

Разработано в ООО «Раздолье-Общепит» (10 листов)

Директор ООО «Раздолье-Общепит»



О.Ю. Егуранова

Егуранова

01.04.2025 г.

Согласовано

Баймашкина

Баймашкина С.Н.



заведующая МБДОУ «Ромашка» п. Революционный

10-дневное МЕНЮ (основное)

для организации питания детей (с 1 до 3 лет и с 3 до 7 лет)

Составлено на основании:

*- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А. 2012 г.

** -Рецептура блюд для детских учреждений (под редакцией Плотниковой Т.В. 2013 г.)

***- сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011 г.

- технико-технологических карт, разработанных в ООО «Раздолье-Общепит»

2025 г.

Неделя первая

апрель 2025 г.

сезон: весна-лето

ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет

ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	День-1: Понедельник-завтрак	грамм					грамм				
ТТК 55	Бутерброд с маслом	35	1,88	7,98	12,86	131,90	35	1,88	7,98	12,86	131,90
ТТК 20	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	140	4,10	5,13	21,21	148,37	200	5,86	7,33	30,30	211,96
пром	Хлеб пшеничный						30	2,49	0,57	16,80	70,14
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,22	37,41	180	0,16	0,00	9,22	37,41
	Итого за завтрак:	355	6,14	13,11	43,29	317,68	445	10,39	15,88	69,18	451,41
	Второй завтрак										
пром	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,20	45,00	100	0,00	0,00	11,20	45,00
	Обед										
45*	Винегрет овощной						50	0,70	5,02	3,65	62,55
ТТК103	Суп рисовый	150	0,35	2,88	1,03	30,75	180	0,42	3,46	1,24	36,90
52**	Макароны отварные с маслом	130	5,72	4,99	32,53	197,63	150	6,60	5,76	37,53	228,03
ТТК13	Кнели из мяса цыпленка с рисом	60	10,15	9,79	7,84	133,70	60	10,15	9,79	7,84	133,70
пром	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,38	11,20	46,76	30	2,49	0,57	16,80	70,14
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,30	8,60	66,00	30	1,95	0,45	12,90	99,00
372*	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	180	0,14	0,14	25,09	103,14
	Итого за обед:	560	19,32	18,48	86,29	577,98	680	22,45	25,19	105,05	733,46
	Полдник										
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,22	37,41	180	0,16	0,00	9,22	37,41
45	Пирожок печеный с картофелем	70	4,69	5,10	42,80	224,20	70	4,69	5,10	42,80	224,20
	Итого за полдник:	250	4,85	5,10	52,02	261,61	250	4,85	5,10	52,02	261,61
	Всего за день:	1265	30,31	36,69	192,80	1202,27	1475	37,69	46,17	237,45	1491,48
16*	Салат летний						50	0,61	2,6	3,22	38,75

Неделя первая

апрель 2025 г.

сезон: весна-лето

ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет

ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	День: Вторник - Завтрак	грамм					грамм				
ТТК 55	Бутерброд с маслом	35	1,88	7,98	12,86	131,90	35	1,88	7,98	12,86	131,90
ТТК 51	Суп молочный с вермишелью	150	4,30	3,91	14,13	108,90	200	5,74	5,21	18,84	145,20
пром	Хлеб пшеничный						30	2,49	0,57	16,80	70,14
395*	Кофейный напиток с молоком	180	5,04	4,00	18,31	131,69	180	5,04	4,00	18,31	131,69
	Итого за завтрак:	365	11,22	15,89	45,30	372,49	445	15,15	17,76	66,81	478,93
	Второй завтрак										
пром	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,20	45,00	100	0,00	0,00	11,20	45,00
	Обед										
ТТК61	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	150	4,10	6,31	11,81	71,18	200	5,47	8,41	15,74	94,90
ТТК41	Мясо отварное, тушеное с картофелем по-домашнему	150	8,97	8,52	14,33	165,69	200	11,96	11,36	19,11	220,92
пром	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,57	16,80	70,14	30	2,49	0,57	16,80	70,14
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,30	8,60	66,00	30	1,95	0,45	12,90	99,00
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,22	37,41	180	0,16	0,00	9,22	37,41
	Итого за обед:	530	17,02	15,70	60,76	410,42	640	22,03	20,79	73,77	522,37
	Полдник										
ТТК 73	Оладьи с повидлом	50	2,62	2,85	17,38	94,31	75	3,93	4,28	26,07	141,47
Тк 4	Кисель с витаминами "Витошка"	180	0,00	0,00	21,60	85,50	180	0,00	0,00	21,60	85,50
	Итого за полдник:	230	2,62	2,85	38,98	179,81	255	3,93	4,28	47,67	226,97
	Всего за день:	1225	30,86	34,44	156,24	1007,72	1440	41,11	42,83	199,45	1273,27

Неделя первая

апрель 2025 г.

сезон: весна-лето

ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет

ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет

№ рецепту ры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	День: Среда - Завтрак	грамм					грамм				
15***	Сыр твердых сортов (порциями)	15	3,92	4,56	0,00	56,64	15	3,92	4,56	0,00	56,64
ТТК 56	Каша манная с маслом	140	3,90	5,13	16,02	126,85	200	5,57	7,33	22,89	181,21
пром	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,57	16,80	70,14	30	2,49	0,57	16,80	70,14
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,22	37,41	180	0,16	0,00	9,22	37,41
	Итого за завтрак:	365	10,47	10,26	42,04	291,04	425	12,14	12,46	48,91	345,40
	Второй завтрак										
пром	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,20	45,00	100	0,00	0,00	11,20	45,00
	Обед										
32*	Салат из свеклы с изюмом	30	0,47	1,84	4,06	34,62	50	0,78	3,06	6,77	57,70
ТТК 46	Суп картофельный с вермишелью на бульоне из кур	180	1,83	2,08	14,25	83,51	180	1,83	2,08	14,25	83,51
ТТК 58	Плов из отварной птицы	100	7,92	9,60	19,21	191,00	180	14,26	17,28	34,58	343,80
пром	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,38	11,20	46,76	30	2,49	0,57	16,80	70,14
376*	Компот из сушеных фруктов	180	0,43	0,00	24,32	97,86	180	0,43	0,00	24,32	97,86
	Итого за обед:	510	12,31	13,90	73,04	453,75	620	19,79	22,99	96,72	653,01
	Полдник										
12	Булочка ванильная	50	4,60	2,80	33,10	176,00	50	4,60	2,80	33,10	176,00
пром	Кисломолочный продукт - РЯЖЕНКА (варенец)	180	5,22	4,50	7,56	92,00	180	5,22	4,50	7,56	92,00
	Итого за полдник:	230	9,82	7,30	40,66	268,00	230	9,82	7,30	40,66	268,00
	Всего за день:	1205	32,60	31,46	166,94	1057,79	1375	41,75	42,75	197,49	1311,41

летние салаты

17*	Салат из свежих овощей с яблоками	30	0,26	1,56	1,58	21,39	50	0,44	2,6	2,64	35,65
-----	-----------------------------------	----	------	------	------	-------	----	------	-----	------	-------

Неделя первая

апрель 2025 г.

сезон: весна-лето

ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет

ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	День: Четверг - Завтрак	грамм					грамм				
ТТК 55	Бутерброд с маслом	35	1,88	7,98	12,86	131,90	35	1,88	7,98	12,86	131,90
ТТК 54	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	150	6,44	7,71	27,15	203,30	200	8,59	10,28	36,20	271,07
пром	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,57	16,80	70,14	30	2,49	0,57	16,80	70,14
ТТК 27	Какао с молоком	180	4,84	3,88	18,23	129,52	180	4,84	3,88	18,23	129,52
	Итого за завтрак:	395	15,65	20,14	62,18	402,96	445	17,80	22,71	71,23	470,73
	Второй завтрак										
пром	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,20	45,00	100	0,00	0,00	11,20	45,00
	Обед										
ТТК 47	Свекольник со сметаной	150	1,50	4,34	9,50	83,11	180	1,76	5,52	11,26	101,75
321*	Пюре картофельное	110	2,27	4,39	14,44	106,92	150	3,09	5,06	16,67	145,80
247**	Соус томатный с маслом сливочным						30	0,37	0,90	2,93	21,37
ТТК 49	"Рыбник" из минтая	50	8,75	6,50	4,55	110,97	50	8,75	6,50	4,55	110,97
пром	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,38	11,20	46,76	30	2,49	0,57	16,80	70,14
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,30	8,60	66,00	30	1,95	0,45	12,90	99,00
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,22	37,41	180	0,16	0,00	9,22	37,41
	Итого за обед:	530	15,64	15,91	57,51	451,17	650	18,57	19,00	74,33	586,44
	Полдник										
з***	Бутерброд с сыром	40	4,60	2,80	33,10	176,00	40	4,64	6,64	11,86	125,60
пром	Печенье сахарное	15	1,07	1,83	5,79	67,65	30	2,14	3,66	11,58	135,30
ТТК 59	Чай сладкий с молоком	150	2,39	1,88	10,90	69,76	180	2,87	2,26	13,08	83,71
	Итого за полдник:	205	8,06	6,51	49,79	313,41	250	9,65	12,56	36,52	344,61
	Всего за день:	1230	39,35	42,56	180,68	1212,54	1445	46,02	54,27	193,28	1446,78

Неделя первая

апрель 2025 г.

сезон: весна-лето

ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет

ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	День: Пятница - Завтрак	грамм					грамм				
ТТК 55	Бутерброд с маслом	35	1,88	7,98	12,86	131,90	35	1,88	7,98	12,86	131,90
114**	Каша пшенная молочная жидкая	140	5,42	7,99	18,10	157,50	200	7,75	11,42	25,86	225,00
пром	Хлеб пшеничный						30	2,49	0,57	16,80	70,14
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,22	37,41	180	0,16	0,00	9,22	37,41
	Итого за завтрак:	355	7,46	15,97	40,18	326,81	445	12,28	19,97	64,74	464,45
	Второй завтрак										
пром	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,20	45,00	100	0,00	0,00	11,20	45,00
	Обед										
25*	Салат из картофеля с зеленым горошком						50	0,98	2,62	4,89	47,10
ТТК 48	Борщ со свежей капустой со сметаной	150	1,05	3,22	6,25	58,08	180	1,24	3,88	7,46	69,67
ТТК 60	Каша гречневая вязкая с маслом	110	6,00	6,22	24,63	157,76	130	7,09	7,35	29,11	186,44
ТТК 16	Тефтели "Лукоморье" в соусе томатном	60	5,84	5,92	4,31	83,44	90	6,21	6,82	7,24	104,81
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,45	12,90	99,00	50	3,25	0,75	21,50	165,00
376*	Компот из кураги	180	0,39	0,02	25,02	101,70	180	0,39	0,02	25,02	101,70
	Итого за обед:	530	15,23	15,83	73,11	499,98	680	19,16	21,44	95,22	674,72
	Полдник										
ТТК 74	Бутерброд с повидлом	35	1,69	2,49	17,36	99,06	35	1,69	2,49	17,36	99,06
368*	Яблоки свежие	40	0,16	0,16	3,92	17,60	40	0,16	0,16	3,92	17,60
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,22	37,41	180	0,16	0,00	9,22	37,41
	Итого за полдник:	255	2,01	2,65	30,50	154,07	255	2,01	2,65	30,50	154,07
	Всего за день:	1240	24,70	34,45	154,99	1025,86	1480	33,45	44,06	201,66	1338,24

13*	Салат из свежих огурцов						50	0,38	3,04	1,19	33,65
-----	-------------------------	--	--	--	--	--	----	------	------	------	-------

	СРЕДНИЕ показатели за неделю:	1233	31,56	35,92	170,33	1101,24	1443	40,00	46,02	205,87	1372,24
--	-------------------------------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	--------	---------

апрель 2025 г.

сезон: весна-лето

Неделя вторая

ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет

ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	День: Понедельник-завтрак	грамм					грамм				
ТТК 55	Бутерброд с маслом	35	1,88	7,98	12,86	131,90	35	1,88	7,98	12,86	131,90
185*	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	140	5,54	6,06	23,28	166,08	190	7,52	8,23	31,60	225,40
пром	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,57	16,80	70,14	30	2,49	0,57	16,80	70,14
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,22	37,41	180	0,16	0,00	9,22	37,41
	Итого за завтрак:	385	10,07	14,61	62,16	405,53	435	12,05	16,78	70,48	464,85
	Второй завтрак										
пром	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,20	45,00	100	0,00	0,00	11,20	45,00
	Обед										
ТТК 46	Суп картофельный с вермишелью на бульоне из кур	150	1,55	1,74	11,54	67,55	180	1,83	2,08	13,68	81,24
ТТК 40	Птица, тушеная в соусе с овощами	150	8,23	10,06	17,80	195,03	200	10,97	13,41	23,73	260,04
пром	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,57	16,80	70,14	30	2,49	0,57	16,80	70,14
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,30	8,60	66,00	30	1,95	0,45	12,90	99,00
372*	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	180	0,14	0,14	25,09	103,14
	Итого за обед:	530	13,71	12,81	79,83	501,86	620	17,38	16,65	92,20	613,56
	Полдник										
53	Пирожок печеный с повидлом	70	4,69	3,71	44,17	224,20	70	4,69	3,71	44,17	224,20
ТТК 59	Чай сладкий с молоком	150	2,39	1,88	10,90	69,76	180	2,87	2,26	13,08	83,71
	Итого за полдник:	220	7,08	5,59	55,07	293,96	250	7,56	5,97	57,25	307,91
	Всего за день:	1235	30,86	33,01	208,26	1246,35	1405	36,99	39,40	231,13	1431,32

Неделя вторая

апрель 2025 г.

сезон: весна-лето

ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет

ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	День: Вторник - завтрак	грамм					грамм				
ТТК 54	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	150	6,44	7,71	27,15	203,30	200	8,59	10,28	36,20	271,07
пром	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,57	16,80	70,14	30	2,49	0,57	16,80	70,14
ТТК 27	Какао с молоком	180	4,84	3,88	18,23	129,52	180	4,84	3,88	18,23	129,52
	Итого за завтрак:	360	13,77	12,16	62,18	402,96	410	15,92	14,73	71,23	470,73
	Второй завтрак										
пром	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,20	45,00	100	0,00	0,00	11,20	45,00
	Обед										
45*	Винегрет овощной						50	0,70	5,02	3,65	62,55
ТТК 61	Суп картофельный с бобовыми	150	4,25	2,81	12,17	74,78	180	5,10	3,38	14,60	89,74
52**	Макароны отварные с маслом	110	4,84	4,23	30,91	167,23	130	5,72	4,99	36,53	197,63
ТТК14	Котлетки "Аппетитки"	50	6,54	11,56	8,52	142,80	50	6,54	11,56	8,52	142,80
пром	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,57	16,80	70,14	30	2,49	0,57	16,80	70,14
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,22	37,41	180	0,16	0,00	9,22	37,41
	Итого за обед:	520	18,28	19,17	77,62	492,36	620	20,71	25,52	89,32	600,27
	Полдник										
451*	Оладьи с яблоками	60	4,22	3,98	26,30	158,00	85	5,84	7,51	36,42	218,80
ТТК 59	Чай сладкий с молоком	150	2,39	1,88	10,90	69,76	180	2,87	2,26	13,08	83,71
	Итого за полдник:	210	6,61	5,86	37,20	227,76	265	8,71	9,77	49,50	302,51
	Всего за день:	1190	38,66	37,19	188,20	1168,08	1395	45,34	50,02	221,25	1418,51

летние салаты

16*	Салат летний						50	0,61	2,6	3,22	38,75
-----	--------------	--	--	--	--	--	----	------	-----	------	-------

Неделя вторая

апрель 2025 г.

сезон: весна-лето

ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет

ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	День: Среда - завтрак	грамм					грамм				
ТТК 55	Бутерброд с маслом	35	1,88	7,98	12,86	131,90	35	1,88	7,98	12,86	131,90
ТТК 56	Каша манная с маслом	140	3,90	5,13	16,02	126,85	200	5,57	7,33	22,89	181,21
пром	Хлеб пшеничный						30	2,49	0,57	16,80	70,14
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,22	37,41	180	0,16	0,00	9,22	37,41
	Итого за завтрак:	355	5,94	13,11	38,10	296,16	445	10,10	15,88	61,77	420,66
	Второй завтрак										
пром	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,20	45,00	100	0,00	0,00	11,20	45,00
	Обед										
25*	Салат из картофеля с зеленым горошком						50	0,98	2,62	4,89	47,10
ТТК 48	Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	150	1,05	3,22	6,25	58,08	180	1,24	3,88	7,46	69,67
ТТК 50	Кулеш с мясом (из гречневой крупы)	170	10,64	9,08	21,93	214,13	190	11,85	9,80	24,52	235,31
пром	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,57	16,80	70,14	30	2,49	0,57	16,80	70,14
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,30	8,60	66,00	30	1,95	0,45	12,90	99,00
376*	Компот из сушеных фруктов	180	0,43	0,00	24,32	97,86	180	0,43	0,00	24,32	97,86
	Итого за обед:	550	15,91	13,17	77,90	506,21	660	18,94	17,32	90,89	619,08
	Полдник										
ТТК 45	Палочки творожные	50	7,20	7,06	22,26	181,00	50	4,88	5,64	34,10	234,10
400*	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	200	6,09	5,42	10,08	113,33
	Итого за полдник:	230	12,68	11,94	31,33	283,00	250	10,97	11,06	44,18	347,43
	Всего за день:	1235	34,53	38,22	158,53	1130,37	1455	40,01	44,26	208,04	1432,17

летние салаты

17*	Салат из свежих овощей с яблоками						50	0,44	2,6	2,64	35,65
-----	-----------------------------------	--	--	--	--	--	----	------	-----	------	-------

апрель 2025 г.

сезон: весна-лето

Неделя вторая

ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет

ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет

№ рецепту ры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	День: Четверг - Завтрак	грамм					грамм				
ТТК 55	Бутерброд с маслом	35	1,88	7,98	12,86	131,90	35	1,88	7,98	12,86	131,90
113**	Каша молочная кукурузная жидкая	150	6,40	6,04	30,61	145,38	190	8,10	7,65	38,77	184,14
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,22	37,41	180	0,16	0,00	9,22	37,41
	Итого за завтрак:	365	8,44	14,02	52,69	314,69	405	10,14	15,63	60,85	353,45
	Второй завтрак										
пром	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,20	45,00	100	0,00	0,00	11,20	45,00
	Обед										
ТТК 45	Суп рыбный из консервов	150	5,48	5,61	13,11	244,41	180	6,58	6,73	15,73	245,29
321*	Пюре картофельное	150	3,09	5,06	16,67	145,80	150	3,09	5,06	16,67	145,80
247**	Соус томатный с маслом сливочным						30	0,37	0,90	2,93	21,37
ТТК15	Ежики мясные	60	7,98	5,04	4,74	96,60	60	7,98	5,04	4,74	96,60
пром	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,57	16,80	70,14	30	2,49	0,57	16,80	70,14
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,30	8,60	66,00	30	1,95	0,45	12,90	99,00
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,22	37,41	180	0,16	0,00	9,22	37,41
	Итого за обед:	590	20,50	16,58	69,14	660,36	660	22,62	18,75	78,99	715,61
	Полдник										
15***	Сыр твердых сортов (порциями)	15	3,92	4,56	0,00	56,64	15	3,92	4,56	0,00	56,64
пром	Печенье овсяное	35	2,03	4,90	19,53	128,45	35	2,03	4,90	19,53	128,45
Тк 4	Кисель с витаминами "Витошка"	180	0,00	0,00	21,60	85,50	180	0,00	0,00	21,60	85,50
	Итого за полдник:	230	5,95	9,46	41,13	270,59	230	5,95	9,46	41,13	270,59
	Всего за день:	1285	34,89	40,06	174,16	1290,64	1395	38,71	43,84	192,17	1384,65

Неделя вторая

апрель 2025 г.

сезон: весна-лето

ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет

ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	День: Среда - завтрак	грамм					грамм				
ТТК 55	Бутерброд с маслом	35	1,88	7,98	12,86	131,90	35	1,88	7,98	12,86	131,90
ТТК 56	Каша манная с маслом	140	3,90	5,13	16,02	126,85	200	5,57	7,33	22,89	181,21
пром	Хлеб пшеничный						30	2,49	0,57	16,80	70,14
ТТК 57	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,22	37,41	180	0,16	0,00	9,22	37,41
	Итого за завтрак:	355	5,94	13,11	38,10	296,16	445	10,10	15,88	61,77	420,66
	Второй завтрак										
пром	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,20	45,00	100	0,00	0,00	11,20	45,00
	Обед										
25*	Салат из картофеля с зеленым горошком						50	0,98	2,62	4,89	47,10
ТТК 48	Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	150	1,05	3,22	6,25	58,08	180	1,24	3,88	7,46	69,67
ТТК 50	Кулеш с мясом (из гречневой крупы)	170	10,64	9,08	21,93	214,13	190	11,85	9,80	24,52	235,31
пром	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,57	16,80	70,14	30	2,49	0,57	16,80	70,14
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,30	8,60	66,00	30	1,95	0,45	12,90	99,00
376*	Компот из сушеных фруктов	180	0,43	0,00	24,32	97,86	180	0,43	0,00	24,32	97,86
	Итого за обед:	550	15,91	13,17	77,90	506,21	660	18,94	17,32	90,89	619,08
	Полдник										
ТТК 45	Палочки творожные	50	7,20	7,06	22,26	181,00	50	4,88	5,64	34,10	234,10
400*	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	200	6,09	5,42	10,08	113,33
	Итого за полдник:	230	12,68	11,94	31,33	283,00	250	10,97	11,06	44,18	347,43
	Всего за день:	1235	34,53	38,22	158,53	1130,37	1455	40,01	44,26	208,04	1432,17

летние салаты

17*	Салат из свежих овощей с яблоками						50	0,44	2,6	2,64	35,65
-----	-----------------------------------	--	--	--	--	--	----	------	-----	------	-------

апрель 2025 г.

сезон: весна-лето

Неделя вторая

ВОЗРАСТ от 1 до 3 лет

ВОЗРАСТ с 3 до 7 лет

№ рецепту ры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	День: Пятница - завтрак	грамм					грамм				
ТТК 55	Бутерброд с маслом	35	1,88	7,98	12,86	131,90	35	1,88	7,98	12,86	131,90
ТТК51	Суп молочный с вермишелью	150	4,30	3,91	14,13	108,90	200	5,74	5,21	18,84	145,20
395*	Кофейный напиток с молоком	180	5,04	4,00	18,31	131,69	180	5,04	4,00	18,31	131,69
	Итого за завтрак:	365	11,22	15,89	45,30	372,49	415	12,66	17,19	50,01	408,79
	Второй завтрак										
пром	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,20	45,00	100	0,00	0,00	11,20	45,00
	Обед										
108***	Суп картофельный с клецками	150	2,14	2,75	11,27	86,55	200	2,56	3,30	13,53	103,86
ТТК 58	Плов из отварной птицы	100	7,92	9,60	19,21	191,00	180	14,26	17,28	34,58	343,80
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,45	12,90	99,00	50	3,25	0,75	21,50	165,00
376*	Компот из кураги	180	0,39	0,02	25,02	101,70	180	0,39	0,02	25,02	101,70
	Итого за обед:	460	12,40	12,82	68,40	478,25	610	20,46	21,35	94,63	714,36
	Полдник										
пром	Кондитерское изделие (пряники)	35	1,40	2,10	21,00	108,50	35	1,40	2,10	21,00	108,50
пром	Батон "Домашний" нарезной						30	2,86	1,12	20,46	103,20
пром	Кисломолочный продукт - РЯЖЕНКА (варенец)	180	5,22	4,50	7,56	92,00	180	5,22	4,50	7,56	92,00
	Итого за полдник:	215	6,62	6,60	28,56	200,50	245	9,48	7,72	49,02	303,70
	Всего за день:	1140	30,24	35,31	153,46	1096,24	1370	42,60	46,26	204,86	1471,85

СРЕДНИЕ показатели за неделю:	1217	33,84	36,76	176,52	1186,34	1404	40,73	44,76	211,49	1427,70
-------------------------------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	--------	---------