

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

А.А. Петренко

Перспективное меню приготавливаемых блюд
(зима - весна)

Возрастная
категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев оды		
ПН - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,80	4,83	20,20	139,46	ТК № 229 Уршп, 2021г
	Бутерброд с маслом сливочным	23	1,05	7,23	6,57	95,94	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		353	5,12	12,14	35,32	271,4	
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)	30	0,57	2,67	2,31	35,4	ТК № 150 Уршп, 2021г
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	165	5,37	5,74	4,50	91,2	ТК № 123; №175 Уршп, 2021 г
	Картофель отварной	110	3,04	5,66	11,31	107,9	ТК № 152 Уршп, 2021 г
	Котлеты или биточки рыбные	50	6,40	0,79	5,00	52,86	ТК № 307 Уршп, 2021г
	Кисель из яблок	150	0,15	0,15	17,85	73,5	ТК № 476 Уршп, 2021г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,004	11,94	59,4	ТК № 575 Уршп, 2021г.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	ТК № 573 Уршп, 2021г.
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	19,09	15,17	52,75	529,81	
ПОЛДНИК	Оладьи	50	3,75	4,67	18,94	134,06	ТК № 526 Уршп, 2021г
	кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,75	ТК № 470 Уршп, 2021г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8,10	8,42	24,94	209,81	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	32,71	36,13	132,81	1055,02	
ВТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	12,92	19,62	3,23	240	ТК № 268 Уршп, 2021г.
	Тефтели из печени с рисом	50	8,67	2,67	7,00	86,67	ТК № 355 Уршп, 2021г
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	ТК № 456/1 Уршп, 2021 г
	Бутерброд ссыром	25	3,83	5,00	5,55	82,77	ТК № 63 Уршп, 2021г.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	27,94	29,54	28,02	488,64	
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	40	0,48	2,40	4,48	41,6	ТК № 21 Уршп, 2021г
	Свекольник со сметаной	150	4,82	3,94	6,20	79,95	ТК № 98 Уршп, 2021г
	Капуста тушеная	110	2,20	3,74	8,36	75,9	ТК № 380 Уршп, 2021 г
	Птица отварная	50	8,10	6,00	0,15	87	ТК № 366 Уршп, 2021 г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,004	11,94	59,4	ТК № 575 Уршп, 2021г.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	ТК № 573 Уршп, 2021г.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	ТК № 495 Уршп, 2021г.
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	19,61	16,32	56,05	453,65	
ПОЛДНИК	Яблоки (плоды свежие)	26	0,10	0,10	2,55	11,44	ТК № 82/1 Уршп, 2021 г
	кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,9	ТК № 470 Уршп, 2021г.
	Печенье	12	1,35	1,76	13,39	74,7	ТК № 582 Уршп, 2021г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		218	6,67	6,36	23,14	177,04	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	54,72	52,32	117,31	1162,33	

СР - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,77	4,77	23,55	152,2	ТК № 236 Уршп, 2021г.
	Чай с сахаром	180	0,16	0,08	8,37	30,4	ТК №457 Уршп, 2021г.
	Бутерброд с маслом сливочным	23	1,05	7,23	6,57	95,94	ТК №69Уршп, 2021г.
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	4,98	12,08	38,49	278,54	
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	30	0,56	2,44	3,04	36,4	ТК № 26 Уршп, 2021г.
	Суп картофельный с клецками	165	4,40	2,66	5,67	64,31	ТК №115 ;№ 144 Уршп, 2021г.
	Гуляш из свинины	50	12,00	11,70	1,98	154,8	ТК № 327 Уршп, 2021г.
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,24	4,66	27,65	177,59	ТК № 202 Уршп, 2021г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,004	11,94	59,4	ТК № 575 Уршп, 2021г.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	ТК № 573Уршп, 2021г.
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	ТК № 501Уршп, 2021г.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	555	27,51	21,77	75,27	603,8	
ПОЛДНИК	Булочка молочная	50	3,58	6,67	24,00	170,83	ТК № 541Уршп, 2021г.
	кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,75	ТК № 470 Уршп, 2021г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,93	10,42	30,00	246,58	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	40,82	44,67	153,56	1172,92	
ЧТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Сырники из творога	110	23,70	7,95	26,85	273	ТК № 286 Уршп, 2021 г
	Яйцо вареное	40	2,55	2,30	0,15	31,5	ТК № 267 Уршп, 2021 г
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	ТК № 462 Уршп, 2021г
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,05	7,23	6,57	95,94	ТК №69 Уршп, 2021г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	4,02	20,09	45,99	485,04	
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	квашенная капуста с луком	30	0,48	1,80	2,46	28,2	ТК № 9Уршп, 2021г
	Борщ с капустой и картофелем	150	4,53	3,80	4,17	69	ТК № 95 Уршп, 2021г
	Биточки рубленые из птицы	50	10,00	9,00	5,36	142,14	ТК № 372 Уршп, 2021 г
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	ТК №256 Уршп, 2021 г
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	ТК № 495 Уршп, 2021г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,004	11,94	59,4	ТК № 575 Уршп, 2021г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	ТК № 573Уршп, 2021г
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	23,09	18,47	70,52	543,84	
ПОЛДНИК	кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,9	ТК № 470 Уршп, 2021г
	Печенье	12	1,35	1,76	13,39	74,7	ТК № 582 Уршп, 2021г
	Яблоки (плоды свежие)	26	0,10	0,10	2,55	11,44	ТК № 82/1 Уршп 2021 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		218	6,67	6,36	23,14	177,04	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	34,28	45,02	149,75	1248,92	

ПТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,94	4,19	19,81	132,54	ТК № 230 Уршп, 2021г
	Бутерброд с маслом сливочным	23	1,05	7,23	6,57	95,94	ТК № 69 Уршп, 2021г
	Чай с сахаром	180	0,16	0,08	8,37	30,4	ТК №457 Уршп, 2021г
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	5,15	11,50	34,75	450,68	
ЗАВТРАК 2	яблоко (плоды свежие)	100	0,40	0,40	9,80	44	ТК № 82Уршп, 2021г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	2,46	44	
ОБЕД	квашенная капуста с луком	30	0,48	1,80	2,46	28,2	ТК № 9Уршп, 2021г
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,78	3,37	2,07	52,8	ТК № 106 Уршп, 2021г
	Пюре картофельное	110	2,97	4,40	6,38	77	ТК № 377 Уршп, 2021г
	Тефтели из печени с рисом	50	8,67	2,67	7,00	86,67	ТК № 355 Уршп, 2021г
	Кисель из яблок	150	0,15	0,15	17,85	73,5	ТК № 476 Уршп, 2021г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,004	11,94	59,4	ТК № 575 Уршп, 2021г.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	ТК № 573Уршп, 2021г.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	22,62	23,51	73,25	343,37	
ПОЛДНИК	кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,75	ТК № 470 Уршп, 2021г.
	Пирожки печеные из слобного теста с овощным фаршем	50	7,23	4,18	19,91	146,88	ТК № 531/562 Уршп, 2021 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	14,45	11,60	40,92	222,63	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1195	53,48	50,55	185,17	1060,68	
ПН - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	110	23,85	11,55	22,50	291	ТК № 279 Уршп, 2021г
	яйцо отварное	40	2,55	2,30	0,15	31,5	ТК № 267 Уршп, 2021 г
	Бутерброд с сыром	30	4,59	6,00	6,66	99,33	ТК № 63 Уршп, 2021г.
	Кофейный напиток с молоком	170	2,38	2,13	11,56	74,8	ТК № 465 Уршп, 2021 г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	33,37	21,98	40,87	496,63	
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	квашенная капуста с луком	30	0,48	1,80	2,46	28,2	ТК № 9Уршп, 2021г
	Суп картофельный с бобовыми	150	5,09	3,26	5,88	73,2	ТК № 113 Уршп, 2021 г
	Рыба, запеченная в омлете	50	7,38	1,83	1,92	53,73	ТК № 300 Уршп, 2021 г
	Картофель отварной	110	3,04	5,66	11,31	107,9	ТК № 152 Уршп, 2021 г
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	ТК № 495 Уршп, 2021г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,004	11,94	59,4	ТК № 575 Уршп, 2021г.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	ТК № 573Уршп, 2021г.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	20,00	12,79	58,43	432,23	
ПОЛДНИК	кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,9	ТК № 470 Уршп, 2021г
	Печенье	12	1,35	1,76	13,39	74,7	ТК № 582 Уршп, 2021г
	яблоко (плоды свежие)	26	0,10	0,10	2,55	11,44	ТК № 82/1Уршп 2021 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		218	6,67	6,36	23,14	177,04	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	60,54	41,23	132,54	1148,9	

ВТ - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,77	4,77	23,55	152,2	ТК № 236 Уршп ,2021г.
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0,08	8,55	36	ТК № 459 Уршп ,2021 г
	Батон парезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	ТК № 576 Уршп , 2021 г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	5,54	5,43	42,38	240,6	
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	40	0,56	2,44	3,04	36,4	ТК № 26 Уршп ,2021г
	Рассольник ленинградский	150	4,39	3,62	7,95	82,01	ТК № 100 Уршп,2021г
	Плов из отварной свинины	110	8,97	10,03	19,05	202,4	ТК № 330 Уршп,2021г
	Кисель из яблок	150	0,15	0,15	17,85	73,5	ТК № 476 Уршп ,2021г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,004	11,94	59,4	ТК № 575 Уршп ,2021г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	ТК № 573 Уршп ,2021г
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	17,63	16,40	69,67	500,51	
ПОЛДНИК	кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,75	ТК № 470 Уршп ,2021г
	Булочка домашняя	50	3,50	5,58	23,17	157,5	ТК № 542 Уршп , 2021 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,85	9,33	29,17	233,25	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1152	31,42	31,56	151,02	1018,36	
СР - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	110	12,92	19,62	3,23	240	ТК № 268 Уршп ,2021г.
	Икра свекольная	40	0,60	1,44	3,40	28,8	ТК № 531 Уршп ,2021 г
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,20	7,40	7,50	101	ТК № 70 Уршп ,2021 г
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	ТК № 462 Уршп , 2021г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	18,67	25,75	20,57	454,4	
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	30	0,86	1,09	1,82	19,14	ТК №157 Уршп ,2021г.
	Суп картофельный с клецками	165	4,40	2,66	5,67	64,31	ТК №115 ;№ 144 Уршп ,2021г.
	Котлеты ,биточки,шницель из свинины	50	8,80	6,15	7,50	121,5	ТК № 339 Уршп ,2021г
	Рис отварной	110	2,62	3,43	26,88	148,92	ТК № 205 Уршп ,2021 г
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	ТК № 495 Уршп ,2021г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,004	11,94	59,4	ТК № 575 Уршп ,2021г.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	ТК № 573 Уршп ,2021г.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	555	30,18	20,67	117,88	523,07	
ПОЛДНИК	кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,9	ТК № 470 Уршп ,2021г
	Печенье	12	1,35	1,76	13,39	74,7	ТК № 582 Уршп ,2021г
	Яблоки (плоды свежие)	26	0,10	0,10	2,55	11,44	ТК № 82/1 Уршп 2021 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		218	8,07	6,84	39,15	177,04	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	57,87	53,45	196,79	1241,91	

ЧТ - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,80	4,83	20,20	139,46	ТК № 229 Уршп ,2021г
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	ТК № 576 Уршп , 2021 г
	Чай с сахаром	180	0,16	0,08	8,37	30,4	ТК №457 Уршп ,2021г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	5,46	5,49	38,85	222,26	
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	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,4	ТК № 150 Уршп ,2021г
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	165	5,37	5,74	4,50	91,2	ТК № 123; №175 Уршп ,2021 г
	Макаронные изделия отварные с сыром	110	4,10	0,50	21,30	106,3	ТК № 257Уршп ,2021г
	Тефтели из печени с рисом	50	8,67	2,67	7,00	86,67	ТК № 355 Уршп,2021г
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	ТК № 501Уршп ,2021г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,004	11,94	59,4	ТК № 575 Уршп ,2021г.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	ТК № 573Уршп ,2021г.
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	23,02	11,89	72,04	490,27	
ПОЛДНИК	кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,75	ТК № 470 Уршп ,2021г.
	Блинчики	50	3,80	5,94	15,33	130	ТК № 523 Уршп ,2021г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8,15	9,69	21,33	205,75	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1207	37,03	27,47	142,02	962,28	
ПТ - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые	150	19,05	11,85	20,70	265,5	ТК № 289 Уршп ,2021г
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	ТК № 465Уршп ,2021г
	Бутерброд ссыром	25	3,83	5,00	5,55	82,77	ТК № 63 Уршп , 2011г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	25,40	19,10	38,49	427,47	
	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	квашенная капуста с луком	30	0,48	1,80	2,46	28,2	ТК № 9Уршп,2021г
	Борщ с капустой и картофелем	150	4,53	3,80	4,17	69	ТК № 95 Уршп ,2021г
	Пюре картофельное	110	2,97	4,40	6,38	77	ТК № 377 Уршп ,2021г
	Котлеты или биточки рыбные	50	6,40	0,79	5,00	52,86	ТК № 307 Уршп ,2021г
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	ТК № 495 Уршп ,2021г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,004	11,94	59,4	ТК № 575 Уршп ,2021г.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	ТК № 573Уршп ,2021г.
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	18,39	11,03	54,87	396,26	
ПОЛДНИК	Печенье	12	1,35	1,76	13,39	74,7	ТК № 582 Уршп ,2021г
	Яблоки (плоды свежие)	26	0,20	0,20	4,90	22	ТК № 82/1Уршп ,2021 г
	кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,9	ТК № 470 Уршп ,2021г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		218	6,77	6,46	25,49	187,6	
Соль дополни	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	51,06	36,69	128,95	1054,33	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12069	453,93	419,1	1490	11125,65	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1206,9	45,39	41,91	148,99	1112,565	10