



Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Д/с №4 "Ласточка"

А.А. Петренко

Перспективное меню приготавливаемых блюд
(лето - осень)

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ПН - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,07	6,44	26,93	185,95	ТК № 229/1 Уршп ,2021г
	Бутерброд с маслом сливочным	29	1,33	9,11	8,29	120,97	ТК № 69 Уршп , 2021г
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0,08	8,55	36	ТК № 459 Уршп ,2021 г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		409	6,67	15,63	43,77	342,92	
ЗАВТРАК 2	Яблоки (плоды свежие)	100	0,40	0,40	9,80	44	ТК №82 Уршп ,2021г.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59	ТК № 150 Уршп ,2021г
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	198	6,44	6,89	5,40	109,44	ТК № 123; №175 Уршп ,2021 г
	Картофель отварной	130	3,59	6,69	13,37	127,52	ТК № 152 Уршп ,2021 г
	Котлеты или биточки рыбные	70	9,00	1,10	7,00	74	ТК № 307 Уршп ,2021г
	Кисель из яблок	180	0,18	0,18	21,42	88,2	ТК № 476 Уршп ,2021г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,52	0,48	14,73	73,26	ТК № 575 Уршп ,2021г.
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,5	ТК № 573 Уршп ,2021г.
	ИТОГО ЗА ОБЕД		690	24,58	19,99	78,07	667,99
ПОЛДНИК	Оладьи	60	4,50	5,63	22,73	160,88	ТК № 526 Уршп , 2021г
	Кефир	190	5,80	5,00	8,00	101	ТК № 470 /1 Уршп ,2021г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,30	10,63	30,73	261,88	
Соль дополнительно	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452	41,95	46,65	162,37	1316,79	
ВТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	15,50	23,54	3,23	288	ТК № 268 Уршп ,2021г.
	Тефтели из печени с рисом	70	12,13	3,73	9,80	121,33	ТК № 355 Уршп,2021г
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	ТК № 456/1 Уршп,2021 г
	Бутерброд с сыром	40	6,10	5,45	8,88	132,4	ТК № 63 Уршп ,2021г.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	36,25	34,97	34,15	620,93	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	43	ТК № 501 Уршп ,2021г.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,72	3,60	6,72	62,4	ТК № 21 Уршп , 2021г
	Свекольник со сметаной	180	5,71	4,77	7,43	95,94	ТК № 98 Уршп,2021г
	Капуста тушеная	130	2,60	4,42	9,88	89,7	ТК № 380 Уршп 2021 г
	Птица отварная	70	11,34	8,40	0,21	121,8	ТК № 366 Уршп,2021 г
	Хлеб ржано-пшеничный	38	1,64	0,33	8,36	43,47	ТК № 575 Уршп ,2021г.
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,21	12,29	70,5	ТК № 573 Уршп ,2021г.
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	13,09	75,6	ТК № 495 Уршп ,2021г.
ИТОГО ЗА ОБЕД		683	24,47	21,82	62,98	559,41	
ПОЛДНИК	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	ТК № 82/1 Уршп 2021 г
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	ТК № 470 Уршп ,2021г.
	Печенье	20	2,25	2,94	11,16	124,5	ТК № 582 Уршп ,2021г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,67	7,64	23,26	238	
Соль дополнительно	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1446	68,89	64,53	130,49	1461,34	

СР - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,03	6,36	31,40	202,92	ТК № 236 Уршп ,2021г.
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	54	ТК №457 Уршп ,2021г.
	Бутерброд с маслом сливочным	29	1,33	9,11	8,29	120,97	ТК №69Уршп ,2021г.
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	409	6,54	15,56	48,06	377,89	
ЗАВТРАК 2	яблоко (плоды свежие)	100	0,40	0,40	9,80	44	ТК №82 Уршп ,2021г.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,84	3,66	4,56	54,6	ТК № 26 Уршп ,2021г.
	Суп картофельный с клецками	198	5,29	3,20	6,81	79,18	ТК №115 ;№ 144 Уршп ,2021г.
	Гуляш из свинины	70	6,75	8,55	2,78	185,4	ТК № 327 Уршп ,2021г.
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,30	5,51	32,67	209,87	ТК № 202 Уршп ,2021г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,52	0,48	14,73	73,26	ТК № 575 Уршп ,2021г.
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,5	ТК № 573Уршп ,2021г.
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,00	77,4	ТК № 501Уршп ,2021г.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	25,50	21,78	91,85	738,21	
ПОЛДНИК	Булочка молочная	50	3,58	6,67	24,00	170,83	ТК № 541Уршп ,2021г.
	кефир	200	5,80	5,00	8,00	100	ТК № 470 /1Уршп ,2021г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,38	11,67	32,00	270,83	
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1449	41,82	49,41	181,71	1430,93	
ЧТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Сырники из творога	130	26,86	9,01	30,43	309,4	ТК № 286 Уршп,2021 г
	Яйцо вареное	40	2,55	2,30	0,15	31,5	ТК № 267 Уршп , 2021 г
	Бутерброд с маслом сливочным	34	1,55	10,68	9,71	141,83	ТК№69 Уршп ,2021г
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94	ТК № 462 /1Уршп, 2021г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	34,26	24,89	54,09	576,73	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	43	ТК № 501Уршп ,2021г.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	ТК № 148 Уршп,2021г
	Борщ с капустой и картофелем	180	5,44	4,56	5,00	82,8	ТК № 95 Уршп, 2021г
	Биточки рубленые из птицы	70	14,00	12,60	7,50	199	ТК № 372 Уршп, 2021 г
	Макаронные изделия отварные	130	8,40	7,00	24,71	196	ТК №256 Уршп ,2021 г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	ТК № 495 Уршп ,2021г.
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,58	0,48	15,12	75,24	ТК № 575 Уршп ,2021г
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,5	ТК № 573Уршп ,2021г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	673	33,21	24,98	83,67	692,64	
ПОЛДНИК	кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	ТК № 470 Уршп ,2021г
	Печенье	20	2,25	2,94	11,16	124,5	ТК № 582 Уршп ,2021г
	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	ТК № 82/1Уршп ,2021 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,67	7,64	23,26	238	
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	75,64	57,61	171,12	1550,37	

ПТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,07	6,44	30,48	203,9	ТК № 230 Уршп, 2021г
	Бутерброд с маслом сливочным	29	1,33	9,11	8,29	120,97	ТК № 69 Уршп, 2021г
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	54	ТК № 457 Уршп, 2021г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		409	7,58	15,64	47,14	450,68	
ЗАВТРАК 2	яблоко (плоды свежие)	100	0,40	0,40	9,80	44	ТК № 82 Уршп, 2021г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	0,95	44	
ОБЕД	Овоши натуральные свежие (помидор)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	ТК № 148 Уршп, 2021г
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,54	3,91	2,48	63,36	ТК № 106 Уршп, 2021г
	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91	ТК № 377 Уршп, 2021г
	Тефтели из печени с рисом	70	12,13	3,73	9,80	121,33	ТК № 355 Уршп, 2021г
	Кисель из яблок	180	0,18	0,18	21,42	88,2	ТК № 476 Уршп, 2021г
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,52	0,48	14,73	73,26	ТК № 575 Уршп, 2021г
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,5	ТК № 573 Уршп, 2021г
ИТОГО ЗА ОБЕД		672	22,62	23,51	73,25	432,29	
ПОЛДНИК	кефир	200	5,80	5,00	8,00	101	ТК № 470/1 Уршп, 2021г
	Пирожки печеные из слоного теста с овощным фаршем	50	7,23	4,18	19,91	146,88	ТК № 531/562 Уршп, 2021 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	14,45	11,60	40,92	247,88	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1431	53,48	50,55	185,17	1174,85	
ПН - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	27,03	13,09	25,50	329,8	ТК № 279 Уршп, 2021г
	яйцо отварное	40	2,55	2,30	0,15	31,5	ТК № 267 Уршп, 2021 г
	Бутерброд сыром	30	4,59	6,00	6,66	99,33	ТК № 63 Уршп, 2021г
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	ТК № 465 /1 Уршп, 2021 г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	36,97	23,89	45,91	548,63	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	43	ТК № 501 Уршп, 2021г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Овоши натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	ТК № 148 Уршп, 2021г
	Суп картофельный с бобовыми	180	6,11	3,91	7,06	87,84	ТК № 113 Уршп, 2021 г
	Рыба, запеченная в омлете	70	10,33	2,57	2,68	75,25	ТК № 300 Уршп, 2021 г
	Картофель отварной	130	3,59	6,69	13,37	127,52	ТК № 152 Уршп, 2021 г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	ТК № 495 Уршп, 2021г
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,58	0,48	15,12	75,24	ТК № 575 Уршп, 2021г
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,5	ТК № 573 Уршп, 2021г
ИТОГО ЗА ОБЕД		673	25,40	13,99	69,57	505,45	
ПОЛДНИК	кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	ТК № 470 Уршп, 2021г
	Печенье	20	2,25	2,94	11,16	124,5	ТК № 582 Уршп, 2021г
	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	ТК № 82/1 Уршп, 2021 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,67	7,64	23,26	238	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1426	70,54	45,62	148,84	1335,08	

ВТ - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,03	6,36	31,40	202,92	ТК № 236 Уршп ,2021г.
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	ТК № 579 Уршп ,2021 г
	Чай с лимоном и сахаром	190	0,29	0,10	0,48	38	ТК № 459 Уршп , 2021 г
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	7,57	7,33	47,30	319,22	
ЗАВТРАК 2	Яблоки (плоды свежие)	100	0,40	0,40	9,80	44	ТК №82 Уршп ,2021г.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	ТК № 26 Уршп ,2021г
	Рассольник ленинградский	180	5,27	4,35	9,54	97,42	ТК № 100 Уршп,2021г
	Плов из отварной свинины	130	10,61	11,86	22,52	239,2	ТК № 330 Уршп,2021г
	Кисель из яблок	180	0,18	0,18	21,42	88,2	ТК № 476 Уршп ,2021г
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,52	0,48	14,73	73,26	ТК № 575 Уршп ,2021г
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,5	ТК № 573 Уршп ,2021г
ИТОГО ЗА ОБЕД		612	21,32	20,73	85,07	611,18	
ПОЛДНИК	кефир	200	5,80	5,00	8,00	101	ТК № 470 /1 Уршп ,2021г
	Булочка домашняя	50	3,50	5,58	23,17	157,5	ТК № 542 Уршп , 2021 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,30	10,58	31,17	258,5	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	38,59	39,04	173,34	1232,9	
СР - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	15,50	23,54	3,23	288	ТК № 268 Уршп ,2021г.
	Икра свекольная	60	2,38	8,10	12,58	134,09	ТК № 531 Уршп ,2021 г
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,03	3,12	12,88	89	ТК № 70 Уршп ,2021 г
	Какао с молоком	190	1,58	1,58	13,19	61,22	ТК № 462 Уршп ,2021г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	18,67	25,75	20,57	390,91	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	43	ТК № 501 Уршп ,2021г.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,95	0,19	19,19	87,4	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка консервированного	50	0,55	0,10	1,90	11	ТК №157 Уршп ,2021г.
	Суп картофельный с клецками	198	5,29	3,20	6,81	79,18	ТК №115 ;№ 144 Уршп ,2021г.
	Котлеты ,биточки,шницель из свинины	70	12,50	12,20	10,00	200,2	ТК № 339 Уршп ,2021г
	Рис отварной	130	3,20	5,30	29,30	177,3	ТК № 205 Уршп ,2021 г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	ТК № 495 Уршп ,2021г
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,58	0,48	15,12	75,24	ТК № 575 Уршп ,2021г.
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,5	ТК № 573 Уршп ,2021г.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	691	30,18	20,67	117,88	778,86	
ПОЛДНИК	кефир	180	5,80	5,00	8,00	100	ТК № 470 Уршп ,2021г
	Печенье	20	2,25	2,94	11,16	124,5	ТК № 582 Уршп ,2021г
	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	ТК № 82/1 Уршп ,2021 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,07	6,84	39,15	251,6	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1444	57,87	53,45	196,79	1508,77	

ЧТ - 2 неделя						
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,30	11,70	25,10	226,2 ТК № 229 Уршн ,2021г
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,25 ТК № 576 Уршн , 2021 г
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	54 ТК №457 Уршн ,2021г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	7,36	12,52	46,32	345,45
ЗАВТРАК 2	яблоко (плоды свежие)	100	0,40	0,40	9,80	44 ТК №82 Уршн ,2021г.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59 ТК № 150 Уршн ,2021г
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	198	6,44	6,89	5,40	109,44 ТК № 123; №175 Уршн ,2021 г
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	8,40	7,00	24,71	196 ТК № 257 Уршн ,2021г
	Тефтели из печени с рисом	70	12,13	3,73	9,80	121,33 ТК № 355 Уршн,2021г
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,00	77,4 ТК № 501 Уршн ,2021г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,52	0,48	14,73	73,26 ТК № 575 Уршн ,2021г.
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,5 ТК № 573 Уршн ,2021г.
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	33,24	22,93	88,79	694,93
ПОЛДНИК	кефир	190	5,51	4,75	7,60	95 ТК № 470/1 Уршн ,2021г.
	Блинчики	60	4,58	7,12	18,40	156 ТК № 523 Уршн ,2021г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,09	11,87	26,00	251
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0 Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1448	51,09	47,72	170,91	1335,38
ПТ - 2 неделя						
ЗАВТРАК	Вареники ленивые	170	21,59	13,43	23,46	300,9 ТК № 289 /1 Уршн ,2021г
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88 ТК № 465/1 Уршн ,2021г
	Бутерброд с сыром	30	4,59	6,00	6,66	99,33 ТК № 63 Уршн , 2011г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	28,98	21,93	43,72	488,23
	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	43 ТК № 501 Уршн ,2021г.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	43
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,35	0,05	0,95	5,5 ТК № 148 Уршн,2021г
	Борщ с капустой и картофелем	180	5,44	4,56	5,00	82,8 ТК № 95 Уршн ,2021г
	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91 ТК № 377 Уршн ,2021г
	Котлеты или биточки рыбные	70	9,00	1,10	7,00	74 ТК № 307 Уршн ,2021г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6 ТК № 495 Уршн ,2021г
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,58	0,48	15,12	75,24 ТК № 575 Уршн ,2021г.
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,5 ТК № 573 Уршн ,2021г.
ИТОГО ЗА ОБЕД		673	23,32	11,68	66,00	462,64
ПОЛДНИК	Печенье	20	2,25	2,94	11,16	124,5 ТК № 582 Уршн ,2021г
	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5 ТК № 82/1 Уршн ,2021 г
	кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,9 ТК № 470 Уршн ,2021г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,67	7,64	23,26	238,9
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0 Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		3	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1426	60,47	41,35	143,08	1232,77
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14317	560,34	495,925	1664	13579,18
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1431,7	56,03	49,59	166,38	1357,918