

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 21 «Дюймовочка» города Сафоново Смоленской области

УТВЕРЖДАЮ



## Меню

приготавливаемых блюд  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения  
«Детский сад №21 «Дюймовочка»

Период: осенне-зимний период

две недели

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10.5 часов

г. Сафоново

| Прием<br>пищи                        | Наименование<br>блюда                           | Вес<br>блюда  | Пищевые вещества |             |              | Энерг.<br>ценность | № рецептуры  |
|--------------------------------------|---|---------------|------------------|-------------|--------------|--------------------|--|
|                                      |   |               | белки            | жиры        | углеводы     |                    |  |
| <b>Неделя 1 День 1 (понедельник)</b> |   |               |                  |             |              |                    |  |
| завтрак                              | Каша<br>кукурузная<br>молочная вязкая           | 180/5         | 5,9              | 6,4         | 36,9         | 221                | Сб. :№302, сб.шк.2004 г.<br>(Т/к № 196)  |
|                                      | вафли   | 20            | 1,6              | 6,1         | 8,8          | 98                 | Сб.: №607, сборник<br>технологич.нормативов,<br>рецептур.. /под ред.<br>Профессора Первалова<br>А.Я. , 2013, с.576 |
|                                      | Кофейный<br>напиток                             | 180           | 1.3              | 1.3         | 11,5         | 61                 | №395, сб. Дели принт<br>2011, №692, сб.шк.2004<br>(Т/к № 304)  |
| <b>Итого за завтрак</b>              |   | <b>380/5</b>  | <b>8,8</b>       | <b>13,8</b> | <b>57,2</b>  | <b>380</b>         | -  |
| Второй завтрак<br>Напиток фруктовый  |   | 150           | 0                | 0           | 24           | 75                 | -  |
| <b>ИТОГО за второй завтрак</b>       |   | <b>150</b>    | <b>0</b>         | <b>0</b>    | <b>24</b>    | <b>75</b>          | -  |
| обед                                 | Бульон из кур с<br>гренками                     | 180/30        | 4.86/3,4         | 3.8/0,4     | 0,4/20,1     | 180                | №38,сб. Пермь 2008 г.<br>Т/к № 3.1   |
|                                      | Плов из курицы                                  | 210           | 20,1             | 24,2        | 35,6         | 448                | №492, сб.шк. 2004 г.<br>(Т/ к №138)  |
|                                      | Чай с сахаром                                   | 180           | 0,1              | 0,0         | 8,2          | 32                 | №392,сб. Дели принт<br>2011 (Т/к №300)   |
| <b>Итого за обед</b>                 |   | <b>570</b>    | <b>25</b>        | <b>28,4</b> | <b>64,3</b>  | <b>660</b>         | -  |
| ужин                                 | блины   | 100/5         | 7,6              | 12,2        | 33,2         | 278                | №304,сб Пермь 2008<br>(Т/к № 257)  |
|                                      | Какао с<br>молоком                              | 180           | 3,3              | 3,0         | 12,4         | 90                 | №397,сб.Дели принт<br>2011, №693,сб.шк 2004<br>(Т/к к №306)  |
| <b>Итого за ужин</b>                 |   | <b>280/5</b>  | <b>10,9</b>      | <b>15.2</b> | <b>45,6</b>  | <b>368</b>         | -  |
| <b>Итого за 1 день</b>               |   | <b>1380</b>   | <b>44,7</b>      | <b>57,4</b> | <b>191,1</b> | <b>1483</b>        | -  |
| <b>Неделя 1 День 2 вторник</b>       |   |               |                  |             |              |                    |  |
| завтрак                              | Каша манная<br>молочная<br>жидкая               | 180/5         | 5.5              | 7,4         | 27,3         | 200                | № 311, сб.шк. 2004<br>(Т/ к № 205)   |
|                                      | Бутерброд с<br>маслом                           | 30/10         | 2,4              | 8,6         | 14,6         | 148                | №1,сб.шк.2004<br>(Т/ к №1)   |
|                                      | Чай с<br>молоком и<br>сахаром                   | 180           | 1.3              | 1,3         | 10,1         | 55                 | №394, сб Дели принт<br>2011г.(Т/ к №301)   |
| <b>Итого за завтрак</b>              |   | <b>390/15</b> | <b>9,2</b>       | <b>17,3</b> | <b>52</b>    | <b>403</b>         | -  |
| Второй<br>завтрак                    | кефир   | 150           | 4,35             | 4,8         | 6            | 88,5               | №386, сб.Дели плюс<br>2015 г (Т/к №297)  |
| <b>Итого за второй завтрак</b>       |   | <b>150</b>    | <b>4,35</b>      | <b>4.8</b>  | <b>6</b>     | <b>88,5</b>        | -  |
| обед                                 | Свекольник<br>на говяжем<br>(мясно-<br>костном) | 200/6         | 1,92             | 6,33        | 10,05        | 104                | №34 сб. Пермь,2001<br>(Т/к№70 с.91ч.1)   |

|                        |  |              |              |              |               |               |   |
|------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---|
|                        | бульоне со сметаной                          |              |              |              |               |               |   |
|                        | Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом | 200/10       | 14,12        | 9,04         | 20,26         | 219           | №298 , сб-к рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ 2011 г |
|                        | Хлеб ржаной                                  | 30           | 2,0          | 0,4          | 10,0          | 58            | ТТК (т/к № 1.6)   |
|                        | Компот из смеси сухофруктов                  | 180          | 0,5          | 0,1          | 27,8          | 111           | №639 (3), сб.шк. 2004 (Т/к №310)  |
|                        | Салат «Мазайка»                              | 60           | 0,9          | 4,5          | 5,5           | 68            | № 24, справ. М.2003 г. (Т/к 36)   |
| <b>Итого за обед</b>   |  | <b>670</b>   | <b>19,44</b> | <b>20,37</b> | <b>73,61</b>  | <b>560</b>    | -   |
| ужин                   | Вареники ленивые                             | 180/5        | 31,6         | 11,4         | 25,1          | 334           | № 355, сб.шк. 2004., ТК № 156 (Т/к №240)                                      |
|                        | Кофейный напиток                             | 180          | 1,3          | 1,3          | 11,5          | 61            | №395, сб. Дели принт 2011г., №692, сб.шк.2004 г. (Т/к №304)                   |
| <b>Итого за ужин</b>   |  | <b>360/5</b> | <b>32,9</b>  | <b>12,7</b>  | <b>36,6</b>   | <b>395</b>    | -   |
| <b>Итого за 2 день</b> |  | <b>1570</b>  | <b>65,89</b> | <b>55,17</b> | <b>168,21</b> | <b>1446,5</b> | -   |

**Неделя 1 День 3 среда**

|                                |   |                  |             |              |              |              |  |
|--------------------------------|---|------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|
| завтрак                        | Каша молочная «дружба»                                      | 180/5            | 5,2         | 7,5          | 28,9         | 206          | №327, сб.М.2003 (т/к №210)   |
|                                | Бутерброд маслом и с сыром                                  | 30/10/15         | 6,4         | 12,5         | 14,6         | 201          | №3, сб.шк. 2004 г. (Т/к №2 (с.11,ч.1)  |
|                                | Чай с сахаром   | 180              | 0,1         | 0,0          | 8,2          | 32           | №392, сб. Дели принт 2011 (Т/к №300)   |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | <b>390/15/15</b> | <b>11,7</b> | <b>20,0</b>  | <b>51,7</b>  | <b>439</b>   |  |
| Второй завтрак                 | Яблоко свежее   | 100              | 0,30        | 0,20         | 13,15        | 50,0         | №338, Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва, Дели принт, 2011 г. |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>       | <b>0,30</b> | <b>0,20</b>  | <b>13,15</b> | <b>50,0</b>  |  |
| обед                           | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200              | 3,3         | 2,83         | 17,4         | 104,7        | №140, сб.шк.2004 (Т/к №61)   |
|                                | Капуста тушеная   | 150              | 3,4         | 4,8          | 113,8        | 118          | №534 (3). Сб.шк.2004 (Т/к №148)  |
|                                | Котлеты рубленые из птицы                                   | 70               | 10,6        | 15,2         | 10,6         | 224          | №205, справ.М.2003г.(Т/к 3136)Технологическая карта №136 с 182   |
|                                | Хлеб ржаной   | 30               | 2,0         | 0,4          | 10,0         | 58           | ТТК (т/к № 1.6)  |
|                                | Напиток фруктовый   | 150              | 0           | 0            | 24           | 75           |  |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>600</b>       | <b>19,3</b> | <b>23,23</b> | <b>175,8</b> | <b>579,7</b> | -  |
|                                | Пирожок   | 100              | 5,5         | 4,7          | 56,2         | 290          | №406, сб. Дели плюс  |

|                        |                    |             |             |              |               |               |   |
|------------------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---|
| ужин                   | печеный с повидлом |             |             |              |               |               | 2015 г. (Т/к № 265)   |
|                        | Яйцо вареное       | 40          | 4,8         | 4,4          | 0,2           | 59            | №209,сб. Дели плюс 2015 г. (Т/к №10.1)                      |
|                        | Какао с молоком    | 180         | 3,3         | 3,0          | 12,4          | 90            | №397, сб. Дели принт 2011г.,№693, сб.шк.2004 г. (Т/к № 306) |
| <b>Итого за ужин</b>   |                    | <b>320</b>  | <b>13,6</b> | <b>12,1</b>  | <b>68,8</b>   | <b>439</b>    | -   |
| <b>Итого за 3 день</b> |                    | <b>1410</b> | <b>44,9</b> | <b>55,53</b> | <b>309,45</b> | <b>1507,7</b> | -   |

**Неделя 1 День 4 четверг**

|                                |  |               |             |             |              |             |   |
|--------------------------------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---|
| завтрак                        | Каша ячневая молочная вязкая               | 180/5         | 6,2         | 7,2         | 32,2         | 226         | № 302, сб.шк.2004 г. (Т/к №194)   |
|                                | Бутерброд с маслом                         | 30/10         | 2,4         | 8,6         | 9,6          | 86          | №1,сб.шк.2004 (Т/к №1)  |
|                                | Кофейный напиток                           | 180           | 1,3         | 1,3         | 11,5         | 61          | №395.сб. Дели принт 2011г., №692, сб.шк.2004 г. (Т/к №304)  |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>390/15</b> | <b>9,9</b>  | <b>17,1</b> | <b>53,3</b>  | <b>373</b>  | -   |
| Второй завтрак                 | печенье                                    | 30            | 1,7         | 2,2         | 13           | 88          | № 360 Сборник рецептов на продукцию для питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ Под редакцией М.П. Могильного , В.А. Тутьяна - Москва ДеЛи плюс,2016 |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>30</b>     | <b>1,7</b>  | <b>2,2</b>  | <b>13</b>    | <b>88</b>   | -   |
| обед                           | Уха с крупой                               | 180/20        | 6,0         | 1,6         | 10,4         | 83          | №181, сб.шк.2004 (Т/к73)  |
|                                | Пюре картофельное                          | 150           | 3,0         | 4,8         | 20,0         | 141         | №520 (3), сб.шк. 2004 г. (Т/к № 146)  |
|                                | Тефтели рыбные                             | 50/30         | 7,3         | 6,8         | 9,2          | 129         | №394, сб.шк.2004г   |
|                                | Хлеб ржаной                                | 30            | 2,0         | 0,4         | 10,0         | 58          | ТТК (т/к № 1.6)   |
|                                | Салат витаминный                           | 60            | 1,0         | 3,0         | 7,1          | 62          | №40, сб.шк.2004г.   |
|                                | Компот из смеси сухофруктов                | 180           | 0,5         | 0,1         | 27,8         | 111         | №639 (3),сб.шк. 2004 (Т/к №310)   |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>650</b>    | <b>19,3</b> | <b>16,7</b> | <b>84,5</b>  | <b>584</b>  |   |
| ужин                           | Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным | 150/30        | 20,7        | 12,6        | 32,7         | 329         | №349,справ. М.2003 г. (Т/к №243)  |
|                                | Чай с сахаром                              | 180           | 0,1         | 0,0         | 8,2          | 32          | №392,сб. Дели принт 2011 (Т/к №300)   |
| <b>Итого за ужин</b>           |  | <b>330/30</b> | <b>20,8</b> | <b>12,6</b> | <b>40,9</b>  | <b>361</b>  |   |
| <b>Итого за 4 день</b>         |  | <b>1400</b>   | <b>51,7</b> | <b>48,6</b> | <b>191,7</b> | <b>1406</b> |   |

**Неделя 1 День 5 день**

|         |                         |       |     |     |      |     |                                |
|---------|-------------------------|-------|-----|-----|------|-----|--------------------------------|
| завтрак | Каша пшеничная молочная | 180/5 | 6,7 | 7,6 | 32,6 | 222 | №311,сб.шк.2004 г. (Т/к № 209) |
|---------|-------------------------|-------|-----|-----|------|-----|--------------------------------|

|                                      |   |               |             |             |              |             |  |
|--------------------------------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--|
|                                      | жидкая  |               |             |             |              |             |  |
|                                      | вафли   | 20            | 1,6         | 6,1         | 12,5         | 98          | №607, сборник технологич. нормативов, рецептур.. /под ред. Профессора Перевалова А.Я. , 2013, с.576  |
|                                      | Какао с молоком   | 180           | 3,3         | 3,0         | 12,4         | 90          | №397, сб. Дели принт 2011г., №693, сб.шк.2004 г. (Т/к № 306)   |
| <b>Итого за завтрак</b>              |   | <b>380/5</b>  | <b>11,6</b> | <b>16,7</b> | <b>57,5</b>  | <b>410</b>  | -  |
| Второй завтрак                       | мармелад  | 20            | 0.          | 0           | 4,1          | 85          | № 341  |
| <b>Итого за второй завтрак</b>       |   | <b>20</b>     | <b>0.</b>   | <b>0</b>    | <b>4,1</b>   | <b>85</b>   | -  |
| <b>обед</b>                          | Щи из свежей капусты с картофелем на говяжем кост-мяс бульоне со сметаной | 200/7         | 4,1         | 7,5         | 9,3          | 118         | №124 сб.шк.2004 г. (Т/к № 55)  |
|                                      | Макаронные изделия отварные   | 140/5         | 5,1         | 4,2         | 31,1         | 189         | № 332, сб шк. 2004г. (Т/к №227)  |
|                                      | Печень по-строгановски  | 80            | 11,6        | 8,0         | 1,7          | 126         | № 431, сб.шк. 2004 (Т/к №130)  |
|                                      | Хлеб ржаной   | 30            | 2,0         | 0,4         | 10,0         | 58          | ТТК (т/к № 1.6)  |
|                                      | Кисель из сока плодового или ягодного натурального                        | 180           | 0,3         | 0,0         | 21,0         | 122         | №385, Дели плюс 2015 г. (Т/к № 330)  |
| <b>Итого за обед</b>                 |   | <b>630/12</b> | <b>23,1</b> | <b>20,1</b> | <b>73,1</b>  | <b>613</b>  | -  |
| ужин                                 | Пюре картофельное   | 150           | 3,0         | 4,8         | 20,0         | 141         | №520 (3), сб.шк. 2004 г. (Т/к № 146)   |
|                                      | Сельдь с луком  | 35/7          | 3,7         | 7,6         | 1,1          | 98          | №89, сб.1996 (Т/к №4.2)  |
|                                      | Бутерброд с маслом  | 30/10         | 2,4         | 8,6         | 9,6          | 86          | №1, сб.шк.2004 (Т/к №1)  |
|                                      | Чай с сахаром   | 180           | 0,1         | 0,0         | 8,2          | 32          | №392, сб. Дели принт 2011 (Т/к №300)   |
| <b>Итого за ужин</b>                 |   | <b>395/17</b> | <b>9,2</b>  | <b>21</b>   | <b>38,9</b>  | <b>357</b>  | -  |
| <b>Итого за 5 день</b>               |   | <b>1425</b>   | <b>43,9</b> | <b>65,8</b> | <b>173,6</b> | <b>1465</b> | -  |
| <b>Неделя 2 День 6 (понедельник)</b> |   |               |             |             |              |             |  |
| завтрак                              | Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая                                   | 180/5         | 7,2         | 9,1         | 30,8         | 239         | № 302 ,сб.шк.2004 г. (Т/к №192)  |
|                                      | печенье   | 20            | 1,7         | 2,2         | 13           | 88          | № 360 Сборник рецептур на продукцию для питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ Под редакцией М.П. Могильного , В.А. Тутельяна - Москва ДеЛи плюс, 2016 |

|                                |  |               |             |              |              |             |   |
|--------------------------------|--|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---|
|                                | Кофейный напиток                             | 180           | 1,3         | 1,3          | 11,5         | 61          | Т№395.сб. Дели принт 2011г., №692, сб.шк.2004 г. (Т/к №304) |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>380/5</b>  | <b>10,2</b> | <b>12,6</b>  | <b>55,3</b>  | <b>388</b>  | -   |
| Второй завтрак                 | зефир  | 25            | 0,6         | 3,07         | 17,1         | 99          | № 342   |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>25</b>     | <b>0,6</b>  | <b>3,07</b>  | <b>17,1</b>  | <b>99</b>   | -   |
| обед                           | Суп картофельный с крупой на курином бульоне | 200           | 2,1         | 2,1          | 15,5         | 94          | №138,сб.шк. 2004 г. (Т/К №63)                               |
|                                | Розовый рис                                  | 100           | 2,6         | 3,2          | 25,2         | 145         | №451, сб.М.2003 г. (Т/к №8.4)                               |
|                                | Биточки рубленые из птицы (паровые)          | 50/20         | 7,4         | 8,9          | 6,0          | 135         | №306,сб.Дели принт 2011г. (Т/к №135)                        |
|                                | Хлеб ржаной                                  | 30            | 2,0         | 0,4          | 10,0         | 58          | ТТК (т/к № 1.6)   |
|                                | Салат из свеклы с растительным маслом        | 60            | 0,8         | 4,9          | 3,8          | 65          | №64, справ. М.2003г. (Т/к №25)                              |
|                                | Напиток фруктовый                            | 150           | 0           | 0            | 24           | 75          |   |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>590</b>    | <b>14,9</b> | <b>19,5</b>  | <b>84,5</b>  | <b>572</b>  |   |
| ужин                           | Сырники из творога                           | 150/10        | 31,6        | 6,3          | 37,2         | 335         | №294 (1),сб.1996 (Т/к №241)                                 |
|                                | Чай с сахаром                                | 180           | 0,1         | 0,0          | 8,2          | 32          | №392,сб. Дели принт 2011 (Т/к №300)                         |
| <b>Итого за ужин</b>           |  | <b>330/10</b> | <b>31,7</b> | <b>6,3</b>   | <b>45,4</b>  | <b>367</b>  |   |
| <b>Итого за 6 день</b>         |  | <b>1325</b>   | <b>57,4</b> | <b>41,47</b> | <b>202,3</b> | <b>1426</b> |   |

**Неделя 2 День 7(вторник)**

|                                |  |            |             |             |             |            |   |
|--------------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|------------|---|
| завтрак                        | Макаронные изделия с сыром                       | 150        | 8,6         | 12,8        | 27,4        | 265        | №333 сб.шк.2004 г. (Т/к №229)                               |
|                                | Кофейный напиток                                 | 180        | 1,3         | 1,3         | 11,5        | 61         | Т№395.сб. Дели принт 2011г., №692, сб.шк.2004 г. (Т/к №304) |
|                                | Хлеб ржаной                                      | 30         | 2,0         | 0,4         | 10,0        | 58         | ТТК (т/к № 1.6)   |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>360</b> | <b>11,9</b> | <b>14,5</b> | <b>48,9</b> | <b>384</b> |   |
| Второй завтрак                 | Молоко кипяченое                                 | 180        | 3,2         | 5,3         | 8,1         | 100        | №697, сб.шк.2004 г. (Т/к №299)                              |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>180</b> | <b>3,2</b>  | <b>5,3</b>  | <b>8,1</b>  | <b>100</b> |   |
| обед                           | Борщ с капустой и картофелем на говяжьем бульоне | 200        | 1,6         | 4,9         | 10,3        | 95         | №110, сб.шк. 2004 г. (Т/к № 58)                             |
|                                | Жаркое по домашнему                              | 180        | 18,0        | 18,1        | 16,2        | 305        | №436, сб.шк.2004 г. (Т/к №98)                               |
|                                | Хлеб ржаной                                      | 30         | 2,0         | 0,4         | 10,0        | 58         | ТТК (т/к № 1.6)   |
|                                | Чай с лимоном                                    | 180        | 0,1         | 0,0         | 8,4         | 34         | №393, сб.Дели принт 2011 (Т/к №302)                         |

|                        |                                 |              |             |             |              |             |   |
|------------------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---|
| <b>Итого за обед</b>   |                                 | <b>590</b>   | <b>21,7</b> | <b>23,4</b> | <b>44,9</b>  | <b>492</b>  |   |
| ужин                   | Каша гречневая вязкая на молоке | 180/5        | 8,0         | 8,2         | 32,7         | 247         | №104, сб.Пермь 2008 г. (Т/к №193)   |
|                        | Компот из сухофруктов           | 180          | 0,5         | 0,1         | 27,8         | 111         | №639 (3),сб.шк. 2004 (Т/к №310)   |
|                        | печенье                         | 20           | 1,7         | 2,2         | 13           | 88          | № 360 Сборник рецептов на продукцию для питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ Под редакцией М.П. Могильного , В.А. Тутьяна - Москва ДеЛи плюс,2016 |
| <b>Итого за ужин</b>   |                                 | <b>380/5</b> | <b>10,2</b> | <b>10,5</b> | <b>73,5</b>  | <b>446</b>  |   |
| <b>Итого за 7 день</b> |                                 | <b>1510</b>  | <b>47,6</b> | <b>53,7</b> | <b>175,4</b> | <b>1422</b> |   |

**Неделя 2 День 8 (среда)**

|                                |  |               |             |             |             |            |   |
|--------------------------------|--|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|---|
| завтрак                        | Каша пшеничная молочная жидкая                     | 140/5         | 5,1         | 7,3         | 23,4        | 182        | №311, сб.шк. (Т/к №208)                                     |
|                                | Бутерброд с маслом                                 | 30/10         | 2,4         | 8,6         | 9,6         | 86         | №1,сб.шк.2004 (Т/к №1)                                      |
|                                | Кофейный напиток                                   | 180           | 2,6         | 2,5         | 14,9        | 90         | Т№395.сб. Дели принт 2011г., №692, сб.шк.2004 г. (Т/к №304) |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>350/15</b> | <b>10,1</b> | <b>18,4</b> | <b>47,9</b> | <b>358</b> | -   |
| Второй завтрак                 | Апельсин /банан                                    | 100           | 0,9         | 0,2         | 8,1         | 43         | № 343, №344   |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>    | <b>0,9</b>  | <b>0,2</b>  | <b>8,1</b>  | <b>43</b>  | -   |
| обед                           | Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне       | 200           | 1,9         | 4,6         | 12,6        | 104        | №132, сб.шк 204 г. (Т/к №56)                                |
|                                | Пюре картофельное                                  | 150           | 3,0         | 4,8         | 20,0        | 141        | №520 (3), сб.шк. 2004 г. (Т/к № 146)                        |
|                                | Печень тушеная в сметанном соусе                   | 70            | 8,9         | 6,4         | 2,5         | 104        | № 2.81 сб.Самс.1995 г. (Т/к №5.1)                           |
|                                | Хлеб ржаной  | 30            | 2,0         | 0,4         | 10,0        | 58         | ТТК (т/к № 1.6)   |
|                                | Кисель из сока плодового или ягодного натурального | 180           | 0,3         | 0,0         | 21,0        | 122        | №385, Дели плюс 2015 г. (Т/к № 330)                         |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>630</b>    | <b>16,1</b> | <b>16,2</b> | <b>66,1</b> | <b>529</b> |   |
| ужин                           | Пирожки печеные с мясом                            | 100           | 14,3        | 10,6        | 29,6        | 276        | №738 (3), сб.шк.2004 г. (Т/к №263)                          |
|                                | Салат из белокочанной капусты                      | 60            | 1,2         | 3,0         | 6,2         | 59         | №43, сб.шк.204 г.,стр.561 сб.1996 г. (Т/к №6)               |
|                                | Компот из сухофруктов                              | 180           | 0,5         | 0,1         | 27,8        | 111        | №639 (3),сб.шк. 2004 (Т/к №310)                             |

|                        |             |             |             |              |             |  |
|------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--|
| <b>Итого за ужин</b>   | <b>340</b>  | <b>16</b>   | <b>13,7</b> | <b>63,6</b>  | <b>446</b>  |  |
| <b>Итого за 8 день</b> | <b>1420</b> | <b>43,1</b> | <b>48,5</b> | <b>185,8</b> | <b>1376</b> |  |

**Неделя 2 День 9 четверг**

|                                |  |              |             |             |              |             |  |
|--------------------------------|--|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--|
| завтрак                        | Каша рисовая<br>молочная<br>жидкая                                       | 180/5        | 4,5         | 7,3         | 27,6         | 196         | №311, сб. шк. 2004 г.<br>(Т/к №207)                              |
|                                | Бутерброд<br>маслом и с<br>сыром   | 30/10/<br>15 | 6,4         | 12,5        | 14,6         | 201         | №3, сб. шк. 2004 г. (Т/к<br>№2 (с.11, ч.1)                       |
|                                | Чай с<br>молоком и с<br>сахаром  | 180          | 1,3         | 1,3         | 10,1         | 55          | №394, сб. Дели принт<br>2011 г. (Т/к №300,<br>с.198, ч.2)        |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>390</b>   | <b>12,2</b> | <b>21,1</b> | <b>52,3</b>  | <b>452</b>  |  |
| Второй<br>завтрак              | ряженка  | 180          | 5,6         | 7,1         | 7,1          | 113         | №386 сб. Дели плюс<br>2015 г (Т/к №297)                          |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>180</b>   | <b>5,6</b>  | <b>7,1</b>  | <b>7,1</b>   | <b>113</b>  |  |
| обед                           | Уха рыбацкая   | 180/20       | 6,1         | 3,2         | 9,3          | 94          | №181, сб. 1996 г. (Т/№72<br>с.93 ч1)                             |
|                                | Запеканка или<br>рулет<br>картофельный<br>с мясом или с<br>субпродуктами | 200          | 14,6        | 13,0        | 24,4         | 280         | №430 сб. 1996 г.<br>(Т/к №122 с.161 ч)                           |
|                                | Салат из<br>моркови с<br>зеленым<br>горошком                             | 60           | 1,1         | 6,0         | 3,7          | 77          | №12, сб. Пермь 2008 г.<br>(Технологическая карта<br>№ 2.3. с.64) |
|                                | Хлеб ржаной  | 30           | 2,0         | 0,4         | 10,0         | 58          | ТТК (т/к № 1.6)  |
|                                | Напиток<br>фруктовый   | 150          | 0           | 0           | 24           | 75          | -  |
|                                | <b>Итого за обед</b>   |              | <b>650</b>  | <b>25,8</b> | <b>23</b>    | <b>81,4</b> | <b>642</b>   |
| ужин                           | Капуста<br>тушеная   | 150          | 3,4         | 4,8         | 13,8         | 118         | №534 (3), сб. шк. 2004г<br>(Технологическая карта<br>№ 148 с.12) |
|                                | Чай с сахаром  | 180          | 0,1         | 0,0         | 8,2          | 32          | №392, сб. Дели принт<br>2011 (Т/к №300 с.197,<br>ч.2)            |
|                                | Бутерброд с<br>повидлом  | 20/10/<br>30 | 2,4         | 7,5         | 31,0         | 202         | №2, сб. шк. 2004 г.<br>(Т/к № 4, с.13, ч1)                       |
| <b>Итого за ужин</b>           |  | <b>350</b>   | <b>5,9</b>  | <b>12,3</b> | <b>53</b>    | <b>352</b>  |  |
| <b>Итого за 9 день</b>         |  | <b>1570</b>  | <b>49,5</b> | <b>63,5</b> | <b>193,8</b> | <b>1559</b> |  |

**Неделя 2 День 10 пятница**

|         |  |        |     |     |      |     |  |
|---------|--|--------|-----|-----|------|-----|--|
| завтрак | Запеканка<br>манная с<br>изюмом,<br>молоком<br>сгущенным | 180/20 | 9,4 | 7,8 | 55,4 | 331 | №245, справ. М.2003<br>г. Т/ к № 219,<br>с.100, ч.2) |
|         | Кофейный<br>напиток                                      | 180    | 2,6 | 2,5 | 14,9 | 90  | Технологическая<br>карта №304 (с. 201,<br>ч.2)       |



|                                |  |             |             |             |               |             |  |
|--------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--|
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>360</b>  | <b>12</b>   | <b>10,3</b> | <b>70,3</b>   | <b>421</b>  |  |
| Второй завтрак яблоко свежее   |  | 100         | 0,30        | 0,20        | 13,15         | 50,0        | №338, Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва, Дели принт, 2011 г. |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,20</b> | <b>13,15</b>  | <b>50,0</b> | --   |
| обед                           | Суп-пюре из гороха с гренками на курином бульоне   | 180/10      | 5,8         | 3,2         | 19,0          | 136         | № 109, справ.М.2003 г. (Т/ к № 3.3. с.104 ч.1)   |
|                                | Пюре картофельное                                  | 150         | 3,0         | 4,8         | 20,0          | 141         | №520 (3), сб.шк. 2004 г. (Т/к 146) (с.10 ч.2)  |
|                                | Кура отварная                                      | 70          | 18,2        | 17,2        | 0,2           | 229         | Техн карта №132 С.178 ч.1  |
|                                | Хлеб ржаной  | 30          | 2,0         | 0,4         | 10,0          | 58          | Технологическая карта № 1.5 (с.8 ч.1)  |
|                                | Чай с лимоном                                      | 180         | 0,1         | 0,0         | 8,4           | 34          | Технологическая карта № 302 (с.199,ч.2)  |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>610</b>  | <b>29,1</b> | <b>25,6</b> | <b>57,6</b>   | <b>598</b>  | -  |
| ужин                           | Оладьи с изюмом                                    | 100/10      | 7,5         | 8,7         | 48,1          | 305         | №326, сб. Пермь 2008<br>Т/ к № 256 с 144 ч.2   |
|                                | Кисель из сока плодового или ягодного натурального | 180         | 0,3         | 0,0         | 21,0          | 122         | №385, Дели плюс 2015 г. (Т/к № 330)  |
| <b>Итого за ужин</b>           |  | <b>280</b>  | <b>7,8</b>  | <b>8,7</b>  | <b>69,1</b>   | <b>427</b>  | -  |
| <b>Итого за 10день</b>         |  | <b>1350</b> | <b>49,2</b> | <b>44,8</b> | <b>210,15</b> | <b>1496</b> |  |