



МЕНЮ

День 1						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	уг-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418Дели2016
Итого:	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	70	6,2	7,3	12	138,5	№299 Дели2016
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	710,5	19,90	21,23	102,50	680,70	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
Пицца с сыром	60	5,40	4,20	28,00	174,50	ТТК №1585 от 08.09.2021
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Итого:	347	5,58	4,29	45,00	244,00	
ВСЕГО:	1607,5	38,44	40,10	214,39	1374,98	



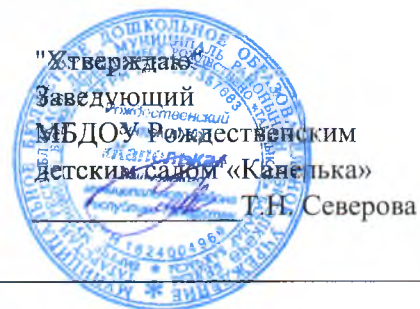
МЕНЮ

День 2						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	уг-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
2 ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,66	2,50	4,50	43,10	
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,91	7,80	25,60	188,24	№38 Пермь2001
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	705,5	21,62	20,37	98,55	663,94	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	5,60	13,00	12,00	186,00	
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	8,00	5,50	38,57	235,00	№365сбшк2004
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Итого:	370	13,72	18,51	60,77	462,40	
ВСЕГО:	1600,5	48,76	54,46	221,63	1569,84	

"Утверждаю"
Заведующий
МБДОУ Рождественским
детским садом «Капелька»
 Т.Н. Северова

МЕНЮ

День 3						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	уг-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
2 ЗАВТРАК						
Сок	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
ОБЕД						
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50	73,85	№ 57 Дели 2016
Свекольник на м/б, со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35, сб Пермь2001
Гуляш из индейки	45/45	7,56	7,80	17,06	168,70	ТТК
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182, Дели 2016
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	719,5	20,44	21,88	98,00	670,65	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№386Дели2016
Вак-балиш	90	9,00	12,90	36,50	298,00	Сб.рецептур татарской нац. кухни Казань1997
Ряженка	180	5,15	4,43	4,84	79,83	№401 Дели2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	555	14,57	17,71	68,33	490,89	
ВСЕГО:	1824,5	47,81	53,89	230,03	1593,44	



МЕНЮ

День 4						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	уг-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшенинная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40	
2 ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,50	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,50	0,43	14,00	61,00	
ОБЕД						
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	8,80	58,00	№31 Справочник Москва2003
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
Макаронник с мясом	180/3	10,80	10,00	35,00	275,00	№431(3),сб1996
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	693,5	20,16	20,42	103,74	681,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	20	4,50	3,00	33,40	177,00	№386Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	12,50	24,00	244,50	№ 250 Дели 2016
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Итого:	355	14,10	15,80	63,90	452,60	
ВСЕГО:	1573,5	48,78	51,79	234,98	1601,50	



"Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Рождественским
детским садом «Капелька»
Т.Н. Северова

МЕНЮ

День 5							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	уг-ды		
ЗАВТРАК							
Каша полбяная молочная с маслом		200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Какао с молоком		180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным		30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:		420	12,02	14,50	51,81	385,50	
2 ЗАВТРАК							
Сок		125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418Дели2016
Итого:		125	0,87	0,25	16,50	71,00	
ОБЕД							
Салат из моркови		50	0,75	0,06	8,50	37,00	
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками		200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Плов из курицы		160	12,3	15,1	41,2	352	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок		180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский		37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		642,5	19,81	21,46	94,74	652,60	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия		30	0,75	5,40	37,00	198,00	
Омлет натуральный		140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Кефир		180	5,22	4,5	7,56	91,62	№401Дели2010
Чай с сахаром		180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с		23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		558	16,33	18,83	74,45	531,90	
ВСЕГО:		1745.5	49.03	55.04	237,50	1641,00	



МЕНЮ

День 6						
Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	уг-ды		
ЗАВТРАК						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	430	4,80	7,20	15,40	146,00	
2 ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
ОБЕД						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и грёнками	200/15/10	3,25	4,40	26,00	156,60	ТТК№139
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	715,5	20,65	21,43	105,90	699,80	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
Плюшка новомосковская	60	4,40	3,10	27,90	157,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Итого:	347	4,98	3,59	54,90	271,70	
ВСЕГО:	1592,5	30,83	32,62	188,20	1170,70	

"Утверждаю"
 Заведующий
 МБДОУ Рождественским
 детским садом «Капелька»
 Т.Н. Северова

МЕНЮ

День 7						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	уг-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	13,52	15,84	51,84	404,00	
2 ЗАВТРАК						
Сок	125	0,60	0,01	15,00	64,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,60	0,01	15,00	64,00	
ОБЕД						
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50	
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,00	5,90	18,80	140,30	№63 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60	ТТК №3Д
Рис отварной	130	3,40	4,40	35,00	193,20	№201 Пермь 2001
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	710,5	20,42	16,08	103,10	638,60	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	10	3,30	4,80	21,30	143,00	
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Итого:	370	13,22	14,81	59,80	425,40	
ВСЕГО:	1625,5	47,76	46,74	229,74	1532,00	

"Утверждаю"
Заведующий
МБДОУ Рождественским
детским садом «Капелька»
Т.Н. Северова

МЕНЮ

День 8						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	уг-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	15,22	16,38	55,01	427,30	
2 ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,80	15,40	146	№62"Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00	281,00	№291 Дели2010
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	680,5	19,80	21,07	99,70	668,20	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
Шафран с яблоками	50	2,42	3,5	24,9	140	Сб.нац блюд 1996,акт20
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Катык	180	5,22	4,5	7,56	91,62	№401Дели2010
Итого:	515	8,10	8,42	47,45	297,20	
Всего	1720,5	43,18	46,23	214,16	1441,70	



МЕНЮ

День 9						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	уг-ды		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	7,20	7,00	15,00	152,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	400	9,56	11,52	35,39	283,38	
2 ЗАВТРАК						
Сок	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
ОБЕД						
Салат "Витаминный"	50	0,80	3,00	8,00	62,00	№15 "Партнер"Уфа 2009
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	200/6	3,40	4,50	14,20	111,00	№73 Дели 2016
Плов из отварной говядины	180	13,50	13,70	36,00	321,50	№108"Партнер"2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	676,5	21,40	21,93	99,30	680,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	20	3,00	7,40	20,00	161,00	
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Итого:	355	13,60	17,70	61,70	463,10	
ВСЕГО:	1556,5	45,31	51,53	219,39	1524,90	

"Утверждаю"
Заведующий
МБДОУ Рождественским
детским садом «Капелька»
Т.Н. Северова



МЕНЮ

День 10						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	уг-ды		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00	
2 ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№86Дели2010
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	7,50	17,50	163,20	ТТК №7Д акт к.п.2014
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	25,00	188,00	№180,Дели 2016
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	686,5	18,71	21,10	94,24	642,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	30	1,30	3,80	39,70	198,00	
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Кефир	180	5,15	4,43	4,84	79,83	№401 Дели2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	558	16,81	17,16	74,43	520,11	
ВСЕГО:	1769,5	48,90	53,51	234,01	1614,49	
ИТОГО за 10 дней:	16616,00	448,78	485,93	2224,03	15064,55	