



Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №14 "УМКА"
DN: c=RU, st=Ханты-Мансийский автономный округ - Югра,
street=улица Нефтяников, дом 3/1, l=Мегион,
title=заведующий, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ
САД №14 "УМКА",
1.2.643.100.1=120D31313338363037303030373239,
1.2.643.100.3=120B3035343639353239393030,
1.2.643.100.4=120A38363035303234363034,
1.2.643.3.131.1.1=120C383630353030393234393633,
email=umkamegion@mail.ru, givenName=Елена Николаевна,
sn=Манапова, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ
САД №14 "УМКА"

«УТВЕРЖДЕНО»
приказом заведующего
МАДОУ ДС №14 «Умка»
от 09.04.2024 №84-о

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для детей возраста от 1 года до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

День: первый
Неделя: первая

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				Сад				№ Рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Завтрак											
Каша овсяная молочная "Геркулес"	130/5	150/5	2,51	2,60	20,48	84,50	2,90	3,00	23,63	97,50	ТК-272
Батон "Сдобный"	30	40	3,01	3,40	10,86	93,64	3,39	3,71	13,56	138,53	ТК-96
Сыр порционно	5	5	0,05	0,09	0,03	36,70	0,02	0,05	1,08	36,48	ТК-96
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,51	2,87	17,74	106,82	2,79	3,19	19,71	118,69	ТК-513
Итого:	350	400	8,08	8,96	49,11	321,66	9,10	9,95	57,98	391,20	
280360											
Апельсин	100	100	0,30	0,00	10,20	41,90	0,30	0,00	10,20	41,90	ТК-210102
Итого	100	100	0,30	0,00	10,20	41,90	0,30	0,00	10,20	41,90	
Обед											
Салат из свеклы с чесноком	50	60	0,70	5,03	4,62	66,63	0,84	6,05	5,53	79,97	ТК-54
Суп «Х а р ч о»	160	200	1,23	3,75	8,06	73,75	1,54	4,69	10,07	92,19	ТК-49
Биточки паровые с маслом сливочным	70/5	80/5	10,29	11,50	5,71	98,70	13,23	14,80	7,33	102,70	ТК-386
Макароны отварные	110	150	4,40	3,73	11,31	71,62	6,00	5,09	15,42	97,66	ТК-246
Компот из сухофруктов	160	180	0,24	0,00	14,86	61,47	0,50	0,00	25,10	101,51	ТК-527
Хлеб Дарницкий ржаной	40	50	3,08	1,20	19,92	104,80	3,85	1,50	24,43	131,00	ТК-115
Итого	595	725	19,94	25,21	64,48	476,97	25,96	32,13	87,88	720,43	
Уплотненный полдник											
Огурец консервированный	50	60	0,06	0,10	1,90	12,00	0,07	0,12	2,28	14,40	ТК-70
Рагу из овощей	160	180	8,32	4,95	12,97	204,55	10,40	6,19	16,21	274,07	ТК-201
Хлеб пшеничный йодированный	30	40	2,34	0,27	14,91	73,20	2,16	0,32	18,60	83,38	ТК-200102
Сок фруктовый в ассортименте	180	200	0,44	0,00	9,54	39,60	0,50	0,00	10,60	44,00	ТК-1
Вафли в ассортименте	25	25	0,80	0,70	19,20	85,50	2,60	1,30	11,30	114,50	ТК-607
Итого:	445	505	11,96	6,02	58,52	414,85	15,73	7,93	58,99	530,35	
Итого:	1490	1730	40,28	40,19	182,31	1255,38	51,09	50,01	215,05	1683,88	

420

540

1260

1620

День: второй
Неделя: первая

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				Сад				№ Рецептуры	
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		
Завтрак												
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным		140/5	200/5	2,10	2,72	10,53	75,20	3,00	3,89	15,04	107,43	ТК-272
Батон "Сдобный"		30	40	2,30	0,90	14,90	78,60	3,07	1,20	19,87	104,80	ТК-117
Яйцо отварное		1/50	1/50	5,10	4,60	0,30	63,00	5,10	4,60	0,30	63,00	ТК-306
Быстрорастворимый шоколадный напиток «Несквик»		150	200	2,09	2,67	9,95	65,43	2,79	3,56	13,27	87,24	ТК-160108
Итого:		375	495	11,59	10,89	35,68	282,23	13,96	13,25	48,48	362,47	
280360												
Банан		100	100	0,60	0,20	15,00	65,00	0,60	0,20	15,00	65,00	ТК - 210103
Итого		100	100	0,60	0,20	15,00	65,00	0,60	0,20	15,00	65,00	
Обед												
Салат «Степной»		40	50	0,30	0,06	1,11	6,00	0,50	0,10	1,85	10,00	ТК -25
Свекольник		160	200	1,24	4,05	6,43	66,67	1,54	5,08	8,04	83,33	ТК-136
Гуляш из говядины		50/50	70/70	13,90	6,51	4,00	132,00	19,46	9,10	5,60	184,80	ТК - 373
Каша гречневая		140	180	5,04	5,76	19,88	155,87	6,48	7,41	25,56	200,40	ТК-297
Компот из яблок		160	180	0,20	0,20	20,28	83,25	0,23	0,23	22,82	93,66	ТК-526
Хлеб Дарницкий ржаной		40	50	2,00	0,35	10,25	54,30	2,50	0,44	12,81	67,88	ТК-115
Итого		640	790	22,68	16,93	61,95	498,09	30,71	22,36	76,68	640,07	
490630												
Помидор свежий		50	60	0,71	4,21	3,37	54,17	0,85	5,05	4,04	65,00	ТК-71
Ризотто		150	200	3,08	3,46	22,10	131,84	4,01	4,62	29,46	175,78	ТК-217
Чай с лимоном		160	200	0,05	0,01	9,63	38,91	0,07	0,01	12,03	48,63	ТК-504
Булочка домашняя		50	50	4,50	2,05	17,57	113,50	4,50	2,05	17,59	113,50	ТК-583
Хлеб пшеничный йодированный		30	40	2,34	0,27	14,91	73,20	2,16	0,32	18,60	83,38	ТК-200102
Итого:		440	550	10,68	10,00	67,58	411,62	11,59	12,05	81,72	486,29	
Итого:		1555	1935	45,55	38,02	180,21	1256,94	56,86	47,86	221,88	1553,83	

1260

1620

День: *третий*
Неделя: *первая*

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				Сад				№ Рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Завтрак											
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	130/5	170/5	3,28	3,93	18,56	98,60	4,28	5,04	24,28	134,80	ТК-270
Батон "Сдобный"	30	40	2,30	0,90	14,90	78,60	3,07	1,20	19,87	104,80	ТК-96
Сыр порционнно	5	5	1,49	2,20	0,00	25,75	1,49	2,20	0,00	25,75	ТК-96
Кофейный напиток с молоком	180	180	2,51	2,87	17,74	106,82	2,51	2,87	17,74	106,82	ТК-513
Итого:	350	400	9,58	9,90	51,20	309,77	11,35	11,31	61,89	372,17	
280						360					
Киви	100	100	0,53	0,00	7,00	52,50	0,53	0,00	7,00	52,50	ТК - 210105
Итого	100	100	0,53	0,00	7,00	52,50	0,53	0,00	7,00	52,50	
Обед											
Салат «Солнышко»	50	60	0,58	4,17	3,58	61,11	0,70	5,03	4,30	73,33	ТК-163
Солянка рыбная	160	180	8,45	2,65	41,28	74,39	9,51	2,96	41,82	83,69	ТК№41/2004
Жаркое по-домашнему из говядины	180	240	6,82	8,65	31,14	227,54	10,1	10,88	44,83	306,19	ТК-374
Компот из чернослива	160	180	0,54	0,00	22,07	73,52	0,61	0,00	24,83	82,71	ТК-253
Хлеб Дарницкий ржаной	40	50	2,00	0,35	10,25	54,30	2,50	0,44	12,81	67,88	ТК-115
Итого	580	710	18,39	15,82	108,32	490,86	23,42	19,31	128,59	613,80	
490						630					
Запеканка из творога / сгущённое молоко	125/5	135/5	6,15	7,08	32,54	219,10	8,47	9,92	45,54	305,34	ТК-319
Кисломолочный продукт «Ряженка»	150	180	0,04	0,01	8,13	32,82	0,04	0,01	9,75	39,39	ТК-504
Печенье в ассортименте	25	50	1,65	2,13	18,10	97,75	3,30	4,26	36,20	195,50	ТК-609
Хлеб пшеничный йодированный	30	40	2,97	0,54	15,39	81,45	3,96	0,72	20,52	108,60	ТК-200102
Итого:	335	410	10,81	9,76	74,16	431,12	15,77	14,91	112,01	648,83	
Итого:	1365	1620	39,31	35,48	240,68	1284,25	51,07	45,53	309,49	1687,30	

1260

1620

День : четвертый
Неделя: первая

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				Сад				№ Рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Завтрак											
Каша манная молочная с маслом сливочным	130/5	200/5	2,58	3,77	20,08	75,20	2,97	4,35	23,17	107,43	ТТК-120205
Батон "Сдобный" / Яйцо отварное	30/1шт	40/1шт	7,68	4,84	18,00	133,5	8,14	4,92	23,90	157,00	ТК-117/306
Какао с молоком "Несквик"	180	180	4,42	4,50	29,26	171,00	4,41	4,50	29,25	171,00	ТК-27
Итого:	405	475	13,64	12,36	62,46	379,70	15,52	13,77	76,32	435,43	
280						360					
Киви	100	100	0,30	0,00	10,20	41,40	0,30	0,00	10,20	41,10	ТК-210110
Итого	100	100	0,30	0,00	10,20	41,40	0,30	0,00	10,20	41,40	
Обед											
Огурцы свежие порционно	50	60	0,40	0,05	1,25	7,00	0,48	0,06	1,50	8,40	ТК-100519
Суп картофельный с клецками	150	180	1,28	1,73	8,63	55,50	1,53	2,07	10,35	66,60	ТК-151
Птица отварная	50	80	10,54	6,80	0,00	105,50	16,86	10,88	0,00	168,80	ТК-120603
Рис отварной с маслом сливочным	130	160	2,50	3,22	23,46	134,95	2,72	3,52	25,60	196,27	ТК-130301
Напиток из шиповника	150	180	0,40	0,00	8,48	35,20	0,45	0,00	9,54	39,60	ТК№12
Хлеб Дарницкий ржаной	40	50	3,81	0,80	19,57	107,84	4,76	1,00	24,46	134,80	
Итого	590	710	18,93	12,60	61,39	445,98	26,80	17,53	71,45	614,47	
490						630					
Винегрет овощной	30	50	0,42	3,00	2,04	37,20	0,70	5,05	3,40	62,00	ТК -82
Макаронные изделия, запечённые с сыром	110	130	4,03	6,10	19,19	141,70	4,76	7,21	22,68	177,12	ТК-301
Кисель из концентрата	150	180	4,20	4,78	6,13	84,40	4,48	5,10	6,54	90,02	ТК-516
Пряник	25	25	2,60	1,30	19,19	114,50	2,60	1,30	19,19	114,50	ТК№29
Хлеб пшеничный йодированный	30	40	2,97	0,54	15,39	81,45	3,96	0,72	20,52	108,60	ТТК№21
Итого:	345	405	14,22	15,72	61,94	459,25	16,50	19,38	72,33	552,24	
Итого:	1465	1665	47,09	40,68	195,99	1326,33	59,12	50,68	230,30	1585,50	

1260

1620

День: пятый
Неделя: первая

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				Сад				№ Рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Завтрак											
Каша рисовая молочная жидкая	130/5	170/5	3,32	4,26	21,16	136,50	4,34	5,25	27,66	178,50	ТК- 120203
Батон «Сдобный» с сыром	30/5	40/5	4,59	3,19	14,76	95,50	6,11	3,38	17,60	142,50	ТК-117.111
Чай с молоком	180	200	2,51	3,20	11,94	78,52	2,79	3,6,56	13,27	87,24	ТК-160108
Итого:	350	420	10,42	10,65	47,86	310,52	13,24	8,63	58,53	408,24	
280360											
Апельсин	100	100	0,31		10,20	41,40	0,36		12,24	49,68	ТК- 97
Итого	100	100	0,31	0,00	10,20	41,40	0,36	0,00	12,24	49,68	
Обед											
Салат "Здоровье"	50	60	0,75	2,50	3,69	40,00	0,90	3,00	4,36	48,00	ТК-54
Суп картофельный с мясными фрикадельками	160/25	180/25	1,09	1,73	10,37	62,08	1,20	1,95	11,67	69,84	ТК-154
Тефтели рыбные	60	80	11,02	6,03	1,45	103,82	14,69	8,04	1,93	134,83	ТК-37
Пюре картофельное	110	130	2,67	3,14	9,71	77,54	3,15	3,71	11,47	91,64	ТК-128
Напиток "Золотой шар"	160	180	0,00	0,00	20,03	76,00	0,00	0,00	22,53	85,50	ТК-268
Хлеб Дарницкий ржаной	40	50	3,81	0,80	19,57	107,84	4,76	1,00	24,46	134,80	ТК-115
Итого	605	705	19,34	14,20	64,82	467,28	24,70	17,70	76,42	564,61	
490630											
Вареники ленивые	130	160	17,61	6,38	18,42	179,02	21,67	7,85	22,67	220,33	ТК-120315
Кисломолочный продукт «Кефир»	190	210	0,06	1,61	12,74	67,78	0,13	1,61	13,34	70,21	ТК№233
Печенье в ассортименте	25	50	0,80	0,70	20,03	85,50	1,60	1,40	40,06	171,00	ТК-607
Хлеб пшеничный йодированный	30	40	2,97	0,54	15,39	81,45	3,96	0,72	20,52	108,60	ТК-607
Итого:	405	460	21,44	9,23	66,58	413,75	27,36	11,58	96,59	570,14	
Итого:	1430	1665	51,51	34,08	189,46	1232,95	65,66	37,91	243,78	1592,67	

420/1260

540/1620

День: первый
Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				Сад				№ Рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Завтрак											
Каша пшѐнная молочная с маслом сливочным	130/5	150/5	3,92	4,72	22,29	107,87	4,53	5,45	25,72	137,92	ТТК-117
Батон "Сдобный"	30	40	2,28	0,24	17,70	70,50	3,04	0,32	23,60	94,00	ТТК№9
Сыр порционнo	5	5	1,49	2,20	0,00	25,74	1,49	2,20	0,00	25,74	тк-348
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,51	2,85	17,74	106,82	2,79	3,19	19,71	118,69	ТК№253
Итого:	350	400	10,20	10,01	57,73	310,93	11,85	11,16	69,03	376,35	
280						360					
Апельсин	100	100	0,70	0,00	6,30	28,50	0,70	0,00	6,30	28,50	
Итого	100	100	0,70	0,00	6,30	28,50	0,70	0,00	6,30	28,50	
Обед											
Салат «Студенческий»	50	60	0,70	5,04	4,61	66,54	0,84	6,05	5,53	79,97	ТК№22/04
Рассольник ленинградский	150	180	3,02	6,78	19,43	89,76	3,62	8,13	23,31	107,71	тк-33
Тефтели с рисом из говядины	65	85	7,38	3,42	0,79	52,62	9,84	4,56	1,05	78,16	ТК№162
Пюре из гороха	110	130	2,23	3,38	18,45	112,42	2,64	4,00	21,80	132,86	тк3213
Компот из сухофруктов	150	180	0,24	0,00	14,13	61,47	0,50	0,00	25,00	101,51	тк-253
Хлеб Дарницкий ржаной	40	50	3,81	0,80	19,57	107,84	4,76	1,00	24,46	134,80	тк.№31
Итого	565	685	17,38	19,42	76,98	490,65	22,20	23,74	101,15	635,01	
490						630					
Огурцы свежие порционнo	50	60	0,40	0,04	1,25	7,00	0,48	0,06	1,50	8,40	тк№57
Каша гречневая рассыпчатая с яйцом и луком	195	235	4,25	6,23	16,93	142,49	5,36	8,29	19,71	176,31	тк№204
Чай с сахаром	160	200	0,80	0,00	31,68	126,40	1,00	0,00	39,60	158,00	тк№285
Печенье в ассортименте	25	25	2,74	1,95	19,19	102,33	2,74	1,95	19,19	102,33	тк№29
Хлеб пшеничный йодированный	30	40	1,62	0,24	13,95	54,45	2,16	0,32	18,60	108,60	тк№21
Итого:	420	480	9,81	8,46	83,00	432,67	11,74	10,62	98,60	553,82	
Итого:	1435	1665	38,09	37,89	224,01	1258,18	46,49	45,52	275,08	1614,08	
420-1260						540-1620					

День: второй
Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				Сад				№ Рецептуры	
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		
Завтрак												
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130/10	170/10	2,73	5,46	17,03	116,90	3,15	6,30	19,50	141,80	ТТК№30	
Батон "Сдобный"	30	40	2,50	0,90	14,90	78,60	3,07	1,20	19,87	104,80	ттк№9	
Яйцо отварное	50/1	50/1	5,10	4,6	0,30	57,00	5,10	4,6	0,30	57,00	33-04-	
Какао с молоком	180	190	3,38	3,53	15,60	138,53	3,56	3,72	16,46	146,22	ТК№248	
Итого:	365	425	8,61	9,89	47,53	334,03	9,78	11,22	55,83	392,82		
						280						360
Груша	100	100	0,30	0,00	10,20	41,90	0,30	0,00	10,20	41,90		
Итого	100	100	0,30	0,00	10,20	41,90	0,30	0,00	10,20	41,90		
Обед												
Салат из отварной свеклы	50	60	0,06	6,45	1,20	52,00	0,07	7,74	1,44	62,40	ттк№18	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	160/30	200/30	4,47	2,66	11,62	88,34	5,92	3,32	14,52	111,68	ТК№40/2004	
Печень по-строгоновски	70	80	4,42	5,015	8,35	104,17	5,20	5,9	9,445	122,545	ТТК№85*20	
Каша перловая	100	120	4,42	5,015	8,35	104,17	5,20	5,9	9,445	122,545		
Компот из плодов консервированных	160	200	0,54	0,00	8,89	36,64	0,68	0,00	11,11	45,80	ттк№240	
Хлеб Дарницкий ржаной	40	50	3,81	0,80	19,57	107,84	4,76	1,00	24,46	134,80	ттк№31	
Итого	610	740	17,72	19,94	57,35	493,16	21,83	23,86	70,42	599,77		
						490						630
Икра кабачковая	50	60	0,90	3,55	5,80	58,86	1,08	4,26	6,96	70,56	Т.24/96/30-	
Картофель запечённый	140	200	1,52	8,51	15,02	143,30	2,17	12,14	21,46	204,71	ТТК№203	
Чай с лимоном	160	200	4,00	1,20	2,80	37,60	5,00	1,50	3,50	47,00	ТК-245Й	
Сырная палочка	50	50	2,26	2,28	24,37	131,02	2,26	2,28	24,37	131,02	ТК№304	
Хлеб пшеничный йодированный	30	40	1,62	0,24	13,95	54,45	2,16	0,32	18,60	72,60	ттк№21	
Итого:	400	550	10,30	15,78	61,94	425,23	12,67	20,50	74,89	525,89		
Итого:	1445	1705	36,93	45,61	177,02	1294,32	44,58	55,58	211,34	1560,38		

420-1260

540-1620

День: *третий*
Неделя: *вторая*

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				Сад				№ Рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Завтрак											
Каша овсяная молочная "Геркулес" с маслом сливочным	150/10	170/5	2,89	3,00	23,62	97,50	3,28	3,40	26,77	110,50	тк-93
Батон "Сдобный" с маслом сливочным	30/10	40/5	2,14	4,50	14,96	111,65	3,12	6,00	19,95	148,87	тТК№9
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,09	2,39	14,78	89,02	2,51	2,85	17,74	106,82	ТК№253
Итого:	350	400	7,12	9,89	53,36	298,17	8,91	12,25	64,46	366,19	
280						360					
Виноград	100	100	0,30	0,00	10,20	41,90	0,30	0,00	10,20	41,90	
Итого	100	100	0,30	0,00	10,20	41,90	0,30	0,00	10,20	41,90	
Обед											
Овощи свежие порционно	50	60	0,06	0,10	1,90	12,00	0,07	0,12	2,28	14,40	тТК№57
Борщ с капустой и картофелем	160	200	1,20	3,12	7,60	63,20	1,50	3,90	9,50	79,00	тк№27
Котлета из говядины с маслом сливочным	60/5	80/5	9,54	8,64	9,60	156,60	12,72	11,52	12,80	208,80	ТТК№1/
Макароны отварные	120	140	1,41	3,00	9,73	72,67	1,64	3,50	11,35	84,78	тк№206
Напиток из свежемороженох ягод	170	200	0,09	0,00	17,90	71,98	0,10	0,00	21,07	84,69	ТТК№22/
Хлеб Дарницкий ржаной	40	50	3,81	0,80	19,57	107,84	4,76	1,00	24,46	134,80	тТК№31
Итого	605	735	16,11	15,66	66,30	484,29	20,79	20,04	81,46	606,47	
490						630					
Ватрушка царская	140	190	20,44	8,47	20,37	239,56	27,74	11,50	27,65	325,11	тТК-7
Кисломолочный продукт «Снежок»	160	200	0,05	0,01	9,54	38,92	0,07	0,01	12,04	48,64	ТТК№260
Пряник	25	25	0,80	0,70	20,03	85,50	0,80	0,70	20,03	85,50	тк№29
Хлеб пшеничный йодированный	30	40	1,62	0,24	13,95	54,45	2,16	0,32	18,60	72,60	тТК321
Итого:	355	455	22,91	9,42	63,89	418,43	30,77	12,53	78,32	531,85	
Итого:	1410	1690	46,44	34,97	193,75	1242,79	60,77	44,82	234,44	1649,88	

420/1260

540/1620

День: четвертый
Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				Сад				№ Рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Завтрак											
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130/5	170/5	2,10	1,94	19,13	100,00	6,75	6,98	29,86	139,24	ТК№86/04
Батон "Сдобный"	30	40	2,28	0,24	17,70	70,50	3,04	0,32	23,60	94,00	ТТК№9
Яйцо отварное	1/50	1/50	5,10	4,60	0,30	63,00	5,10	4,60	0,30	63,00	ТТК№102
Чай с молоком	150	200	2,09	2,66	9,05	65,44	2,51	3,20	11,94	78,52	ТК№261
Итого:	365	465	11,57	9,44	46,18	298,94	17,40	15,10	65,70	374,76	
280						360					
Банан	100	100	0,31	0,00	10,20	41,90	0,31	0,00	10,20	41,90	
Итого	100	100	0,31	0,00	10,20	41,90	0,31	0,00	10,20	41,90	
Обед											
Овощи свежие порционно	50	60	0,40	0,05	1,25	7,00	0,48	0,06	1,85	8,40	ТТК№57
Суп лапша домашняя	170	200	1,87	1,78	12,83	75,65	2,20	2,10	15,10	89,00	ТК№29
Кнели из кур с маслом сливочным	70/5	80/5	4,90	3,77	5,85	116,66	5,60	4,30	6,69	133,33	ТК№184
Капуста тушенная	120	170	3,34	3,34	24,17	153,00	4,74	4,74	34,25	216,75	ТТК-94
Компот из кураги	170	200	0,43	0,00	9,01	37,40	0,50	0,00	10,60	44,00	ТК№12
Хлеб Дарницкий ржаной	40	50	3,81	0,80	19,57	107,84	4,76	1,00	24,46	134,80	ТТК№31
Итого	625	765	14,75	9,74	72,68	497,55	18,28	12,20	92,95	626,28	
490						630					
Кукуруза консервированная	30	50	0,40	1,56	2,40	23,38	0,67	2,60	4,00	38,97	ТТК№1
Макароны, запечённые с овощами	110	150	6,99	7,53	28,43	214,53	8,73	9,42	35,54	268,15	ТК3198
Кисель из концентрата	150	200	3,90	4,46	6,56	82,14	5,58	6,38	9,38	117,34	ТК№251
Печенье	25	25	0,80	0,70	20,03	85,50	0,80	0,70	20,03	85,50	ТК№29
Хлеб пшеничный йодированный	30	40	1,62	0,24	13,95	54,45	2,16	0,32	18,60	72,60	ТТК№21
Итого:	345	465	13,71	14,49	71,37	460,00	17,94	19,42	87,55	582,56	
Итого:	1435	1795	40,34	33,67	200,43	1298,39	53,93	46,72	256,40	1625,50	

540

1620

День: пятый
Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		Ясли				Сад				№ Рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Завтрак											
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	130/5	170/5	3,54	3,97	22,81	90,26	4,62	5,19	29,83	118,04	ТТК42
Батон "Сдобный"	30	40	2,28	0,24	17,70	70,50	3,04	0,32	23,60	94,00	ТТК№9
Масло сливочное порционно	5	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,04	3,62	0,06	33,05	ТТК-270617
Какао с молоком	180	190	2,51	2,87	17,74	106,82	2,65	3,03	18,73	112,75	тк№253
Итого:	350	410	8,37	10,70	58,31	300,63	10,35	12,16	72,22	357,84	
280360											
Мандарин	100	100	0,30	0,00	10,20	41,90	0,30	0,00	10,20	41,90	
Итого	100	100	0,30	0,00	10,20	41,90	0,30	0,00	10,20	41,90	
Обед											
Томаты консервированные порционно	50	60	0,50	0,05	0,00	10,00	0,66	0,06	0,00	12,00	тк№101
Суп гороховый	150/15	18/20	1,29	4,52	7,36	75,56	1,52	5,32	8,66	88,89	ТТК№51*06
Котлета рыбная	70	80	10,35	1,92	6,78	85,81	11,83	2,20	7,75	98,07	ТК№134
Картофель отварной с маслом сливочным	120/5	150/5	2,43	3,70	20,13	122,64	3,04	4,62	25,16	153,30	тк№205
Напиток яблочно-апельсиновый	180	200	0,15	0,07	12,72	98,30	0,17	0,09	15,73	133,46	ТТК-78
Хлеб Дарницкий ржаной	40	50	3,81	0,80	19,57	107,84	4,76	1,00	24,46	134,80	ттк№31
Итого	650	765	18,53	11,06	66,56	500,15	21,98	13,29	81,76	620,52	
490630											
Пудинг творожный / сгущенное молоко	105/5	155/5	9,46	8,47	19,25	168,05	13,76	12,32	28,00	265,40	тк№125
Кисломолочный продукт «Йогурт»	150	180	0,00	0,00	15,36	120,00	0,00	0,00	17,28	135,00	тк№233
Печенье сахарное	25	25	0,80	0,70	20,03	85,50	0,80	0,70	20,03	85,50	тк№29
Хлеб пшеничный йодированный	30	40	1,62	0,24	13,95	54,45	2,16	0,32	18,60	72,60	ТТК№21
Итого:	365	475	11,88	9,41	68,59	428,00	16,72	13,34	83,91	558,50	
Итого:	1415	168	39,08	31,17	203,66	1270,68	49,35	38,79	248,09	1578,76	

420 540
1260 1620

* Примерное двухнедельное 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, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских оздоровительных учреждений город Пермь 2011 год (часть №1,2).

Сборник рецептур 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 рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания Уфа, 2002г

Сборник технологических нормативов под об. ред. Перевалова А.Я г.Пермь, 2012г. А.Я. Перевалова .2013.С.В Маслова 2015 г.

******* Для профилактики дефицита микронутриентов (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 "Несквик", хлеб пшеничный йодированный.