>	



## Перспективное меню

Неделя первая-среда

Меню	Выход		Если				Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	КК	%	Б	Ж	У	КК	%
<b>Завтрак</b>												
Каша Геркулесовая с молоком	150	200	4,63	6,51	18,65	151,70		6,17	8,68	24,87	202,27	
Багон	30	40	2,30	0,24	14,90	55,52		3,07	0,32	19,87	74,03	
Сыр	6	10	1,39	1,77	-	21,84		2,32	2,95	-	36,40	
Какао с молоком	180	200	3,39	3,53	23,30	138,52		3,77	3,92	25,89	153,91	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>366</b>	<b>450</b>	<b>11,71</b>	<b>12,05</b>	<b>56,85</b>	<b>367,58</b>	<b>22,7</b>	<b>15,33</b>	<b>15,87</b>	<b>70,63</b>	<b>466,61</b>	<b>23,4</b>
<b>2-й Завтрак</b>												
Фрукты	100	115	0,60	0,60	15,40	72,00		0,69	0,69	17,71	82,80	
<b>Итого обед:</b>	<b>100</b>	<b>115</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>15,40</b>	<b>72,00</b>	<b>4,45</b>	<b>0,69</b>	<b>0,69</b>	<b>17,71</b>	<b>82,80</b>	<b>4,14</b>
<b>Обед</b>												
Икра кабачковая	30	60	0,58	2,34	4,04	39,56		1,16	4,68	8,08	79,12	
Свекольник	170	200	1,31	4,31	6,83	70,80		1,54	5,07	8,04	83,29	
Тефтели из печени с рисом	60	80	10,50	8,50	7,00	138,00		14,00	11,33	9,33	184,00	
Овощи по-карпатски	110	130	5,16	7,18	30,60	153,30		6,10	8,49	36,16	181,17	
Сок	150	200	0,75	0,15	15,15	69,00		1,00	0,20	20,20	92,00	
Хлеб Дарницкий и 8 злаков	40	60	1,56	0,36	13,29	64,20		2,34	0,54	19,94	96,30	
<b>Итого обед:</b>	<b>560</b>	<b>730</b>	<b>19,86</b>	<b>22,84</b>	<b>76,91</b>	<b>534,86</b>	<b>33,0</b>	<b>26,14</b>	<b>30,31</b>	<b>101,75</b>	<b>715,88</b>	<b>35,8</b>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>												
Запеканка из творога	120	130	5,44	6,37	29,20	196,20		5,89	6,90	31,63	212,55	
Молоко стуженное	30	40	2,22	0,75	16,38	81,30		2,96	1,00	21,84	108,40	
Яйцо отварное	20	20	2,54	2,30	0,14	31,40		2,54	2,30	0,14	31,40	
Булочка "Веснушка"	50	60	3,84	3,67	29,40	166,08		4,61	4,40	35,28	199,30	
Снежок	180	200	1,35	5,76	7,39	99,30		1,50	6,40	8,21	110,33	
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50		2,28	0,24	14,76	70,50	
<b>Итого ужин:</b>	<b>430</b>	<b>480</b>	<b>17,67</b>	<b>19,09</b>	<b>97,27</b>	<b>644,78</b>	<b>39,8</b>	<b>19,78</b>	<b>21,24</b>	<b>111,86</b>	<b>732,48</b>	<b>36,7</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1456</b>	<b>1775</b>	<b>49,84</b>	<b>54,58</b>	<b>246,43</b>	<b>1 619,22</b>	<b>100</b>	<b>61,94</b>	<b>68,11</b>	<b>301,95</b>	<b>1 997,77</b>	<b>100</b>

ТТК-100  
ТК№90а  
ТК-54-1  
ТТК-243

ТК№100/3

пр2-3  
ТТК-35  
ТТК-15  
ТТК-64  
ТТК100/4  
ТК№90

ТТК-124  
пр2-27  
ТК-54-6  
ТТК-277  
ТТК100/2  
произв







## Перспективное меню

Неделя первая- пятница

Меню	Выход		Ясли				Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	КК	%	Б	Ж	У	КК	%
<b>Завтрак</b>												
Каша Дружба	150	200	4,90	6,24	26,25	180,75		6,53	8,32	35,00	241,00	
Батон	30	30	2,28	0,24	14,76	55,52		2,28	0,24	14,76	55,52	
Сыр	6	10	1,39	1,77		21,84		2,32	2,95	-	36,40	
Кофейный напиток на молоке	180	200	2,51	2,87	17,70	106,80		2,79	3,19	19,67	118,67	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>366</b>	<b>440</b>	<b>11,08</b>	<b>11,12</b>	<b>58,71</b>	<b>364,91</b>		<b>13,92</b>	<b>14,70</b>	<b>69,43</b>	<b>451,59</b>	<b>26,3</b>
<b>2-й Завтрак</b>												
Фрукты	100	115	0,60	0,60	15,40	72,00		0,69	0,69	17,71	82,80	
<b>Итого обед:</b>	<b>100</b>	<b>115</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>15,40</b>	<b>72,00</b>		<b>0,69</b>	<b>0,69</b>	<b>17,71</b>	<b>82,80</b>	<b>4,83</b>
<b>Обед</b>												
Салат из свеклы с чесноком	30	60	0,42	3,02	2,77	39,98		0,84	6,04	5,54	79,96	
Суп крестьянский с крупой	170	200	1,57	5,26	10,49	95,60		1,85	6,19	12,34	112,47	
Перец сладкий фарш.с мясом	160	200	12,28	8,99	10,64	175,00		15,35	11,24	13,30	218,75	
Сок	150	200	0,75	0,15	15,15	69,00		1,00	0,20	20,20	92,00	
Хлеб Дарницкий и8 злаков	40	60	1,56	0,36	13,29	64,20		2,34	0,54	19,94	96,30	
<b>Итого обед:</b>	<b>550</b>	<b>720</b>	<b>16,58</b>	<b>17,78</b>	<b>52,34</b>	<b>443,78</b>		<b>21,38</b>	<b>24,21</b>	<b>71,32</b>	<b>599,48</b>	<b>34,9</b>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>												
Сырники из творога	120	150	12,70	3,14	26,80	200,50		15,88	3,93	33,50	250,63	
Кисель из ягод	40	50	0,01		5,15	20,70		0,01	-	6,44	25,88	
Шанежка	50	60	2,41	3,42	23,40	118,90		2,89	4,10	28,08	142,68	
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50		3,04	0,32	19,68	94,00	
Кисло-молочный продукт	180	200	1,70	3,30	4,90	62,00		1,89	3,67	5,44	68,89	
<b>Итого ужина:</b>	<b>420</b>	<b>500</b>	<b>19,10</b>	<b>10,10</b>	<b>75,01</b>	<b>472,60</b>		<b>23,71</b>	<b>12,02</b>	<b>93,14</b>	<b>582,08</b>	<b>33,9</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1436</b>	<b>1775</b>	<b>47,36</b>	<b>39,60</b>	<b>201,46</b>	<b>1 353,29</b>		<b>59,70</b>	<b>51,62</b>	<b>251,60</b>	<b>1 715,95</b>	<b>100</b>



## Перспективное меню

Неделя вторая-Понедельник

Меню	Выход		Ясли				Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	КК	%	Б	Ж	У	КК	%
<b>Завтрак</b>												
Каша гречневая с молоком	150	200	2,12	1,94	19,16	99,90		2,83	2,59	25,55	133,20	ТТК41
Какао на молоке	180	200	3,39	3,53	23,30	138,53		3,77	3,92	25,89	153,92	ТТК-243
Батон	30	40	2,28	0,24	14,76	55,52		3,04	0,32	19,68	74,03	ТТК№90а
Масло	5	5	0,04	3,62	0,06	33,05		0,04	3,62	0,06	33,05	ТТК54/1
<b>Итого завтрак:</b>	<b>365</b>	<b>445</b>	<b>7,83</b>	<b>9,33</b>	<b>57,28</b>	<b>327,00</b>	<b>22,1</b>	<b>9,68</b>	<b>10,45</b>	<b>71,18</b>	<b>394,20</b>	<b>21,9</b>
<b>2-й Завтрак</b>												
Фрукты	100	115	0,60	0,60	15,40	72,00		0,69	0,69	17,71	82,80	ТТК№100/3
<b>Итого обед:</b>	<b>100</b>	<b>115</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>15,40</b>	<b>72,00</b>	<b>4,87</b>	<b>0,69</b>	<b>0,69</b>	<b>17,71</b>	<b>82,80</b>	<b>4,60</b>
<b>Обед</b>												
Салат витаминный	30	60	1,20	3,00	6,60	48,40		2,40	6,00	13,20	96,80	ТТК-25
Рассольник ленинградский	170	200	3,42	7,68	22,01	101,72		4,02	9,04	25,89	119,57	ТТК-34
Рулет из говядины с яйцом	60	70	8,84	5,96	3,58	103,50		10,31	6,95	4,18	120,75	ТТК178
Макароны отварные с овощами	100	110	3,40	5,50	24,07	162,90		3,74	6,05	26,48	179,19	ТТК205
Соус томатный	20	20	0,10	0,73	1,04	11,23		0,10	0,73	1,04	11,23	ТТК-238
Компот из яблок	150	200	0,12	-	11,24	45,40		0,16	-	14,99	60,53	ТТК-254
Хлеб Дарницкий и 8 злаков	40	60	1,56	0,36	13,25	64,20		2,34	0,54	19,88	96,30	ТТК№90
<b>Итого обед:</b>	<b>570</b>	<b>720</b>	<b>18,64</b>	<b>23,23</b>	<b>81,79</b>	<b>537,35</b>	<b>36,4</b>	<b>23,07</b>	<b>29,31</b>	<b>105,66</b>	<b>684,47</b>	<b>38,0</b>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>												
Рыба запеченная по-русски	150	200	11,90	5,12	16,58	159,90		15,87	6,83	22,11	213,20	ТТК-151
Яйцо отварное	40	40	5,08	4,60	0,19	62,80		5,08	4,60	0,19	62,80	ТТК-54-6
Сок	180	200	0,75	0,15	15,15	69,00		0,83	0,17	16,83	76,67	ТТК№100/4
Булочка ванильная	50	60	7,34	3,70	29,16	179,30		8,81	4,44	34,99	215,16	ТТК281
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50		2,28	0,24	14,76	70,50	призыв
<b>Итого ужин:</b>	<b>450</b>	<b>530</b>	<b>27,35</b>	<b>13,81</b>	<b>75,84</b>	<b>541,50</b>	<b>36,6</b>	<b>32,87</b>	<b>16,28</b>	<b>88,88</b>	<b>638,33</b>	<b>35,5</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1485</b>	<b>1810</b>	<b>54,42</b>	<b>46,97</b>	<b>230,31</b>	<b>1 477,85</b>	<b>100</b>	<b>66,31</b>	<b>56,73</b>	<b>283,43</b>	<b>1 799,80</b>	<b>100</b>



## Перспективное меню

### Неделя вторая-Вторник

Меню	Выход		Ясли				Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	КК	%	Б	Ж	У	КК	%
<b>Завтрак</b>												
Каша рисовая с молоком	150	200	3,88	4,95	24,41	157,50		5,17	6,60	32,55	210,00	
Кофейный напиток на молоке	180	200	2,51	2,87	17,73	106,80		2,79	3,19	19,70	118,67	
Сыр	10	10	1,39	1,77		21,84		1,39	1,77	-	21,84	
Багет	30	40	2,28	0,24	14,76	55,52		3,04	0,32	19,68	74,03	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>370</b>	<b>450</b>	<b>10,06</b>	<b>9,83</b>	<b>56,90</b>	<b>341,66</b>		<b>12,39</b>	<b>11,88</b>	<b>71,93</b>	<b>424,54</b>	<b>24,9</b>
<b>2-й Завтрак</b>												
Фрукты	100	115	0,60	0,60	15,40	72,00		0,69	0,69	17,71	82,80	
<b>Итого обед:</b>	<b>100</b>	<b>115</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>15,40</b>	<b>72,00</b>		<b>0,69</b>	<b>0,69</b>	<b>17,71</b>	<b>82,80</b>	<b>4,85</b>
<b>Обед</b>												
Салат Розовый	30	60	0,45	2,80	1,95	34,80		0,90	5,60	3,90	69,60	
Суп рыбными фрикадельками	170	200	5,44	8,26	13,40	131,00		6,40	9,72	15,76	154,12	
Рагу с мясом	160	200	8,29	11,05	10,54	156,40		10,36	13,81	13,18	195,50	
Компот из чернослива	150	200	0,24	0,06	16,90	68,90		0,32	0,08	22,53	91,87	
Хлеб Дарницкий и 8 злаков	40	60	1,56	0,35	13,29	64,20		2,34	0,53	19,94	96,30	
<b>Итого обед:</b>	<b>550</b>	<b>720</b>	<b>15,98</b>	<b>22,52</b>	<b>56,08</b>	<b>455,30</b>		<b>20,32</b>	<b>29,74</b>	<b>75,31</b>	<b>607,39</b>	<b>35,6</b>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>												
Свежий огурец	40	60	0,34	0,04	1,00	5,60		0,51	0,06	1,50	8,40	
Картофель запеченный	150	170	6,57	12,65	15,02	214,00		7,45	14,34	17,02	242,53	
Зефир	25	35	1,10	1,20	16,00	90,52		1,54	1,68	22,40	126,73	
Чай без сахара	180	200	0,10	0,10	5,20	55,00		0,11	0,11	15,78	145,00	
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50		2,28	0,24	14,76	70,50	
<b>Итого ужин:</b>	<b>425</b>	<b>495</b>	<b>10,39</b>	<b>14,23</b>	<b>51,98</b>	<b>435,62</b>		<b>11,89</b>	<b>16,43</b>	<b>71,46</b>	<b>593,16</b>	<b>34,7</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1445</b>	<b>1780</b>	<b>37,03</b>	<b>47,18</b>	<b>180,36</b>	<b>1 304,58</b>		<b>45,29</b>	<b>58,74</b>	<b>236,41</b>	<b>1 707,89</b>	<b>100</b>



## Перспективное меню

Неделя вторая-Среда

Меню	Выход		Ясли				Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	КК	%	Б	Ж	У	КК	%
<b>Завтрак</b>												
Ватрушка царская	110	130	8,60	6,05	14,55	171,12		10,16	7,15	17,20	202,23	
Соус сладкий молочный	40	50	0,30	0,40	3,52	29,36		0,38	0,50	4,40	36,70	
Багон	30	40	2,28	0,24	14,76	55,52		3,04	0,32	19,68	74,03	
Какао на молоке	180	200	3,39	3,53	23,30	138,53		3,77	3,92	25,89	153,92	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>420</b>	<b>14,57</b>	<b>10,22</b>	<b>56,13</b>	<b>394,53</b>	<b>26,4</b>	<b>17,35</b>	<b>11,89</b>	<b>67,17</b>	<b>466,88</b>	<b>25,6</b>
<b>2-й Завтрак</b>												
Фрукты	100	115	0,60	0,60	15,40	72,00		0,69	0,69	17,71	82,80	
<b>Итого обед:</b>	<b>100</b>	<b>115</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>15,40</b>	<b>72,00</b>	<b>4,82</b>	<b>0,69</b>	<b>0,69</b>	<b>17,71</b>	<b>82,80</b>	<b>4,54</b>
<b>Обед</b>												
Огурец консервированный	30	60	0,30	0,12	6,73	28,60		0,60	0,24	13,46	57,20	
Борщ со свежей капустой	170	200	1,29	4,52	7,35	75,50		1,52	5,32	8,65	88,82	
Запеканка картофельная с мясом	140	180	10,70	12,80	20,90	242,59		13,76	16,46	26,87	311,90	
Соус сметанный	20	20	0,33	2,36	0,67	25,30		0,33	2,36	0,67	25,30	
Сок	150	200	0,75	0,15	15,15	69,00		1,00	0,20	20,20	92,00	
Хлеб Дарницкий и 8 злаков	40	60	1,56	0,36	13,29	64,20		2,34	0,54	19,94	96,30	
<b>Итого обед:</b>	<b>550</b>	<b>720</b>	<b>14,93</b>	<b>20,31</b>	<b>64,09</b>	<b>505,19</b>	<b>33,8</b>	<b>19,55</b>	<b>25,12</b>	<b>89,79</b>	<b>671,52</b>	<b>36,9</b>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>												
Свежий помидор	40	60	0,55	0,10	1,90	8,50		0,83	0,15	2,85	12,75	
Булочка российская	50	60	3,54	2,41	32,60	166,50		4,25	2,89	39,12	199,80	
Омлет натуральный	130	150	11,60	18,00	3,00	221,00		13,38	20,77	3,46	255,00	
Снежок	180	200	1,80	1,50	3,90	56,50		2,00	1,67	4,33	62,78	
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50		2,28	0,24	14,76	70,50	
<b>Итого ужин:</b>	<b>430</b>	<b>500</b>	<b>19,77</b>	<b>22,25</b>	<b>56,16</b>	<b>523,00</b>	<b>35,0</b>	<b>22,74</b>	<b>25,72</b>	<b>64,52</b>	<b>600,83</b>	<b>33,0</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1440</b>	<b>1755</b>	<b>49,87</b>	<b>53,38</b>	<b>191,78</b>	<b>1 494,72</b>	<b>100</b>	<b>60,33</b>	<b>63,42</b>	<b>239,19</b>	<b>1 822,03</b>	<b>100</b>



## Перспективное меню

Неделя вторая-Четверг

Меню	Выход		Если				Сад				%
	если	сад	Б	Ж	У	КК	Б	Ж	У	КК	
<b>Завтрак</b>											
Каша пшеничная с молоком	150	200	5,58	6,05	26,40	182,94	7,44	8,07	35,20	243,92	ттк-99
Кофейный напиток	180	200	2,51	2,87	17,33	106,80	2,79	3,19	19,26	118,67	ттк-258
Батон	30	30	2,28	0,24	14,76	55,52	2,28	0,24	14,76	55,52	ттк№90а
Сыр	6	10	1,39	1,77		21,84	2,32	2,95	-	36,40	тк-54-1
<b>Итого завтрак:</b>	<b>366</b>	<b>440</b>	<b>11,76</b>	<b>10,93</b>	<b>58,49</b>	<b>367,10</b>	<b>14,83</b>	<b>14,45</b>	<b>69,22</b>	<b>454,51</b>	
<b>2-й Завтрак</b>											
Фрукты	100	115	0,60	0,60	15,40	72,00	0,69	0,69	17,71	82,80	ттк№100/3
<b>Итого обед:</b>	<b>100</b>	<b>115</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>15,40</b>	<b>72,00</b>	<b>0,69</b>	<b>0,69</b>	<b>17,71</b>	<b>82,80</b>	
<b>Обед</b>											
Перец болгарский порционный	30	60	0,38	0,06	1,14	8,50	0,76	0,12	2,28	17,00	тк-54-4
Суп Волна	170	200	1,97	2,38	10,88	91,80	2,32	2,80	12,80	108,00	ттк-1/12
Кнели из кур	60	80	10,20	11,60	4,72	164,20	13,60	15,47	6,29	218,93	ттк-188
Капуста тушеная	110	130	2,87	3,48	14,70	95,70	3,39	4,11	17,37	113,10	ттк210
Компот из сухофруктов	150	200	0,42	-	20,90	85,34	0,56	-	27,87	113,79	ттк-253
Хлеб Дарницкий и 8 злаков	40	60	1,56	0,35	13,29	64,20	2,34	0,53	19,94	96,30	ттк№90
<b>Итого обед:</b>	<b>560</b>	<b>730</b>	<b>17,40</b>	<b>17,87</b>	<b>65,63</b>	<b>509,74</b>	<b>22,97</b>	<b>23,03</b>	<b>86,55</b>	<b>667,12</b>	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>											
Тефтели рыбные	60	80	7,60	4,60	7,80	103,70	10,13	6,13	10,40	138,27	ттк-156
Картофельное пюре	130	140	2,75	5,24	20,15	139,05	2,96	5,64	21,70	149,75	ттк-216
Кекс	35	35	1,90	4,90	16,90	121,10	1,90	4,90	16,90	121,10	пр2-126
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50	3,04	0,32	19,68	94,00	произв
Сок(я),витошка(с)	180	200	0,75	0,15	15,90	69,00	0,83	0,17	17,67	76,67	ттк100/4.*68
<b>Итого ужин:</b>	<b>435</b>	<b>495</b>	<b>15,28</b>	<b>15,13</b>	<b>75,51</b>	<b>503,35</b>	<b>18,86</b>	<b>17,16</b>	<b>86,35</b>	<b>579,79</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1461</b>	<b>1780</b>	<b>45,04</b>	<b>44,53</b>	<b>215,03</b>	<b>1 452,19</b>	<b>57,35</b>	<b>55,33</b>	<b>259,83</b>	<b>1 784,22</b>	



## Перспективное меню

Неделя вторая-Пятница

Меню	Выход		Ясли				Сад				%	
	ясли	сад	Б	Ж	У	КК	%	Б	Ж	У		КК
<b>Завтрак</b>												
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,18	4,58	14,74	117,00		5,57	6,11	19,65	156,00	ТТК-45
Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,74	8,44	105,57		5,59	6,38	9,38	117,30	ТТК-260
Джем	15	30	0,04	-	10,20	40,90		0,08	-	20,40	81,80	пр2-4,5
Батон	30	30	2,28	0,24	14,76	55,52		2,28	0,24	14,76	55,52	ТТК№90а
<b>Итого завтрак:</b>	<b>375</b>	<b>460</b>	<b>11,53</b>	<b>10,56</b>	<b>48,14</b>	<b>318,99</b>	<b>21,4</b>	<b>13,52</b>	<b>12,73</b>	<b>64,19</b>	<b>410,62</b>	<b>22,0</b>
<b>2-й Завтрак</b>												
Фрукты	100	115	0,60	0,60	15,40	72,00		0,69	0,69	17,71	82,80	ТТК№100/3
<b>Итого обед:</b>	<b>100</b>	<b>115</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>15,40</b>	<b>72,00</b>	<b>4,83</b>	<b>0,69</b>	<b>0,69</b>	<b>17,71</b>	<b>82,80</b>	<b>4,44</b>
<b>Обед</b>												
Икра из свежих кабачков	30	50	0,39	2,34	2,85	35,40		0,65	3,90	4,75	59,00	ТТК-34
Рассольник домашний	170	200	3,42	7,68	19,42	101,70		4,02	9,04	22,85	119,65	ТТК-33
Печень по-строгановски	60	70	10,10	10,40	3,90	150,40		11,78	12,13	4,55	175,47	ТТК54-16
Картофельное отварной	110	130	2,09	4,69	18,14	121,64		2,47	5,54	21,44	143,76	ТТК-215
Кисель из концентрата	150	200	1,02	0,15	21,70	87,14		1,36	0,20	28,93	116,19	ТТК247
Хлеб Дарницкий и 8 злаков	40	60	1,56	0,35	13,29	64,20		2,34	0,53	19,94	96,30	ТТК№90
<b>Итого обед:</b>	<b>560</b>	<b>710</b>	<b>18,58</b>	<b>25,61</b>	<b>79,30</b>	<b>560,48</b>	<b>37,6</b>	<b>22,62</b>	<b>31,34</b>	<b>102,46</b>	<b>710,37</b>	<b>38,1</b>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>												
Салат из моркови отварной	30	50	0,34	3,02	3,11	41,00		0,57	5,03	5,18	68,33	ТТК-9
Запеканка с творогом	110	130	4,99	5,84	26,80	179,85		5,90	6,90	31,67	212,55	ТТК-127
Соус молочный сладкий	40	40	1,01	2,13	6,52	49,36		1,01	2,13	6,52	49,36	ТТК234
Ряженка	180	200	1,05	1,23	5,02	56,00		1,17	1,37	5,58	62,22	ТТК№100/2
Булочка розовая	50	60	4,95	1,54	27,55	143,80		5,94	1,85	33,06	172,56	ТТК-280
Хлеб пшеничный	30	40	2,80	0,24	14,76	70,50		3,73	0,32	19,68	94,00	прониз
<b>Итого ужин:</b>	<b>440</b>	<b>520</b>	<b>15,14</b>	<b>14,00</b>	<b>83,76</b>	<b>540,51</b>	<b>36,2</b>	<b>18,32</b>	<b>17,60</b>	<b>101,69</b>	<b>659,02</b>	<b>35,4</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1475</b>	<b>1805</b>	<b>45,85</b>	<b>50,77</b>	<b>226,60</b>	<b>1 491,98</b>	<b>100</b>	<b>55,15</b>	<b>62,36</b>	<b>286,05</b>	<b>1 862,81</b>	<b>100</b>