



УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора МАДОУ «ДС №7 «Незабудка»
Звездилина Л.В.
«08» 08 2023 год

**Основное десятидневное меню
муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад №7 «Незабудка»
для воспитанников диетического питания
от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет
на осенний период**

	Наименование	Выход на 100	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход на порцию 3-7	белки	жиры	углеводы	ккал	выход на порцию 2-3	белки	жиры	углеводы	ккал
Понедельник 1 (первая неделя)																
Завтрак																
ТК-№44 Пермь 2001	Каша "Янтарная" (пшеничная с яблоками)	100,00	2,47	3,03	9,31	74,27	180,00	4,45	5,45	16,76	133,69	160,00	3,95	4,85	14,90	118,83
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П. Магильного Дели плюс 2017	Бутерброд с джемом или повидлом	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
ТК-№270 ТТК-№12 Уфа 2014 изд4	Чай с сахаром	100,00	1,40	1,40	7,35	46,50	180,00	2,52	2,52	13,23	83,70	150,00	2,10	2,10	11,03	69,75
							410,00	10,92	8,47	54,14	334,29	350,00	9,21	7,36	46,94	282,10
Завтрак 2																
Т-К№389 сб/под ред. М.П. Магильного Дели плюс 2017 г.	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,00	10,10	42,40	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
							200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
Обед																
ТК-№29 р №21 Уфа 2014 изд4	Салат из овощей	100,00	1,50	5,17	7,17	80,00	60,00	0,90	3,10	4,30	48,00	30,00	0,45	1,55	2,15	24,00
ТК-№33 Пермь 2001	Свекольник без сметаны	100,00	0,82	2,28	4,20	39,96	180,00	1,48	4,10	7,56	71,93	150,00	1,23	3,42	6,30	59,94
ТК-№151 Пермь 2001	Суфле из говядины/ индейки	100,00	7,95	3,42	11,06	106,62	70,00	5,57	2,39	7,74	74,63	50,00	3,98	1,71	5,53	53,31
ТК-№141 Пермь 2001	Каша пшеничная рассыпчатая	100,00	1,55	6,52	5,94	88,38	130,00	2,01	8,47	7,72	114,89	110,00	1,70	7,17	6,53	97,22
ТК-№238 Пермь 2001	Соус томатный	100,00	0,54	3,67	5,24	56,15	40,00	0,22	1,47	2,10	22,46	30,00	0,16	1,10	1,57	16,85
ТК-№253 Пермь 2001	Компот из кураги с изюмом	100,00	0,16	0,00	11,33	45,99	180,00	0,29	0,00	20,39	82,78	150,00	0,24	0,00	17,00	68,99
Дели плюс 2017	Хлеб ржаной	100,00	5,60	1,10	49,40	239,90	50,00	2,80	0,55	24,70	119,95	40,00	2,24	0,44	19,76	95,96
							710,00	13,26	20,09	74,51	534,65	560,00	10,00	15,39	58,84	416,26
Полдник																
ТК-№260 Пермь 2001	Чай с сахаром	100,00	2,70	2,80	4,30	53,40	200,00	5,40	5,60	8,60	106,80	150,00	4,05	4,20	6,45	80,10
ТК-№282 Пермь 2001	Булочка "Дорожная" пшеничная	100,00	7,28	11,78	61,33	380,33	50,00	3,64	5,89	30,67	190,17	50,00	3,64	5,89	30,67	190,17
							250,00	9,04	11,49	39,27	296,97	200,00	7,69	10,09	37,12	270,27
Ужин																
ТТК-№84	Рагу из овощей без сметаны	100,00	3,16	6,38	9,16	102,86	200,00	6,32	12,76	18,32	205,72	180,00	5,69	11,48	16,49	185,15
ТК-№266 ТТК-№10 Уфа 2014 изд4	Чай с сахаром и лимоном	100,00	0,05	0,02	4,55	12,50	200,00	0,10	0,03	9,10	25,00	180,00	0,18	0,05	16,38	45,00
Дели плюс 2017	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	30,00	0,95	0,12	5,80	28,06
							440,00	9,58	13,19	46,74	324,24	390,00	6,82	11,66	38,66	458,20
								0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00
								43,80	53,24	234,85	1574,94		34,72	44,49	200,06	1311,63

Вторник 2 (первая неделя)

Завтрак

		выход на 100гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход на порцию 3-7лет.	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход порцию 2-3 года.	белки	жиры	углевод ы	ккал
ТК-№183р№311 Уфа 2014 изд 4	Каша безмолочная гречневая	100,00	2,44	3,80	11,41	89,76	180,00	4,39	6,85	20,55	161,56	160,00	3,90	6,09	18,26	143,61
ТК-№3 р №1 Уфа 2014 изд 4	Батон "Сдобный"	100,00	12,50	7,50	36,25	265,00	40,00	5,00	3,00	14,50	106,00	30,00	3,75	2,25	10,88	79,50
ТК-№273р№694 Уфа 2014 изд 4	Чай с сахаром	100,00	1,50	1,55	9,70	57,00	180,00	2,70	2,79	17,46	102,60	150,00	2,25	2,33	14,55	85,50
							400,00	12,09	12,64	52,51	370,16	340,00	9,90	10,66	43,69	308,61

Завтрак 2

Т-К№386 сб/под ред. М.П.могильного Де Ли плюс 2017 г.	Фрукты или ягоды свежие	100,00	2,90	2,47	4,00	50,00	120,00	3,48	2,96	4,80	60,00	100,00	2,90	2,47	4,00	50,00
							120,00	3,48	2,96	4,80	60,00	100,00	2,90	2,47	4,00	50,00

Обед

ТК-№17 Пермь 2001	Овощи свежие (порционно)	100,00	1,06	10,10	3,72	110,14	60,00	0,64	6,06	2,23	66,08	40,00	0,42	4,04	1,49	44,06
ТТК-49	Суп "Харчо" с мясом/ индейкой	100,00	3,60	3,66	5,71	72,09	195,00	7,02	7,14	11,13	140,58	165,00	5,94	6,04	9,42	118,95
ТК-№ 214 Пермь 2001	Картофель отварной	100,00	2,09	4,69	15,14	106,97	130,00	2,72	6,10	23,58	158,13	110,00	2,30	5,16	19,95	133,80
ТК № -155	Хлебцы рыбные (паровые)	100,00	7,30	10,20	9,72	131,43	70,00	5,11	7,14	6,80	92,00	50,00	3,65	5,10	4,86	65,72
ТК-№24 Пермь 2001	Напиток апельсиновый/ яблочный	5,83	0,24	0,13	11,40	22,48	180,00	0,43	0,23	20,52	40,46	150,00	0,36	0,20	17,10	33,72
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П.Магильного ДеЛи плюс 2017	Хлеб ржаной	100,00	5,60	1,10	49,40	239,90	50,00	2,80	0,55	24,70	119,95	40,00	2,24	0,44	19,76	95,96
							555,00	18,72	27,22	88,97	617,20	446,00	14,91	20,97	72,59	492,30

Полдник

ТК-№260 Пермь 2001	Чай с сахаром	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	200,00	5,60	6,40	9,40	117,60	150,00	4,20	4,80	7,05	88,20
ТК-№256р№773 Уфа 2014 изд 4	Ватрушка с повидлом или джемом посная	100,00	7,80	5,40	53,60	298,00	50,00	3,90	2,70	26,80	149,00	50,00	3,90	2,70	26,80	149,00
							250,00	9,50	9,10	36,20	266,60	200,00	8,10	7,50	33,85	237,20

Ужин

ТК-№128 Пермь 2001	Овощи конс. (порционно)	100,00	11,23	3,56	29,92	196,72	60,00	6,74	2,14	17,95	118,03	40,00	4,49	1,43	11,97	78,69
ТК-№268 ТТК-№10 Уфа 2014 изд 4	Макаронные изделия отварные	100,00	1,75	7,25	9,25	107,50	150,00	2,63	10,88	13,88	161,25	150,00	2,63	10,88	13,88	161,25
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П.Магильного ДеЛи плюс 2017	Компот из сушеных плодов, ягод	100,00	0,10	0,02	4,65	18,50	200,00	0,20	0,03	9,30	37,00	180,00	0,18	0,03	8,37	33,30
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П.Магильного ДеЛи плюс 2017	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14
							450,00	12,73	13,44	60,45	409,80	400,00	9,67	12,63	48,70	343,38
								56,51	65,36	242,93	1723,77		45,49	54,23	202,82	1431,39

Среда 3 (первая неделя)

Завтрак

		выход на 100гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход на порцию 3-7лет.	белки	жиры	углеводы	ккал	выход порцию 2-3 года.	белки	жиры	углеводы	ккал
№311 "Хлебпродинформ" 2004	Каша безмолочная кукурузная	100,00	1,10	0,20	17,00	73,00	180,00	1,98	0,36	30,60	131,40	160,00	1,76	0,32	27,20	116,80
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П. Магильного ДеЛи плюс 2017	Батон "Сдобный"	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	40,00	3,09	5,66	18,64	140,14	30,00	2,40	4,40	14,50	109,00
ТК-№267 ТТК№10 Уфа 2014 изд4	Чай с сахаром	100,00	0,70	0,70	5,60	30,50	180,00	1,26	1,26	10,08	54,90	150,00	1,05	1,05	8,40	45,75
							400,00	6,33	7,28	59,32	326,44	340,00	5,21	5,77	50,10	271,55

Завтрак 2

Т-К№338 сб/под ред. М.П. Магильного ДеЛи плюс 2017г.	Флоды или ягоды свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	120,00	0,48	0,48	11,76	56,40	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
							120,00	0,48	0,48	11,76	56,40	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00

Обед

ТК-№23 р№37 Уфа 2014изд4	Салат из свежих овощей	100,00	0,67	4,50	3,16	55,00	50,00	0,33	2,25	1,58	27,50	30,00	0,20	1,35	0,95	16,50
ТК-№38 Пермь 2001	Суп картофельный с маком изделиями	100,00	1,34	4,55	6,00	39,98	180,00	2,41	8,19	10,80	71,96	150,00	2,01	6,83	9,00	59,97
ТК-№192 Пермь 2001	Птица отварная	100,00	24,29	24,29	1,29	323,57	70,00	17,01	17,00	0,91	226,50	50,00	12,15	12,15	0,65	161,79
ТК-№210 Пермь 2001	Овощи по-калалатски	100,00	2,62	3,23	13,45	87,16	130,00	3,41	4,20	17,49	113,31	110,00	2,88	3,55	14,80	95,88
ТК-№255 Пермь 2001	Напиток из брусники	100,00	0,28	0,00	13,95	56,89	180,00	0,50	0,00	25,10	102,40	150,00	0,42	0,00	20,92	85,34
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П. Магильного ДеЛи плюс 2017	Хлеб ржаной	100,00	5,60	1,10	49,40	239,90	50,00	2,80	0,55	24,70	119,95	40,00	2,24	0,44	19,76	95,96
							660,00	26,46	32,19	80,57	681,63	530,00	19,90	24,31	66,07	515,43

Полдник

ТК-№260 Пермь 2001	Чай с сахаром	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	200,00	5,60	6,40	9,40	117,60	180,00	5,04	5,76	8,46	105,84
Т-К№451 сб/под ред. М.П. Магильного ДеЛи плюс 2017 г.	Печенье	100,00	6,70	7,55	72,05	383,00	50,00	3,35	3,78	36,03	191,50	20,00	1,34	1,51	14,41	76,60
							250,00	8,95	10,18	45,43	309,10	200,00	6,38	7,27	22,87	182,44

Ужин

Т-К№209 сб/под ред. М.П. Магильного ДеЛи плюс 2017 г.	Рис отварной	100,00	12,70	11,50	0,70	157,50	130,00	16,51	14,95	0,91	204,75	110,00	13,97	12,65	0,77	173,25
ТК-№204 Пермь 2001	Раба под овощами	100,00	3,68	3,53	23,55	140,73	70,00	2,58	2,47	16,49	98,51	50,00	1,84	1,77	11,78	70,37
Т-К№389 сб/под ред. М.П. Магильного ДеЛи плюс 2017 г.	Чай с сахаром и шиповником	100,00	0,50	0,00	10,10	42,40	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П. Магильного ДеЛи плюс 2017	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14
							440,00	23,25	17,82	56,92	481,58	370,00	19,06	14,72	45,27	390,08
								65,46	67,94	253,99	1835,15		50,97	52,47	194,05	1406,49

Четверг 4 (первая неделя)

Завтрак

		выход на 100гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал	порцию 3-7 лет.	белки	жиры	углеводы	ккал	порцию 2-3 года.	белки	жиры	углеводы	ккал
№311 "Хлебпродинформ" 2004 Т-К№ПР-сб/под ред. М.П Магильного ДеЛи плюс 2017	Каша безмолочная "Ассорти"	100,00	2,20	4,60	12,70	104,00	180,00	3,96	8,28	22,86	187,20	150,00	3,30	6,90	19,05	156,00
	Батон "Сдобный"	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	45,00	3,56	0,45	21,74	105,21	35,00	2,77	0,35	16,91	81,83
ТК-№272 ТТК-№13 Уфа 2014 изд 4	Чай с сахаром	100,00	1,60	1,55	6,75	46,50	180,00	2,88	2,79	12,15	83,70	170,00	2,72	2,64	11,48	79,05
							405,00	10,40	11,52	56,75	376,11	355,00	8,79	9,89	47,43	316,88

Завтрак 2

Т-К№338 сб/под ред. М.П Магильного ДеЛи плюс 2017г.	Фрукты или ягоды свежие	100,00	1,28	0,28	0,42	54,00	180,00	2,30	0,50	0,76	97,20	150,00	1,92	0,42	0,63	81,00
							180,00	2,30	0,50	0,76	97,20	150,00	1,92	0,42	0,63	81,00

Обед

ТК-№12 р№16 Уфа 2014 изд4	Овощи свежие (порционно)	100,00	0,83	4,50	3,00	55,00	50,00	0,42	2,25	1,50	27,50	30,00	0,25	1,35	0,90	16,50
ТК-№40 Пермь 2001	Щи из свежей капусты без сметаны	100,00	3,42	2,39	6,67	61,44	180,00	6,16	4,30	12,01	110,59	150,00	5,14	3,59	10,01	92,16
ТК-№84 р№321 Уфа 2014 изд4	Залепанка картофельная с мясом (субпр.), соус	100,00	9,17	8,63	5,00	134,58	200,00	18,33	17,25	10,00	269,17	170,00	15,58	14,66	8,50	228,79
Т-К№389 сб/под ред. М.П Магильного ДеЛи плюс 2017 г.	Компот из вишни	100,00	0,50	0,00	10,10	42,40	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	150,00	0,75	0,00	15,15	63,60
							180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	150,00	0,75	0,00	15,15	63,60
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П Магильного ДеЛи плюс 2017	Хлеб ржаной	100,00	5,60	1,10	49,40	239,90	50,00	2,80	0,55	24,70	119,95	40,00	2,24	0,44	19,76	95,96
							660,00	28,61	24,35	66,39	603,52	540,00	23,96	20,64	54,32	497,01

Полдник

ТК-№260 Пермь 2001	Чай с сахаром	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	200,00	5,60	6,40	9,40	117,60	150,00	4,20	4,80	7,05	88,20
ТК-№253р№117 Уфа2014 изд4	Печенье "Крекер"	100,00	6,67	6,17	40,17	245,00	30,00	2,00	1,85	12,05	73,50	20,00	1,33	1,23	8,03	49,00
							230,00	7,60	8,25	21,45	191,10	170,00	5,53	6,03	15,06	137,20

Ужин

ТТК-№ 90	Солянка рыбная по домашнему без сметаны	100,00	5,28	1,64	4,40	46,49	200,00	10,56	3,28	8,80	92,98	180,00	9,50	2,95	7,92	83,68
ТК-№ 28	Чай с сахаром	100,00	0,00	0,00	6,02	24,32	200,00	0,00	0,00	12,04	48,64	180,00	0,00	0,00	10,84	43,78
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П Магильного ДеЛи плюс 2017	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14
							490,00	13,99	5,52	42,78	263,22	430,00	12,09	4,72	35,34	220,06
								62,90	50,14	188,12	1531,15		52,29	41,10	152,80	1252,15

Пятница 5 (первая неделя)

Завтрак

		выход на 100гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход на порцию 3-7лет.	белки	жиры	углеводы	ккал	выход порцию 2-3 года.	белки	жиры	углеводы	ккал
№311 "Хлебпродинформ" 2004	Каша безмолочная ячневая	100,00	3,00	4,70	15,50	120,00	180,00	5,40	8,46	27,90	216,00	150,00	4,50	7,05	23,25	180,00
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П Магильного ДеЛи плюс 2017	Бутерброд с джемом или повидлом	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14
ТК-№266 ТТК-№10 Уфа 2014 изд4	Чай с сахаром	100,00	0,05	0,02	4,55	12,50	180,00	0,09	0,03	8,19	22,50	170,00	0,09	0,03	7,74	21,25
							400,00	8,65	8,89	55,41	332,02	350,00	6,96	7,38	45,48	271,39

Завтрак 2

Т-К№386 сб/под ред. М.П могильного Де Ли плюс 2017 г	Флоды или ягоды свежие	100,00	2,90	2,47	4,00	50,00	120,00	3,48	2,96	4,80	60,00	100,00	2,90	2,47	4,00	50,00
							120,00	3,48	2,96	4,80	60,00	100,00	2,90	2,47	4,00	50,00

Обед

ТК-№22с№40 Уфа 2014 изд4	Овощи консервированные	100,00	1,50	4,50	11,00	90,00	60,00	0,90	2,70	6,60	54,00	40,00	0,60	1,80	4,40	36,00
ТК-№50р№124 Уфа2014 изд4	Суп картофельный с бобовыми	100,00	0,67	2,16	3,26	35,10	180,00	1,21	3,89	5,87	63,17	150,00	1,01	3,24	4,89	52,64
ТК-№ 92	Жаркое по-домашнему	100,00	8,51	7,87	9,05	151,85	190,00	16,17	14,95	17,20	288,52	170,00	14,47	13,38	15,39	258,15
ТК-№255	Компот из свежих плодов	100,00	0,28	0,00	6,08	56,89	180,00	0,50	0,00	10,94	102,40	150,00	0,42	0,00	9,12	85,34
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П Магильного ДеЛи плюс 2017	Хлеб ржаной	100,00	5,60	1,10	49,40	239,90	50,00	2,80	0,55	24,70	119,95	40,00	2,24	0,44	19,76	95,96
							650,00	21,58	22,10	65,31	628,04	550,00	18,74	18,86	53,56	528,08

Полдник

ТК-№260 Пермь 2001	Чай с сахаром	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	200,00	5,60	6,40	9,40	117,60	180,00	5,04	5,76	8,46	105,84
№311 "Хлебпродинформ" 2004	Вафли/ печенье "Крекер"	100,00	7,10	6,40	70,00	362,00	50,00	3,55	3,20	35,00	181,00	25,00	1,78	1,60	17,50	90,50
							350,00	9,15	9,60	44,40	298,60	205,00	6,82	7,36	25,96	196,34

Ужин

ТК-№132 Пермь 2001	Картофель тушеный	100,00	7,85	3,54	20,22	142,99	150,00	11,78	5,31	30,33	214,49	120,00	9,42	4,25	24,26	171,59
ТК-№246 Пермь 2001	Чай с сахаром	100,00	0,06	0,00	12,92	51,87	180,00	0,10	0,00	23,25	93,37	150,00	0,08	0,00	19,37	77,81
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П Магильного ДеЛи плюс 2017	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14
							370,00	15,03	5,71	72,90	401,37	300,00	11,87	4,55	58,13	319,53
								57,90	49,25	242,81	1720,03		47,28	40,61	187,12	1365,35
Итого за неделю								286,57	285,94	1162,70	8385,04		230,74	232,89	936,85	6767,00

Понедельник 6 (вторая неделя)

Завтрак

		выход на 100гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход на порцию 3-7лет.	белки	жиры	углеводы	ккал	выход порцию 2-3 года.	белки	жиры	углеводы	ккал
ТК-№44 Пермь 2001	Каша безмолочная рисовая	100,00	2,47	3,03	9,31	74,27	180,00	4,45	5,45	16,76	133,69	160,00	3,95	4,85	14,90	118,83
ТК-№3 р №1 Уфа 2014 изд 4	Батон "Сдобный"	100,00	12,50	7,50	36,25	265,00	50,00	6,25	3,75	18,13	132,50	40,00	5,00	3,00	14,50	106,00
ТК-№270 ТТК-№12 Уфа 2014 изд4	Чай с сахаром	100,00	1,40	1,40	7,35	46,50	180,00	2,52	2,52	13,23	83,70	150,00	2,10	2,10	11,03	69,75
							410,00	13,22	11,72	48,11	349,89	350,00	11,05	9,95	40,42	294,58

Завтрак 2

	Сок фруктовый	100,00	0,40	0,00	11,70	50,00	200,00	0,80	0,00	23,40	100,00	200,00	0,80	0,00	23,40	100,00
							200,00	0,80	0,00	23,40	100,00	200,00	0,80	0,00	23,40	100,00

Обед

ТК-№16сб1996 Уфа 2014 изд4	Салат "Винегрет"	100,00	1,33	0,17	7,17	35,00	60,00	0,80	0,10	4,30	21,00	40,00	0,53	0,07	2,87	14,00
ТК-№49 Пермь2001	Рассольник "Домашний" без сметаны	100,00	1,35	2,06	8,42	57,66	180,00	2,43	3,71	15,16	103,78	150,00	2,03	3,09	12,64	86,48
ТК-№210 Пермь 2001	Рулет из говядины/ индейки	100,00	2,62	3,23	13,45	87,16	80,00	2,10	2,58	10,76	69,73	60,00	1,57	1,94	8,07	52,30
Т-К№268 сб/под ред. М.П Могильного ДеЛи плюс 2017 г.	Каша ячневая рассыпчатая	100,00	10,42	12,86	10,18	205,00	130,00	13,55	16,72	13,23	266,50	110,00	11,46	14,15	11,20	225,50
ТК-№24 Пермь 2001	Компот из чернослива	100,00	0,24	0,13	11,40	22,48	180,00	0,43	0,23	20,52	40,46	150,00	0,36	0,20	17,10	33,72
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П Магильного ДеЛи плюс 2017	Хлеб ржаной	100,00	5,60	1,10	49,40	239,90	50,00	2,80	0,55	24,70	119,95	40,00	2,24	0,44	19,76	95,96
							680,00	22,11	23,89	88,68	621,42	550,00	19,20	19,88	71,63	507,96

Полдник

ТК-№260 Пермь 2001	Чай с сахаром	100,00	2,70	2,80	4,30	53,40	200,00	5,40	5,60	8,60	106,80	160,00	4,32	4,48	6,88	85,44
ТК-№259р№779 Уфа 2014изд4	Рогалик посный	100,00	9,40	2,20	52,00	270,00	50,00	4,70	1,10	26,00	135,00	40,00	3,76	0,88	20,80	108,00
							250,00	10,10	6,70	34,60	241,80	200,00	8,08	5,36	27,68	193,44

Ужин

ТК-№86 р№253 Уфа 2014 изд4	Овощи консервированные (кукуруза, горошек)	100,00	12,83	8,25	2,75	136,67	60,00	7,70	4,95	1,65	82,00	40,00	5,13	3,30	1,10	54,67
Т№204 Пермь 2001	Макаронные изделия отварные	100,00	4,92	7,63	14,74	113,57	180,00	8,86	13,73	26,53	204,43	150,00	7,38	11,45	22,11	170,36
ТК-№ 268 ТТК-№10 Уфа 2014 изд4	Кисель из брусники	100,00	0,10	0,02	4,65	18,50	180,00	0,18	0,04	8,37	33,30	200,00	0,20	0,04	9,30	37,00
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П Магильного ДеЛи плюс 2017	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14
							460,00	19,90	19,12	55,87	413,25	420,00	15,08	15,09	47,00	322,16
							66,12	61,44	250,66	1726,35		53,21	50,27	210,13	1428,14	

Вторник 7 (вторая неделя)

завтрак

		выход на 100гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход на порцию 3-7лет.	белки	жиры	углеводы	ккал	выход порцию 2-3 года.	белки	жиры	углеводы	ккал
№311 "Хлебпродинформ" 2004	Каша безмолочная "Дружба"	100,00	1,50	4,10	10,00	85,00	180,00	2,70	7,38	18,00	153,00	180,00	2,40	6,56	16,00	136,00
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П Магильного ДеЛи плюс 2017	Бутерброд с джемом или повидлом	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
ТК-№267 ТТК№10 Уфа 2014 изд4	Чай с сахаром	100,00	0,70	0,70	5,60	30,50	180,00	1,26	1,26	10,08	54,90	150,00	1,05	1,05	8,40	45,75
							410,00	7,91	9,14	52,23	324,80	350,00	6,61	8,01	43,72	275,27

Завтрак 2

Т-К№386 сб/под ред. М.П могильного Де Ли плюс 2017 г.	Плоды или ягоды свежие	100,00	2,90	2,47	4,00	50,00	120,00	3,48	2,96	4,80	60,00	100,00	2,90	2,47	4,00	50,00
							120,00	3,48	2,96	4,80	60,00	100,00	2,90	2,47	4,00	50,00

Обед

ТК-№11 р№19 Уфа 2014 изд4	Овощи свежие (порционно)	100,00	0,83	4,50	4,50	63,33	50,00	0,42	2,25	2,25	31,67	30,00	0,25	1,35	1,35	19,00
ТК-№36 Пермь 2001	Уха "Рыбачья"	100,00	0,77	2,34	5,03	46,10	180,00	1,39	4,21	9,05	82,97	150,00	1,16	3,51	7,55	69,14
ТК-№92 р№436 Уфа 2014 изд 4	Котлета "Здоровье", соус	100,00	10,09	10,31	9,22	170,45	80,00	8,07	8,25	7,38	136,36	60,00	6,05	6,19	5,53	102,27
ТК-№255 Пермь 2001	Картофель отварной	100,00	0,28	0,00	13,95	56,89	130,00	0,36	0,00	18,13	73,96	110,00	0,31	0,00	15,34	62,58
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П Магильного ДеЛи плюс 2017	Компот из с/м ягод	100,00	5,60	1,10	49,40	239,90	180,00	10,08	1,98	88,92	431,82	150,00	8,40	1,65	74,10	359,85
ДеЛи плюс 2017	Хлеб ржаной	100,00	5,60	1,10	49,40	239,90	50,00	2,80	0,55	24,70	119,95	40,00	2,24	0,44	19,76	95,96
							620,00	22,70	14,99	148,18	845,06	510,00	18,16	11,79	122,28	689,81

Полдник

ТК-№260 Пермь 2001	Чай с сахаром	100,00	2,70	2,80	4,30	53,40	200,00	5,40	5,60	8,60	106,80	150,00	4,05	4,20	6,45	80,10
ТК-№255р№87 Уфа 2014 изд 4	Булочка посная	100,00	7,86	5,86	51,14	291,43	60,00	4,71	3,51	30,69	174,86	60,00	4,71	3,51	30,69	174,86
							260,00	10,11	9,11	39,29	281,66	210,00	8,76	7,71	37,14	254,96

ужин

ТК-№45 р№78 Уфа 2014 изд4	Огурец консервированный	100,00	1,75	7,25	9,25	107,50	50,00	0,88	3,63	4,63	53,75	50,00	0,88	3,63	4,63	53,75
Т-К№209 сб/под ред. М.П Магильного ДеЛи плюс 2017 г.	Зразы картофельные с овощами	100,00	12,70	11,50	0,70	157,50	150,00	19,05	17,25	1,05	236,25	130,00	16,51	14,95	0,91	204,75
ТК-№261 Пермь 2001	Компот из сушеных плодов, ягод	100,00	0,34	0,00	10,50	23,44	200,00	0,68	0,00	21,00	46,87	180,00	0,61	0,00	18,90	42,18
ДеЛи плюс 2017	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14
							440,00	23,77	21,28	46,00	430,39	390,00	20,37	18,88	38,93	370,82
								56,58	45,38	233,46	1557,11		47,29	38,38	198,34	1315,59

Среда 8 (вторая неделя)

Завтрак

		выход на 100гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход на порцию 3-7лет.	белки	жиры	углеводы	ккал	выход порцию 2-3 года.	белки	жиры	углеводы	ккал
TK-№75p№160 Уфа 2014 изд 4	Каша безмолочная пшеничная	100,00	2,20	2,10	7,95	59,50	180,00	3,96	3,78	14,31	107,10	160,00	3,52	3,36	12,72	95,20
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П Магильного Дели плюс 2017	Батон "Сдобный"	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	45,00	3,56	0,45	21,74	105,21	35,00	2,77	0,35	16,91	81,83
TK-№272 ТTK-№13 Уфа 2014 изд 4	Чай с сахаром	100,00	1,60	1,55	6,75	46,50	180,00	2,88	2,79	12,15	83,70	150,00	2,40	2,33	10,13	69,75
							405,00	10,40	7,02	48,20	296,01	345,00	8,69	6,04	39,75	246,78

Завтрак 2

Т-К№338 сб/под ред. М.П Магильного Дели плюс 2017г.	Фрукты или ягоды свежие	100,00	0,60	0,60	15,40	72,00	120,00	0,72	0,72	18,48	86,40	100,00	0,60	0,60	15,40	72,00
							120,00	0,72	0,72	18,48	86,40	100,00	0,60	0,60	15,40	72,00

Обед

TK-№36 ТTK-№2 Уфа 2014изд 4	Салат из свежих овощей	100,00	3,25	10,00	10,25	145,00	60,00	1,95	6,00	6,15	87,00	40,00	1,30	4,00	4,10	58,00
TK-№27 Пермь 2001	Суп-лапша без яиц домашняя	100,00	0,76	2,66	4,32	44,44	180,00	1,37	4,79	7,78	79,99	150,00	1,14	3,99	6,48	66,66
№489 "Хлебпродинформ" 2004	Плов из отварной птицы	100,00	6,30	4,90	9,70	111,00	180,00	11,34	8,82	17,46	199,80	150,00	9,45	7,35	14,55	166,50
TK-№253 Пермь 2001	Напиток клюквенный	100,00	0,16	0,00	11,33	45,99	180,00	0,29	0,00	20,39	82,78	150,00	0,24	0,00	17,00	68,99
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П Магильного Дели плюс 2017	Хлеб ржаной	100,00	5,60	1,10	49,40	239,90	50,00	2,80	0,55	24,70	119,95	40,00	2,24	0,44	19,76	95,96
							650,00	17,75	20,16	76,48	568,52	530,00	14,32	15,78	61,89	456,11

Полдник

TK-№260 Пермь 2001	Чай с сахаром	100,00	2,80	3,20	4,70	58,80	200,00	5,60	6,40	9,40	117,60	150,00	4,20	4,80	7,05	88,20
TK-238 p№738 Уфа 2014 изд4	Печенье "Крекер"	100,00	6,60	7,60	33,00	228,00	30,00	1,98	2,28	9,90	68,40	20,00	1,32	1,52	6,60	45,60
							230,00	7,58	8,68	19,30	186,00	170,00	5,52	6,32	13,65	133,80

Ужин

TK-№138 Пермь 2001	Макаронные изделия отварные	100,00	10,63	3,49	15,68	136,66	130,00	13,82	4,54	20,39	177,66	110,00	11,70	3,84	17,25	150,33
TK-№226p№595 Уфа 2014 изд4	Гуляш из говядины/ индейки	100,00	2,00	5,67	6,67	83,33	90,00	1,80	5,10	6,00	75,00	70,00	1,40	3,97	4,67	58,33
TK-№261 Пермь 2001	Напиток из шиповника	100,00	0,34	0,00	10,50	23,44	200,00	0,68	0,00	21,00	46,88	180,00	0,61	0,00	18,90	42,19
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П Магильного Дели плюс 2017	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14
							460,00	19,46	10,04	66,71	393,06	390,00	16,08	8,11	55,31	320,99
								55,91	46,61	229,16	1530,99		45,25	36,84	185,99	1229,68

Четверг 9(вторая неделя)

Завтрак

		выход на 100гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход на порцию 3-7лет.	белки	жиры	углеводы	ккал	выход порцию 2-3 года.	белки	жиры	углеводы	ккал
ТК-№190 Уфа 2014 изд4	Каша безмолочная овсяная "Геркулес"	100,00	3,95	4,55	14,09	114,14	190,00	7,11	8,19	25,36	205,45	160,00	6,32	7,28	22,54	182,62
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П Магильного ДеЛи плюс 2017	Батон "Сдобный"	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
ТК-№270 ТТК-№12 Уфа 2014 изд4	Чай с сахаром	100,00	1,40	1,40	7,35	46,50	190,00	2,52	2,52	13,23	83,70	150,00	2,10	2,10	11,03	69,75
							410,00	7,11	8,19	25,36	205,45	350,00	6,32	7,28	22,54	182,62

Завтрак 2

Т-К№338 сб/под ред. М.П Магильного ДеЛи плюс 2017г.	Плоды или ягоды свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	120,00	0,48	0,48	11,76	56,40	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
							120,00	0,48	0,48	11,76	56,40	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00

Обед

ТК-№102р№462 Уфа 2014 изд4	Икра овощная	100,00	0,83	4,67	3,67	60,00	60,00	0,50	2,80	2,20	36,00	40,00	0,33	1,87	1,47	24,00
ТК-№43 Пермь 2001	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	100,00	0,92	3,09	6,17	56,23	190,00	1,66	5,56	11,11	101,21	150,00	1,38	4,64	9,26	84,35
ТК-№161 р№31 Уфа 2014 изд4	Каша гречневая рассыпчатая	100,00	1,55	6,52	5,94	88,38	130,00	2,01	8,47	7,72	114,89	110,00	1,70	7,17	6,53	97,22
ТК-№182 Пермь 2001	Шницель из говядины/ индейки. соус	100,00	8,00	11,20	9,10	169,00	70,00	5,60	7,84	6,37	118,30	60,00	4,80	6,72	5,46	101,40
ТК-№256 Пермь 2001	Компот из черноплодной смородины	100,00	0,13	0,13	16,67	52,04	180,00	0,23	0,23	30,01	93,66	150,00	0,19	0,19	25,01	78,05
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П Магильного ДеЛи плюс 2017	Хлеб ржано-пшеничный	100,00	5,60	1,10	49,40	239,90	50,00	2,80	0,55	24,70	119,95	40,00	2,24	0,44	19,76	95,96
							670,00	12,79	25,45	82,10	584,02	550,00	10,64	21,02	67,47	480,98

Полдник

ТК-№260 Пермь 2001	Чай с сахаром	100,00	2,70	2,80	4,30	53,40	200,00	5,40	5,60	8,60	106,80	150,00	4,05	4,20	6,45	80,10
ТК-№282 Пермь 2001	Пирожки посные печёные	100,00	5,88	13,33	41,85	202,01	60,00	3,53	8,00	25,11	121,21	60,00	3,53	8,00	25,11	121,21
							260,00	8,93	13,60	33,71	228,01	210,00	7,58	12,20	31,56	201,31

Ужин

ТК-№151 Пермь 2001	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	100,00	7,95	3,42	11,06	106,62	200,00	15,90	6,84	22,12	519,62	180,00	14,31	6,16	19,91	319,99
ТК-№266 ТТК-№10 Уфа 2014 изд4	Чай с сахаром	100,00	0,05	0,02	4,55	12,50	200,00	0,10	0,03	9,10	25,00	180,00	0,09	0,03	8,19	22,50
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П Магильного ДеЛи+2017	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14
							440,00	19,16	7,27	50,54	638,14	390,00	16,77	6,48	42,59	412,63
								48,47	54,99	203,47	1712,02		41,71	47,38	173,97	1324,54

Пятница 10 (вторая неделя)

Завтрак

		выход на 100гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	выход на порцию 3-7лет.	белки	жиры	углеводы	ккал	выход порцию 2-3 года.	белки	жиры	углеводы	ккал
№311 "Хлебпродинформ" 2004	Каша безмолочная рисовая	100,00	2,10	4,20	13,10	101,00	180,00	3,78	7,56	23,58	181,80	160,00	3,36	6,72	20,96	161,60
Т-К№ПР-сбпод ред. М.П. Магильного Дели+2017	Батон "Сдобный"	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	45,00	3,56	0,45	21,74	105,21	35,00	2,77	0,35	16,91	81,83
ТК-№266 ТТК-№10 Уфа 2014 изд4	Чай с сахаром	100,00	0,05	0,02	4,55	12,50	180,00	0,09	0,03	8,19	22,50	180,00	0,08	0,02	7,28	20,00
							405,00	7,43	8,04	53,51	309,51	355,00	6,21	7,09	45,15	263,43

Завтрак 2

Т-К№338 сб/под ред. М.П. Магильного Дели плюс 2017г.	Плоды или ягоды свежие	100,00	2,90	2,47	4,00	50,00	120,00	3,48	2,96	4,80	60,00	100,00	2,90	2,47	4,00	50,00
							120,00	3,48	2,96	4,80	60,00	100,00	2,90	2,47	4,00	50,00

Обед

ТК-№23 р№37 Уфа 2014изд4	Салат "Оригинальный"	100,00	0,67	4,50	3,16	55,00	60,00	0,40	2,70	1,90	33,00	40,00	0,27	1,80	1,26	22,00
ТК-№35 Пермь 2001	Суп картофельный	100,00	0,77	2,53	4,02	41,66	180,00	1,39	4,55	7,24	74,99	150,00	1,16	3,80	6,03	62,49
ТК-№214 Пермь 2001	Бигус из отварного мяса с рисом	100,00	2,09	4,69	18,14	121,64	190,00	3,97	8,91	34,47	231,12	170,00	3,55	7,97	30,84	206,79
Т-К№389 сб/под ред. М.П. Магильного Дели плюс 2017 г.	Компот из изюма	100,00	0,50	0,00	10,10	42,40	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	150,00	0,75	0,00	15,15	63,60
Т-К№ПР-сб/под ред. М.П. Магильного Дели плюс 2017	Хлеб ржаной	100,00	5,60	1,10	49,40	239,90	50,00	2,80	0,55	24,70	119,95	40,00	2,24	0,44	19,76	95,96
							660,00	9,46	16,72	86,48	535,37	550,00	7,97	14,01	73,04	450,84

Полдник

ТК-№260 Пермь 2001	Чай с сахаром	100,00	2,70	2,80	4,30	53,40	200,00	5,40	5,60	8,60	106,80	150,00	4,05	4,20	6,45	80,10
ТК-257р85 Уфа 2014 изд4	Печенье "Крекер"	100,00	7,80	8,60	52,60	318,00	50,00	3,90	4,30	26,30	159,00	50,00	3,90	4,30	26,30	159,00
							250,00	9,30	9,90	34,90	265,80	200,00	7,95	8,50	32,75	239,10

Ужин

ТК-№134 Пермь 2001	Картофель отварной	100,00	10,98	2,69	14,41	125,84	130,00	14,27	3,50	18,74	163,59	110,00	12,08	2,96	15,86	138,42
ТК-№261 Пермь 2001	Котлеты рыбные	100,00	0,34	0,00	10,50	23,44	70,00	0,24	0,00	7,35	16,40	50,00	0,17	0,00	5,25	11,72
Т-К№ПР-сбпод ред. М.П. Магильного Дели+2017	Чай полусладкий	100,00	2,70	2,80	4,30	53,40	200,00	5,40	5,60	8,60	106,80	180,00	4,86	5,04	7,74	96,12
Т-К№ПР-сбпод ред. М.П. Магильного Дели+2017	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	7,90	1,00	48,30	233,80	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14
							440,00	23,07	9,50	54,01	380,32	370,00	19,48	8,30	43,34	316,40
Итого за день								52,74	47,11	233,69	1551,00		44,50	40,37	198,27	1319,77

	Итого за неделю							247,00	231,42	962,98	6950,76		205,04	193,73	807,29	5672,95
	Итого за 10 дней							533,57	517,36	2125,68	15335,79		435,78	426,62	1744,14	12439,95
	Итого средний за 10 дней							53,36	51,74	212,57	1533,58		43,58	42,66	174,41	1244,00

* Основное десятидневное 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. Первалова А.Я г.Пермь,2012г.

*** 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 и йодированный, хлеб зерновой (8 злаков).

Специалист по питанию МАДОУ ДС «Незабудка» корпус № 1-2 Васильева И.А.

Технолог продукции и организации общественного питания МАДОУ ДС «Незабудка» корпус №3 Имельбаева.В.Г.