



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»  
на осенний период  
для воспитанников от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет**

	Наименование	Выход на 100	белки	жиры	углеводы	ккал	выход на порцию 3-7	белки	жиры	углеводы	ккал	выход на порцию 2-3	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Понедельник 1 (первая неделя)</b>																
<b>Завтрак</b>																
TK-№44 Пермь 2001	Суп молочный с крупой (геркулес)	100,00	2,47	3,03	9,31	74,27	250,00	6,18	7,58	23,28	185,68	170,00	4,20	5,15	15,83	126,26
T-K№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
TK-№270 ТTK-№12 Уфа 2014 изд4	Кофейный напиток с молоком	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
							470,00	11,86	10,50	55,83	362,90	350,00	8,67	7,55	41,34	266,15
<b>Завтрак 2</b>																
T-K№389 сб/под ред. М.П. Магильного ДеЛи плюс 2017 г.	Соки овощные фруктовые и ягодные	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
<b>Обед</b>																
TK-№29 р №21 Уфа 2014 изд4	Салат "Здоровье"	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
TK-№33 Пермь 2001	Рассольник домашний	100,00	0,82	2,28	4,20	39,96	180,00	1,48	4,10	7,56	71,93	200,00	1,64	4,56	8,40	79,92
TK-№151 Пермь 2001	Рыба, запечённая с картофелем по-русски	100,00	7,95	3,42	11,06	106,62	200,00	15,91	6,83	22,12	213,24	180,00	14,32	6,15	19,90	191,92
TK-№253 Пермь 2001	Компот из чернослива	100,00	0,16	0,00	11,33	45,99	200,00	0,32	0,00	22,66	91,98	150,00	0,24	0,00	17,00	68,99
T-K№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
							690,00	21,40	14,59	81,34	545,10	600,00	18,89	12,70	67,21	460,78
<b>Полдник</b>																
TK-№260 Пермь 2001	Молоко кипяченое	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
TK-№282 Пермь 2001	Булочка домашняя	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
<b>Ужин</b>																
TK-№105 р№290 Уфа 2014 изд4	Пудинг из говядины (паровой)	100,00	17,79	23,64	0,91	287,01	70,00	12,45	16,55	0,64	200,91	50,00	8,90	11,82	0,45	143,51
TK-№169 р№297 Уфа 2014 изд4	Каша ячневая рассыпчатая	100,00	3,22	2,39	20,10	116,59	140,00	4,51	3,35	28,14	163,22	120,00	3,86	2,87	24,12	139,90
TK-№266 ТTK-№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	200,00	0,20	0,06	18,20	50,00
T-K№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	0,95	0,12	5,80	28,06
							450,00	20,22	20,32	57,19	482,65	400,00	13,91	14,67	48,57	361,46
								63,52	56,90	253,82	1772,41		50,15	45,21	214,44	1443,46

## Вторник 2 ( 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
TK-№183p№311 Уфа 2014 изд 4	Каша манная молочная жидкая	100,00	2,44	3,80	11,41	89,76	180,00	4,39	6,85	20,55	161,56	150,00	3,66	5,71	17,12	134,63
TK-№3 p №1 Уфа 2014 изд 4	Бутерброд с сыром	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
TK-№273p№694 Уфа 2014 изд 4	Какао на молоке сгущённом	100,00	1,50	1,55	9,70	57,00	180,00	2,70	2,79	17,46	102,60	170,00	2,55	2,64	16,49	96,90
							400,00	12,09	12,64	52,51	370,16	350,00	9,96	10,59	44,49	311,03

### Завтрак 2

T-К№386 сб/под ред. М.П.могильного Де Ли плюс 2017 г.	Кисломолочный продукт (ряженка)	100,00	2,90	2,47	4,00	50,00	200,00	5,80	4,93	8,00	100,00	150,00	4,35	3,70	6,00	75,00
							200,00	5,80	4,93	8,00	100,00	150,00	4,35	3,70	6,00	75,00

### Обед

TK-№17 Пермь 2001	Салат из свежих помидоров с перцем	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
TK-№35 Пермь 2001	Свекольник	100,00	0,77	2,53	4,02	41,66	250,00	1,93	6,33	10,05	104,15	150,00	1,16	3,80	6,03	62,49
TK-№140 н№219 Уфа 2014 изд4	Морковь тушённая с рисом	100,00	1,75	4,85	16,40	116,50	150,00	2,63	7,28	24,60	174,75	120,00	2,10	5,82	19,68	139,80
T-К№268 сб/под ред. М.П.Могильного ДеЛи плюс 2017 г.	Котлеты ,биточки,шницеля из говядины	100,00	10,42	12,86	10,18	205,00	70,00	7,29	9,00	7,13	143,50	50,00	5,21	6,43	5,09	102,50
TK-№24 Пермь 2001	Компот из апельсин	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
T-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
							760,00	15,72	29,45	89,23	648,90	550,00	11,49	20,72	69,15	478,53

### Полдник

TK-№260 Пермь 2001	Молоко кипячёное	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-№256p№773 Уфа 2014 изд 4	Булочка "Веснушка"	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

TK-№128 Пермь 2001	Зразы творожные с изюмом	100,00	11,23	3,56	29,92	196,72	150,00	16,85	5,35	44,89	295,09	120,00	13,48	4,28	35,91	236,07
TK-№268 ТТК-№10 Уфа 2014 изд4	Чай с лимоном и сахаром	100,00	0,10	0,02	4,65	18,50	180,00	0,18	0,03	8,37	33,30	150,00	0,15	0,02	6,98	27,75
T-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
T-К№330 сб/под ред. М.П.Магильного ДеЛи плюс 2017г.	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
							470,00	20,59	6,17	82,38	468,91	400,00	16,40	5,00	57,17	380,96
								63,70	62,29	268,31	1854,56		50,30	47,51	220,66	1482,72

**Среда 3 ( первая 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 жидкая (рисовая) с сахаром	100,00	1,10	0,20	17,00	73,00	180,00	1,98	0,36	30,60	131,40	170,00	1,87	0,34	28,90	124,10
T-K№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	3,09	5,66	18,64	140,14	30,00	2,40	4,40	14,50	109,00
TK-№267 ТTK№10 Уфа 2014 изд4	Чай с молоком и 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	350,00	5,32	5,79	61,80	278,85

**Завтрак 2**

T-K№338 сб/под ред. М.П.Магильного Дели плюс 2017г.	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	130,00	0,52	0,52	12,74	61,10	120,00	0,48	0,48	11,76	56,40
							130,00	0,52	0,52	12,74	61,10	120,00	0,48	0,48	11,76	56,40

**Обед**

TK-№23 р№37 Уфа 2014изд4	Салат из сырых 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
TK-№38 Пермь 2001	Суп картофельный с клецками	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
TK-№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
TK-№210 Пермь 2001	Капуста тушенная	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
TK-№255 Пермь 2001	Компот из сухофруктов	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
T-K№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
							650,00	26,46	32,19	80,57	661,63	530,00	19,80	21,31	66,07	515,43

**Полдник**

TK-№260 Пермь 2001	Молоко кипяченое	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
T-K№451 сб/под ред. М.П.Магильного Дели плюс 2017 г.	Печенье "Нарезное"	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**

T-K№209 сб/под ред. М.П.Магильного Дели плюс 2017 г.	Яйцо вареное	100,00	12,70	11,50	0,70	157,50	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
TK-№204 Пермь 2001	Макаронные изделия отварные	100,00	3,68	3,53	23,55	140,73	170,00	6,26	6,00	40,04	239,24	130,00	4,78	4,59	30,62	182,95
T-K№389 сб/под ред. М.П.Магильного Дели плюс 2017 г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	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
T-K№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	15,50	11,00	79,84	480,56	400,00	13,23	9,49	65,59	400,89
								57,75	61,16	277,89	1838,83		45,31	47,34	218,08	1434,01

**Четверг 4 ( первая неделя)**

**Завтрак**

		выход на 100гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал	порцию 3-7лет.	белки	жиры	углеводы	ккал	порцию 2-3 года.	белки	жиры	углеводы	ккал
№311 "Хлебпродинформ" 2004	Каша жидкая (пшeнная) с маслом	100,00	2,20	4,60	12,70	104,00	200,00	4,40	9,20	25,40	208,00	150,00	3,30	6,90	19,05	156,00
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
ТК-№272 ТТК-№13 Уфа 2014 изд 4	Какао с молоком	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
							420,00	10,44	12,39	56,87	385,22	350,00	8,39	9,84	45,02	305,19

**Завтрак 2**

Т-К№338 сб/под ред. М.П Магильного ДеЛи плюс 2017г	Плоды или ягоды свежие (апельсины)	100,00	1,28	0,28	0,42	54,00	130,00	1,66	0,36	0,55	70,20	130,00	1,66	0,36	0,55	70,20
							130,00	1,66	0,36	0,55	70,20	130,00	1,66	0,36	0,55	70,20

**Обед**

ТК-№12 р№16 Уфа 2014 изд4	Салат из свежих огурцов	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	Суп картофельный с мясными фрикадельками	100,00	3,42	2,39	6,67	61,44	250,00	8,56	5,98	16,68	153,60	150,00	5,14	3,59	10,01	92,16
ТК-№84 р№321 Уфа 2014 изд4	Рыба "Аппетитная"	100,00	9,17	8,63	5,00	134,58	200,00	18,33	17,25	10,00	269,17	140,00	12,83	12,08	7,00	188,42
Т-К№389 сб/под ред. М.П Магильного ДеЛи плюс 2017 г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	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
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
							750,00	31,11	26,03	73,08	655,01	560,00	21,46	17,45	57,87	477,83

**Полдник**

ТК-№260 Пермь 2001	Молоко кипяченое	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	Шанежка наливная	100,00	6,67	6,17	40,17	245,00	50,00	3,33	3,08	20,08	122,50	50,00	3,33	3,08	20,08	122,50
							250,00	8,93	9,48	29,48	240,10	200,00	7,53	7,88	27,13	210,70

**Ужин**

ТК-№147 р№230 Уфа 2014 изд 4	Котлеты картофельные	100,00	3,04	6,62	19,26	150,98	170,00	5,17	11,25	32,75	256,67	130,00	3,95	8,60	25,04	196,27
ТК-№238 Пермь 2001	Соус томатный	100,00	0,54	3,67	5,24	56,15	60,00	0,32	2,20	3,14	33,69	60,00	0,32	2,20	3,14	33,69
ТК-№277р№631 Уфа 2014 изд 4	Компот из свежих плодов	100,00	0,10	0,05	8,60	34,00	180,00	0,18	0,09	15,48	61,20	180,00	0,18	0,09	15,48	61,20
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	8,83	13,94	70,69	445,08	400,00	6,82	11,19	58,16	361,30
								60,98	62,20	230,67	1795,61		45,87	46,73	188,72	1425,23

**Пятница 5 ( первая неделя)**

**Завтрак**

		выход на 100гр.	белки	жиры	углевод ы	ккал	выход на порцию 3-7 лет.	белки	жиры	углеводы	ккал	выход порцию 2-3 года.	белки	жиры	углеводы	ккал
№311 "Хлебпродинформ" 2004	Каша вязкая (гречневая) с маслом	100,00	3,00	4,70	15,50	120,00	200,00	6,00	9,40	31,00	240,00	150,00	4,50	7,05	23,25	180,00
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
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
							420,00	9,25	9,83	58,51	356,02	250,00	6,96	7,38	45,48	271,39

**Завтрак 2**

Т-К№386 сб/под ред. М.П магильного Де Ли плюс 2017 г.	Кисломолочный продукт (ряженка)	100,00	2,90	2,47	4,00	50,00	200,00	5,80	4,93	8,00	100,00	150,00	4,35	3,70	6,00	75,00
							200,00	5,80	4,93	8,00	100,00	150,00	4,35	3,70	6,00	75,00

**Обед**

ТК-№22р№40 Уфа 2014 изд4	Салат витаминный	100,00	1,50	4,50	11,00	90,00	60,00	0,90	2,70	6,60	54,00	30,00	0,45	1,35	3,30	27,00
ТК-№50р№124 Уфа2014 изд4	Щи из свежей капусты с картофелем	100,00	0,67	2,16	3,26	35,10	250,00	1,68	5,41	8,15	87,74	200,00	1,35	4,33	6,52	70,19
ТК-№216 Пермь 2001	Картофельное пюре	100,00	2,13	4,04	15,53	106,97	140,00	2,98	5,66	21,74	149,76	110,00	2,34	4,44	17,08	117,67
ТК-№103 р№465 Уфа 2014 изд4	Тефтели из печени и риса	100,00	8,30	10,70	10,40	172,00	80,00	6,64	8,56	8,32	137,60	50,00	4,15	5,35	5,20	86,00
ТК-№277р№631 Уфа 2014 изд 4	Компот из свежих плодов	100,00	0,10	0,05	8,60	34,00	200,00	0,20	0,10	17,20	68,00	150,00	0,15	0,08	12,90	51,00
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
							780,00	15,20	22,97	86,71	617,06	580,00	10,68	15,99	64,76	447,62

**Полдник**

ТК-№260 Пермь 2001	Молоко кипячёное	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	Пряники " Детские"	100,00	7,10	6,40	70,00	362,00	50,00	3,55	3,20	35,00	181,00	20,00	1,42	1,28	14,00	72,40
							250,00	9,15	9,60	44,40	296,60	200,00	6,47	7,04	28,00	179,84

**Ужин**

ТК-№132 Пермь 2001	Лапшевник с творогом	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	Кисель из клюквы	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
Т-К№338 сб/под ред. М.П Магильного ДеЛи плюс 2017г.	Фрукты или ягоды свежие (груши)	100,00	0,40	0,40	10,30	47,00	100,00	0,40	0,40	10,30	47,00	100,00	0,40	0,40	10,30	47,00
							470,00	15,43	6,11	83,20	448,37	400,00	12,27	4,95	68,43	366,53
								54,84	53,44	280,82	1820,04		40,72	39,05	207,12	1338,98
<b>Итого за неделю</b>								<b>300,79</b>	<b>295,99</b>	<b>1311,51</b>	<b>9081,45</b>		<b>232,35</b>	<b>225,83</b>	<b>1049,02</b>	<b>7124,39</b>

**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
TK-№44 Пермь 2001	Суп молочный с крупой (рисовой)	100,00	2,47	3,03	9,31	74,27	250,00	6,18	7,58	23,28	185,68	180,00	4,45	5,45	16,76	133,69
TK-№3 р №1 Уфа 2014 изд 4	Бутерброд с сыром	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
TK-№270 ТTK-№12 Уфа 2014 изд4	Кофейный напиток с молоком	100,00	1,40	1,40	7,35	46,50	180,00	2,52	2,52	13,23	83,70	180,00	2,52	2,52	13,23	83,70
							470,00	13,70	13,10	51,01	375,38	390,00	10,72	10,22	40,88	296,89

**Завтрак 2**

T-К№389 сб/под ред. М.П Могильного ДеЛи плюс 2017 г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100,00	0,50	0,00	10,10	42,40	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	150,00	0,75	0,00	15,15	63,60
							200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	150,00	0,75	0,00	15,15	63,60

**Обед**

TK-№16сб1996 Уфа 2014 изд4	Свекла отварная	100,00	1,33	0,17	7,17	35,00	60,00	0,80	0,10	4,30	21,00	50,00	0,67	0,08	3,58	17,50
TK-№49 Пермь2001	Суп пюре из картофеля	100,00	1,35	2,06	8,42	57,66	250,00	3,38	5,15	21,06	144,14	200,00	2,70	4,12	16,85	115,31
TK-№210 Пермь 2001	Капуста тушеная	100,00	2,62	3,23	13,45	87,16	150,00	3,93	4,85	20,18	130,74	130,00	3,41	4,20	17,49	113,31
T-К№268 сб/под ред. М.П Могильного ДеЛи плюс 2017 г.	Котлеты, биточки,шницеля из говядины	100,00	10,42	12,86	10,18	205,00	80,00	8,34	10,29	8,14	164,00	50,00	5,21	6,43	5,09	102,50
TK-№24 Пермь 2001	Компот из апельсин	100,00	0,24	0,13	11,40	22,48	200,00	0,48	0,26	22,80	44,96	200,00	0,48	0,26	22,80	44,96
T-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
							790,00	19,73	21,19	101,18	624,79	670,00	14,71	15,63	85,57	489,54

**Полдник**

TK-№260 Пермь 2001	Молоко кипяченое	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
TK-№259р№779 Уфа 2014изд4	Булочка молочная	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**

TK-№86 р№253 Уфа 2014 изд4	Рыба, запеченная с морковью	100,00	12,83	8,25	2,75	136,67	200,00	25,67	16,50	5,50	273,33	150,00	19,25	12,38	4,13	205,00
TK-№266 ТTK-№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	150,00	0,08	0,02	6,83	18,75
T-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
T-К№338 сб/под ред. М.П Магильного ДеЛи плюс 2017г.	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	95,00	0,38	0,38	9,31	44,65
							520,00	29,32	17,33	42,81	436,35	425,00	22,07	11,08	24,75	338,54
								73,84	58,31	249,79	1763,12		56,33	44,19	204,01	1382,01

**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 жидкая (манная) с маслом	100,00	1,50	4,10	10,00	85,00	250,00	3,75	10,25	25,00	212,50	170,00	2,55	6,97	17,00	144,50
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
ТК-№267 ТТК№10 Уфа 2014 изд4	Чай с молоком и сахаром	100,00	0,70	0,70	5,60	30,50	200,00	1,40	1,40	11,20	61,00	200,00	1,40	1,40	11,20	61,00
							490,00	8,31	12,05	55,52	367,02	400,00	6,32	8,67	42,69	275,64

**Завтрак 2**

Т-К№386 сб/под ред. М.П могильного Де Ли плюс 2017 г.	Кисломолочный продукт (ряженка)	100,00	2,90	2,47	4,00	50,00	180,00	5,22	4,44	7,20	90,00	130,00	3,77	3,21	5,20	65,00
							180,00	5,22	4,44	7,20	90,00	130,00	3,77	3,21	5,20	65,00

**Обед**

ТК-№11 р№19 Уфа 2014 изд4	Салат из свежих помидор	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	Суп из овощей	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	Жаркое по-домашнему	100,00	10,09	10,31	9,22	170,45	170,00	17,15	17,53	15,67	289,77	130,00	13,12	13,40	11,99	221,59
ТК-№255 Пермь 2001	Компот из сухофруктов	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 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
							630,00	22,26	24,54	76,78	826,76	500,00	17,18	18,70	61,56	491,03

**Полдник**

ТК-№260 Пермь 2001	Молоко кипяченое	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	Плюшка новомосковская	100,00	7,86	5,86	51,14	291,43	50,00	3,93	2,93	25,57	145,71	50,00	3,93	2,93	25,57	145,71
							250,00	9,33	8,53	34,17	252,51	200,00	7,98	7,13	32,02	225,81

**ужин**

ТК-№45 р№78 Уфа 2014 изд4	Икра свекольная	100,00	1,75	7,25	9,25	107,50	50,00	0,88	3,63	4,63	53,75	30,00	0,53	2,18	2,78	32,25
Т-К№209 сб/под ред. М.П Могильного ДеЛи плюс 2017 г.	Яйцо варёное	100,00	12,70	11,50	0,70	157,50	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
ТК-№140 н№219 Уфа 2014 изд4	Морковь, тушённая с рисом	100,00	1,75	4,85	16,40	116,50	170,00	2,98	8,25	27,88	198,05	120,00	2,10	5,82	19,68	139,80
ТК-№261 Пермь 2001	Напиток из шиповника	100,00	0,34	0,00	10,50	23,44	200,00	0,68	0,00	21,00	46,87	200,00	0,68	0,00	21,00	46,87
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
							500,00	12,77	16,87	73,11	455,19	420,00	10,76	12,90	58,23	352,06
								57,89	66,43	246,78	1791,49		46,01	50,60	199,69	1409,54



**Среда 8 ( вторая неделя)**

**Завтрак**

		выход на 100гр.					выход на порцию 3-7 лет.	на 100гр.					выход порцию 2-3 года.	на 100гр.				
		белки	жиры	углевод	ы	ккал		белки	жиры	углеводы	ккал	белки		жиры	углеводы	ккал		
TK-№75p№160 Уфа 2014 изд 4	Суп молочный с макаронными изделиями	100,00	2,20	2,10	7,95	59,50	250,00	5,50	5,25	19,88	148,75	200,00	4,40	4,20	15,90	119,00		
T-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		
TK-№272 ТТК-№13 Уфа 2014 изд 4	Какао с молоком	100,00	1,60	1,55	6,75	46,50	200,00	3,20	3,10	13,50	93,00	180,00	2,88	2,79	12,15	83,70		
							490,00	11,86	8,75	52,70	335,27	410,00	9,65	7,29	42,54	272,84		

**Завтрак 2**

T-К№338 сб/под ред. М.П Магильного ДеЛи плюс 2017г.	Флоды или ягоды свежие (виноград)	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 ТТК-№2 Уфа 2014 изд 4	Салат картофельный с зелёным горошком	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	Борщ с капустой и картофелем	100,00	0,76	2,66	4,32	44,44	250,00	1,90	6,65	10,80	111,10	200,00	1,52	5,32	8,64	88,88
№489 "Хлебпродинформ" 2004	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	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	Компот из чернослива	100,00	0,16	0,00	11,33	45,99	200,00	0,32	0,00	22,66	91,98	150,00	0,24	0,00	17,00	68,99
T-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
							740,00	18,31	22,02	81,77	608,83	580,00	14,75	17,11	64,05	478,33

**Полдник**

TK-№260 Пермь 2001	Молоко кипячёное	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	Пирожки печёные с капустой	100,00	6,60	7,60	33,00	228,00	50,00	3,30	3,80	16,50	114,00	50,00	3,30	3,80	16,50	114,00
							250,00	8,90	10,20	25,90	231,60	200,00	7,50	8,60	23,55	202,20

**Ужин**

TK-№138 Пермь 2001	Сырники из творога с картофелем	100,00	10,63	3,49	15,68	136,66	150,00	15,95	5,24	23,53	204,99	130,00	13,82	4,54	20,39	177,66
TK-№226p№595 Уфа 2014 изд4	Соус молочный	100,00	2,00	5,67	6,67	83,33	60,00	1,20	3,40	4,00	50,00	60,00	1,20	3,40	4,00	50,00
TK-№268 ТТК-№10 Уфа 2014 изд4	Чай с лимоном и сахаром	100,00	0,10	0,02	4,65	18,50	200,00	0,20	0,03	9,30	37,00	200,00	0,20	0,03	9,30	37,00
T-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	20,51	9,06	56,15	385,51	420,00	17,59	8,27	48,18	334,80
								60,30	50,75	234,99	1648,61		50,09	41,87	193,71	1360,16

**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
TK-№190 Уфа 2014 изд4	Каша молочная из смеси круп	100,00	3,95	4,55	14,09	114,14	250,00	9,88	11,38	35,23	285,35	180,00	7,11	8,19	25,36	205,45
T-K№209 сб/под ред. М.П. Могильного ДеЛи плюс 2017 г.	Яйцо варёное	100,00	12,70	11,50	0,70	157,50	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
T-K№ПР-сб/под ред. М.П. Могильного 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
TK-№270 ТTK-№12 Уфа 2014 изд4	Кофейный напиток с молоком	100,00	1,40	1,40	7,35	46,50	200,00	2,80	2,80	14,70	93,00	150,00	2,10	2,10	11,03	69,75
							530,00	14,96	15,98	35,51	348,35	400,00	12,19	13,79	25,64	298,45

**Завтрак 2**

T-K№338 сб/под ред. М.П. Могильного ДеЛи плюс 2017г.	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	130,00	0,52	0,52	12,74	61,10	120,00	0,48	0,48	11,76	56,40
							130,00	0,52	0,52	12,74	61,10	120,00	0,48	0,48	11,76	56,40

**Обед**

TK-№102p№462 Уфа 2014 изд4	Салат из свежих помидоров и огурцов	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
TK-№43 Пермь 2001	Суп крестьянский с крупой	100,00	0,92	3,09	6,17	56,23	250,00	2,30	7,73	15,43	140,58	180,00	1,66	5,56	11,11	101,21
TK-№161 p№31 Уфа 2014 изд4	Пюре из моркови	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
TK-№182 Пермь 2001	Тефтели из говядины с рисом	100,00	8,00	11,20	9,10	169,00	70,00	5,60	7,84	6,37	118,30	50,00	4,00	5,60	4,55	84,50
TK-№256 Пермь 2001	Компот из яблок с лимоном	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
T-K№ПР-сб/под ред. М.П. Могильного 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
							740,00	13,44	27,61	86,42	623,28	570,00	10,17	20,82	68,42	480,94

**Полдник**

TK-№260 Пермь 2001	Молоко кипячёное	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
TK-№282 Пермь 2001	Булочка домашняя	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**

TK-№206 Пермь 2001	Горошек зелёный консервированный отварной для под	100,00	3,13	3,29	6,99	77,88	60,00	1,88	1,97	4,19	46,73	70,00	2,19	2,30	4,89	54,52
TK-№153 Пермь 2001	Рыба, тушённая в сметанном соусе	100,00	11,01	9,62	4,01	146,66	210,00	23,13	20,20	8,41	307,98	120,00	13,22	11,54	4,81	175,99
TK-№266 ТTK-№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
T-K№ПР-сб/под ред. М.П. Могильного 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
							510,00	28,27	23,61	41,03	473,23	480,00	17,87	16,17	30,38	323,14
								66,11	80,31	209,40	1734,07		48,24	60,47	169,76	1330,25

**Пятница 10 ( 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 жидкая (пшеничная) с маслом	100,00	2,10	4,20	13,10	101,00	200,00	4,20	8,40	26,20	202,00	180,00	3,78	7,56	23,58	181,80
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
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
							440,00	7,46	8,83	54,62	320,52	390,00	6,24	7,89	46,26	274,44

**Завтрак 2**

Т-К№386 сб/под ред. М.П магильного Де Ли плюс 2017 г.	Кисломолочный продукт (ряженка)	100,00	2,90	2,47	4,00	50,00	170,00	4,93	4,19	6,80	85,00	150,00	4,35	3,70	6,00	75,00
							170,00	4,93	4,19	6,80	85,00	150,00	4,35	3,70	6,00	75,00

**Обед**

ТК-№23 р№37 Уфа 2014изд4	Салат из сырых овощей	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	Свекольник	100,00	0,77	2,53	4,02	41,66	250,00	1,93	6,33	10,05	104,15	150,00	1,16	3,80	6,03	62,49
ТК-№214 Пермь 2001	Картофель отварной	100,00	2,09	4,69	18,14	121,64	130,00	2,72	6,10	23,58	158,13	110,00	2,30	5,16	19,95	133,80
ТК-№122 р№431 Уфа 2014изд4	Печень по-строгановски	100,00	16,13	11,63	2,25	178,75	80,00	12,90	9,30	1,80	143,00	60,00	9,68	6,98	1,35	107,25
Т-К№389 сб/под ред. М.П Магильного Дели плюс 2017 г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	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
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
							690,00	21,75	24,97	82,23	643,03	540,00	18,54	18,17	68,56	506,30

**Полдник**

ТК-№260 Пермь 2001	Молоко кипячёное	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	Булочка сдобная	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	23,70	9,90	34,90	265,80	200,00	7,95	8,50	32,75	239,10

**Ужин**

ТК-№134 Пермь 2001	Пудинг из творога с рисом	100,00	10,98	2,69	14,41	125,84	150,00	16,47	4,04	21,62	188,76	140,00	15,37	3,77	20,18	176,18
ТК-№261 Пермь 2001	Напиток из шиповника	100,00	0,34	0,00	10,50	23,44	200,00	0,68	0,00	21,00	46,87	180,00	0,61	0,00	18,90	42,18
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
Т-К№338 сб/под ред. М.П Магильного Дели плюс 2017г.	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	130,00	0,52	0,52	12,74	61,10	120,00	0,48	0,48	11,76	56,40
							520,00	20,83	4,96	74,68	390,24	470,00	18,90	4,55	65,33	344,90
<b>Итого за день</b>								<b>64,27</b>	<b>52,85</b>	<b>253,23</b>	<b>1704,60</b>		<b>54,01</b>	<b>42,80</b>	<b>218,90</b>	<b>1439,74</b>

	Итого за неделю							322,40	308,65	1194,19	8641,88		254,67	239,93	986,07	6921,70
	Итого за 10 дней							623,19	604,65	2505,70	17723,33		487,03	465,76	2035,09	14046,10
	Итого средний за 10 дней							62,32	60,46	250,57	1772,33		48,70	46,58	203,51	1404,61