

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №2 «РЯБИНКА»
(МАДОУ «ДС №2 «РЯБИНКА»)

УТВЕРЖДАЮ

МАДОУ «ДС №2 «РЯБИНКА»

Заведующий _____ Е.А.Никитина

Март 2024 год



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД №2 «РЯБИНКА»

МЕГИОН
2024

Период: Весенне - летний
Неделя 1
День 1

Ясли (1-3 лет)

Сад (3-7 лет)

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал.	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал.	N рецеп- туры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	7
Завтрак											
Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	140	4,82	2,06	24,95	137,16	170	5,85	2,51	30,29	166,55	ТК №173
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	200	3,17	2,68	15,96	101,11	ТК №414
Батон	30	2,28	0,84	15,42	78,6	40	3,04	1,12	20,56	104,8	6.1.3.2.2.
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,0	5	0,04	3,63	0,07	33,0	ТК №6
Итого	355	9,99	8,94	54,8	339,76	415	12,1	9,94	66,88	405,46	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (груша)	95	0,38	0,28	9,79	44,65	100	0,4	0,3	10,3	47,0	9.1.2.2
Итого	95	0,38	0,28	9,79	44,65	100	0,4	0,3	10,3	47,0	
Обед											
Кукуруза с яйцом и луком	30	0,99	1,92	0,66	24,0	50	1,65	3,2	1,1	40	Т-к №158
Борщ с капустой и картофелем	160	1,22	4,27	6,92	71,11	200	1,52	5,33	8,65	88,89	ТК-27 с6.
Печень, тушеная в сметанном соусе	50	6,36	4,57	1,79	74,29	70	8,9	6,4	2,5	104,00	ТК №5,1
Рис отварной	110	2,67	3,94	26,9	153,78	150	3,64	5,38	36,69	209,70	Т-к №332
Сок овощные, фруктовые и ягодные(яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,0	200	1,0	0	20,2	84,44	ТК №418
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	50	2,8	0,55	24,7	114,95	ПР с6.
Итого	570	14,38	15,14	74,21	491,14	720	19,51	20,86	93,84	641,98	
Полдник											
Булочка домашняя	40	2,76	4,16	20,16	131,2	50	3,45	5,2	25,2	164	ТК №290
Молоко кипячёное	160	4,62	4,71	7,2	88,89	200	5,78	5,89	9	111,11	ТК№ 299
Итого	200	7,38	8,87	27,36	220,09	250	9,23	11,09	34,2	275,11	
Ужин											
Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4	60	0,7	0,1	2,3	12,8	ТК №54-33
Рагу из овощей с кабачками	180	3,24	11,16	15,36	174,7	200	3,6	12,4	17,07	194,13	ТК №54-
Рйцо отварное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	40	4,8	4	0,3	56,6	ТК №54-
Компот из изюма	150	0,3	0,075	13,8	56,9	200	0,4	0,1	18,4	75,8	ТК №54-
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР с6.
Итого за ужин:	430	11,06	15,58	45,10	364,71	540	12,66	17,00	57,39	432,85	
Итого за день:	1650	43,19	48,81	211,26	1460,35	2025	53,9	59,19	262,61	1802,4	
Среднее значение за период:	1650	43,19	48,81	211,26	1460,35	2025	53,9	59,19	262,61	1802,4	стр.1

Период: Весенне - летний
Неделя 1
день 2

Ясли (1-3 лет)

Сад (3-7 лет)

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал.	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал.	N рецеп- туры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	7
Завтрак											
Повидло, джем, варенья	10	0,04	0	6,5	26,2	10	0,04	0	6,5	26,2	TK №86
Каша жидкая молочная рисовая	130	3,86	4,56	19,41	134,5	200	5,93	7,01	29,9	206,9	TK №54-
Чай чёрный байховый с молоком и сахаром	180	2,55	2,54	9,63	71,46	200	2,83	2,82	10,7	79,4	TK №54-6
Батон	30	2,28	0,84	15,42	78,6	40	3,04	1,12	20,56	104,8	6.1.3.2.2.
Итого	350	8,73	7,94	50,96	310,73	450	11,84	10,95	67,63	417,28	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	100	0,4	0,4	9,8	47,00	9.1.2.6..сб.
Итого	95	0,38	0,38	9,31	44,65	100	0,4	0,4	9,8	47,00	
Обед											
Перец болгарский в нарезке	40	0,53	0,07	1,93	10,27	60	0,8	0,1	2,9	15,4	TK №54-43
Рассолыник "Ленинградский"	150	1,43	3,45	9,45	78,0	200	1,9	4,6	12,6	104,0	TK №56
Жаркое по -домашнему	180	16,0	8,82	19,44	225,0	230	20,47	11,27	24,84	287,5	TK №436
Компот из свежих плодов и ягод	150	0,07	0,07	8,32	34,5	200	0,1	0,1	11,1	46,0	TK №486
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	50	2,8	0,55	24,7	114,95	ПР сб.
Итого	560	20,29	12,85	58,9	439,73	740	26,07	16,62	76,14	567,85	
Полдник											
Вафли	40	1,09	1,29	30,91	142,0	50	1,38	1,63	38,63	177,5	10.10.1.2.
Кисломолочный продукт (кефир)	170	4,93	4,25	6,8	85,17	200	5,8	5,00	8,00	100,20	TK № 420
Итого	210	6,02	5,54	37,71	227,17	250	7,18	6,63	46,63	277,7	
Ужин											
Горошек зелёный	40	1,13	0,07	2,33	14,73	60	1,7	0,1	3,5	22,09	TK №54-
Омлет натуральный	130	11,2	17,0	2,8	208,0	150	12,92	19,61	3,23	240,0	TK №268
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	200	0,68	0	21,01	46,87	TK №261
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР сб.
Итого за ужин:	400	15,38	17,37	40,63	339,74	450	18,46	20,11	47,06	402,48	
Итого за день:	1615	50,8	44,08	197,51	1362,02	1990	63,95	54,71	247,26	1712,31	
Среднее значение за период:	1633	47,00	46,45	204,39	1411,19	2008	58,93	56,95	254,94	1757,36	стр.2

Период: Весенне - летний

Неделя 1

День 3

Ясли (1-3 лет)

Сад (3-7 лет)

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал.	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал.	N рецеп- туры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	7

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	140	3,08	2,94	11,13	84,0	180	3,96	3,78	14,31	108,0	TK №78 сб.
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	180	3,67	3,19	15,82	107,0	TK № 416
Батон	30	2,28	0,84	15,42	78,6	40	3,04	1,12	20,56	104,8	6.1.3.2.2.
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,04	37,4	5	0,04	4,12	0,04	37,4	TK №6
Итого	355	9,07	11,09	42,41	307,0	405	10,71	12,21	50,73	357,2	

Второй завтрак

Сок овощные, фруктовые и ягодные(яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,01	200	1,0	0	20,2	84,44	TK №418
Итого	180	0,9	0	18,18	76,01	200	1,0	0	20,2	84,44	

Обед

Огулец в нарезке	40	0,33	0,07	1,0	5,67	60	0,5	0,10	1,5	8,50	TK №54-2з
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	3,79	6,38	64,69	200	1,67	5,06	8,51	86,26	TK №53
Рулет из говядины с яйцом	60	7,21	5,86	5,57	103,50	80	9,62	7,81	7,42	138,00	TK № 312
Картофельное пюре	120	2,56	4,85	18,64	128,36	150	3,2	6,06	23,3	160,45	TK №216
Компот из брусники	150	0,07	0,07	5,92	24,52	180	0,09	0,09	7,11	29,43	TK №54-
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	50	2,8	0,55	24,7	114,95	ПР сб.
Итого	560	13,66	15,08	57,27	418,7	720	17,88	19,67	72,54	537,59	

Полдник

Булочка "Ванильная"	40	3,16	3,25	29,79	128,8	50	3,95	4,06	37,24	161,00	TK №450
Молоко кипячёное	160	4,62	4,71	7,2	88,89	200	5,78	5,89	9,0	111,111	TK №299
Итого	200	7,78	7,96	36,99	217,69	250	9,73	9,95	46,24	272,111	

Ужин

Пудинг из творога с рисом	130	19,03	4,66	24,99	218,12	150	21,96	5,38	28,83	251,68	TK №134
Молоко стужённое	20	1,44	1,7	11,1	65,6	30	2,16	2,55	16,65	98,4	1.3.4.2 сб.
Свежий фрукт (черешня)	95	1,04	0,38	10,07	49,4	100	1,1	0,4	10,6	52,0	9.1.1.14.
Чай с сахаром, лимоном	160	0,23	0	5,35	22,31	180	0,27	0	6,03	25,11	TK- 54-3ч
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР сб.
Итого за ужин:	435	24,11	7,04	66,0	425,57	500	28,65	8,73	81,43	520,71	
Итого за день:	1730	55,52	41,17	220,85	1444,97	2075	67,97	50,56	271,14	1772,051	
Среднее значение за период:	1665	49,84	44,69	209,87	1422,45	2 030	61,94	54,82	260,34	1762,25	стр.3

Период: Весенне - летний

Неделя 1
День 4

Ясли (1-3 лет)

Сад (3-7 лет)

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал.	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал.	N рецеп- туры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	7

Завтрак

Каша жидкая молочная пшеничная	130	4,47	4,39	17,8	129,44	170	5,85	5,75	23,28	169,26	ТТК №54-
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	180	2,85	2,41	14,36	91,0	ТК №414
Батон	30	2,28	0,84	15,42	78,6	40	3,04	1,12	20,56	104,8	6.1.3.2.2.
Повидло, джем, варенья	10	0,04	0	6,5	26,2	10	0,04	0	6,5	26,2	ТК №86
Итого	350	9,64	7,64	54,08	325,24	400	11,78	9,28	64,7	391,26	

Второй завтрак

Свежий фрукт(нектарин)	95	0,85	0,1	9,03	42,75	100	0,9	0,1	9,5	45,0	9.1.1.7. с6.
Итого	95	0,85	0,1	9,03	42,8	100	0,9	0,1	9,5	45,0	

Обед

Икра кабачковая	40	0,61	2,13	3,8	36,79	60	0,92	3,19	5,64	55,2	ТК №61
Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,8	1,57	11,47	70,5	200	2,4	2,1	15,3	94,0	ТК №62
Кнепи из кур с рисом	60	10,95	12,44	5,07	176,0	75	13,7	15,54	6,33	220,0	ТК №188
Капуста тушёная	120	2,72	3,84	11,04	94,4	150	3,4	4,8	13,8	118,0	ТК №148
Компот из клюквы	150	0,07	0	5,32	21,6	180	0,09	0	6,39	25,92	ТК №54 -
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	50	2,8	0,55	24,7	114,95	ПР с6.
Итого	560	18,39	20,42	56,42	491,24	715	23,31	26,18	72,16	628,04	

Полдник

Коржик молочный	40	2,61	4,01	20,98	130,1	60	3,91	6,01	31,48	195,16	ТК №54 -
Кисломолочный продукт (йогурт)	160	5,44	4,00	8,8	92,96	200	6,8	5,0	11,0	116,2	Приложен
Итого	200	8,05	8,01	29,78	223,06	260	10,71	11,01	42,48	311,36	

Ужин

Помидор в нарезке	40	0,47	0,07	1,5	8,53	60	0,70	0,1	2,3	12,8	ТК №54 -
Макароны отварные с сыром	110	7,44	8,76	18,8	183,92	130	8,8	10,35	22,17	217,4	ТК №204
Тефтели рыбные (минтай)	55	7,15	4,25	6,73	94,05	80	10,4	6,19	9,79	136,8	ТК №54 -
Соус Белый основной	20	0,54	0,76	0,88	12,5	30	0,81	1,14	1,32	18,75	ТК №54 -2
Компот из яблок и вишни	150	0,17	0,08	7,67	31,91	180	0,2	0,1	9,2	38,3	ТК №54 -
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР с6.
Итого за ужин:	405	18,14	14,22	50,06	401,05	520	24,07	18,28	64,10	517,53	
Итого за день:	1610	55,07	50,39	199,37	1483,34	1995	70,77	64,85	252,94	1893,19	
Среднее значение за период:	1651	51,15	46,11	207,25	1437,67	2021	64,15	57,33	258,49	1794,99	стр.4

*В каше пшеничной молочной и коржике молочном была замена молоко 2,5% на 3,2%, калорийность пересчитана

Период: Весенне - летний

Неделя 1
День 5

Если (1-3 лет)

Сад (3-7 лет)

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал.	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал.	N рецеп- туры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	7
Завтрак											
Каша жидкая молочная гречневая	140	5,65	5,09	19,63	147,89	170	6,87	6,19	23,83	179,59	TK № 54 -
Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0	21,6	10	2,32	2,95	0	36,0	TK №7
Чай чёрный байховый с молоком и сахаром	180	2,55	2,54	9,63	71,46	180	2,55	2,54	9,63	71,46	TK №54-6
Батон	30	2,28	0,84	15,42	78,6	40	3,04	1,12	20,56	104,8	6.1.3.2.2.
Итого	356	11,87	10,24	44,68	319,55	400	14,78	12,8	54,02	391,85	
Второй завтрак											
Сок овощные, фруктовые и ягодные(яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,00	200	1,0	0	20,2	84,44	TK №418
Итого	180	0,9	0	18,18	76,0	200	1,0	0	20,2	84,44	
Обед											
Икра баклажанная	40	0,88	2,2	3,38	37,01	60	1,3	3,3	5,07	55,5	TK №60
Свекольник	180	1,39	4,56	7,23	74,98	200	1,54	5,07	8,04	83,31	TK №35
Зразы рыбные с яйцом	60	7,86	3,47	9,07	99,00	80	10,48	4,63	12,1	132,00	TK №281
Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	150	2,86	4,32	23,01	142,35	TK №336
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,27	14,85	60,75	180	0,45	0,32	17,82	72,9	TK № 54 -
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	50	2,8	0,55	24,7	114,95	ПР с6.
Итого	590	15,03	14,39	72,7	477,58	720	19,45	18,17	90,74	601,03	
Полдник											
Бантики слоёные с начинкой	40	3,3	6,9	14,3	126,6	50	4,13	8,6	17,88	158,25	TK №6
Молоко кипрячёное	160	4,62	4,71	7,2	88,89	200	5,78	5,89	9,0	111,11	TK №299
Итого	200	7,92	11,61	21,5	215,49	250	9,91	14,52	26,88	269,36	
Ужин											
Вареники ленивые отварные	130	22,82	8,23	18,13	241,22	160	28,09	10,13	22,31	296,9	ТТК №240
Соус молочный	20	0,39	0,91	2,65	20,3	30	0,58	1,36	3,98	30,45	TK №369
Фрукты свежие (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	32,9	70	0,28	0,28	6,86	32,9	9.1.2.6 с6.
Кисель из смородины	150	0,15	0,07	9,22	37,87	180	0,18	0,09	11,07	45,45	ТТК № 54 -
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР с6.
Итого за ужин:	400	26,01	9,79	51,35	402,43	480	32,29	12,26	63,54	499,21	
Итого за день:	1726	61,73	46,03	208,41	1491,05	2050	77,43	57,75	255,38	1845,89	
Среднее значение за период:	1666	53,26	46,10	207,48	1448,35	2027	66,80	57,41	257,87	1805,17	стр.5

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал.	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал.	N рецеп- туры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	7
Завтрак											
Каша жидкая молочная пшѐнная	130	4,48	4,84	17,53	131,53	150	5,18	5,58	20,23	151,77	TK №54-
Повидло, джем, варенья	10	0,04	0	6,5	26,20	10	0,04	0	6,5	26,20	TK №86
Какао с молоком	180	3,66	3,2	15,82	106,99	200	4,08	3,54	17,58	118,89	TK № 416
Батон	30	2,28	0,84	15,42	78,60	40	3,04	1,12	20,56	104,80	6.1.3.2.2.
Итого	350	10,46	8,88	55,27	343,32	400	12,34	10,24	64,87	401,66	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (груша)	95	0,38	0,28	9,79	44,65	100	0,4	0,3	10,3	47,0	9.1.2.2 с6.
Итого	95	0,38	0,28	9,79	44,65	100	0,4	0,3	10,3	47,0	
Обед											
Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,86	1,85	2,41	29,79	50	1,44	3,09	4,02	49,65	TK № 12
Суп крестьянский с крупой	150	1,42	3,3	7,65	69,0	180	1,71	3,96	9,18	82,8	TK №67
Запеканка из печени с рисом	60	7,43	2,96	8,21	89,2	80	9,91	3,95	10,94	118,93	TK № 311
Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,88	25,91	154,8	130	4,78	4,58	30,61	182,95	TK №204
Компот из свежих плодов и ягод	150	0,07	0,07	8,32	34,5	180	0,1	0,09	9,99	41,4	TK №486
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	50	2,8	0,55	24,7	114,95	ПП с6.
Итого	540	16,07	12,5	72,26	469,25	670	20,73	16,22	89,44	590,68	
Полдник											
Булочка "Дорожная"	40	3,3	6,4	20,86	144,8	50	4,13	8,0	26,07	181,0	TK № 453
Молоко кипячѐное	160	4,62	4,71	7,2	88,9	200	5,78	5,89	9,0	111,111	TK№ 299
Итого	200	7,92	11,11	28,06	233,69	250	9,91	13,89	35,07	292,111	
Ужин											
Помидор в нарезке	40	0,47	0,07	1,53	8,53	60	0,7	0,1	2,3	12,8	TK №54-3з
Картофельное пюре	120	2,56	4,85	18,64	128,4	150	3,2	6,06	23,3	160,45	TK №216
Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	8,94	6,6	8,74	129,76	80	11,92	8,8	11,65	173,01	TK №299
Напиток апельсиновый или лимонный	150	0,07	0,01	8,53	34,45	180	0,08	0,01	10,24	41,34	TK№ 313
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПП с6.
Итого за ужин:	400	14,41	11,83	51,93	371,24	510	19,06	15,37	66,81	481,12	
Итого за день:	1585	49,24	44,60	217,31	1462,15	1930	62,44	56,02	266,49	1812,571	
Среднее значение за период:	1653	52,59	45,85	209,12	1450,65	2011	66,08	57,18	259,30	1806,40	стр 6

* В каше пшѐнной молочной была замена молоко 2,5% на 3,2%, калорийность пересчитана

Период: Весенне - летний

Неделя : 2

День 2

Неделя : 2 День 2		Наименование блюда	Если (1-3 лет)					Сад (3-7 лет)					N рецеп- туры
			Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал.	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал.	
				Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
1			2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	7
Завтрак													
Каша молочная "Дружба"			130	3,47	3,81	15,69	109,81	150	4,0	4,4	18,1	126,7	ТТК №54-
Чай чёрный байховый с молоком и сахаром			150	2,13	2,12	8,03	59,55	180	2,55	2,54	9,63	71,46	ТК №54-6
Сыр (порциями)			6	1,39	1,77	0	21,6	10	2,32	2,95	0	36,0	ТК №7
Яйцо отварное			40	4,8	4,0	0,3	56,6	40	4,8	4	0,3	56,6	ТК №54-
Батон			30	2,28	0,84	15,42	78,6	40	3,04	1,12	20,56	104,8	6.1.3.2.2.
Итого			356	14,07	12,54	39,44	326,16	420	16,71	15,01	48,59	395,56	
Фрукты свежие (яблоко)			95	0,38	0,38	9,31	44,65	100	0,4	0,4	9,8	47,00	9.1.2.6.сб.
Итого			95	0,38	0,38	9,31	44,65	100	0,4	0,4	9,8	47,00	
Обед													
Икра свекольная или морковная(морковная)			40	0,88	3,04	4,56	51,2	60	1,32	4,56	6,84	76,8	ТК №78
Суп картофельный с бобовыми			150	1,4	2,33	8,17	59,27	200	1,87	3,11	10,89	79,0	ТК № 37
Перец сладкий, фаршированный мясом и рисом			180	13,9	8,43	14,02	187,88	220	17,02	10,3	17,13	229,62	ТК №316
Соус томатный			30	0,16	1,1	1,57	16,84	30	0,16	1,1	1,57	16,84	ТК № 238
Сок овощные, фруктовые и ягодные(яблочный)			180	0,9	0	18,18	75,98	200	1,0	0	20,2	84,44	ТК №418
Хлеб ржано- пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96	50	2,8	0,55	24,7	114,95	ПР сб.
Итого			620	19,51	15,34	66,26	483,13	760	24,17	19,61	81,33	601,68	
Полдник													
Булочка "Веснушка"			40	3,12	2,2	21,44	121,6	50	3,9	2,8	26,8	152,00	ТК № 288
Кисломолочный продукт (снежок)			160	4,32	4,0	17,3	122,4	200	5,4	5,00	21,60	153,00	Приложен
Итого			200	7,44	6,24	38,72	244,00	250	9,3	7,8	48,4	305,0	
Ужин													
Огурец в нарезке			40	0,33	0,07	1,0	5,67	60	0,5	0,10	1,5	8,50	ТК №54-23
Картофельи овощи, тушёные в соусе			150	5,1	9,1	22,9	200,0	180	6,12	10,92	27,48	240,0	ТК № 159
Котлеты или биточки рыбные			60	7,57	2,45	5,09	72,76	80	10,09	3,26	6,79	97,01	ТК № 271
Компот из смородины с/м			150	0,22	0,07	6,3	26,25	180	0,3	0,09	7,56	31,5	ТК №54-
Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,14	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР сб.
Итого за ужин:			430	15,59	11,99	49,78	374,82	540	20,14	14,77	62,65	470,53	
Итого за день:			1701	56,99	46,49	203,51	1472,76	2070	70,72	57,59	250,77	1819,77	
Среднее значение за период:			1660	53,22	45,94	208,32	1453,81	2019	66,74	57,24	258,08	1808,31	стр.7

Период: Весенне - летний
Неделя 2

День 3

Ясли (1-3 лет)

Сад (3-7 лет)

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал.	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал.	N рецеп- туры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	7
Завтрак											
Каша жидкая молочная манная	140	4,38	4,85	17,56	131,41	180	5,63	6,24	22,57	168,96	TK№54-
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	180	2,85	2,41	14,36	91,0	TK №414
Батон	30	2,28	0,84	15,42	78,6	40	3,04	1,12	20,56	104,8	6.1.3.2.2.
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	5	0,04	3,63	0,07	33,00	TK №6
Итого	355	9,55	11,73	47,41	334,01	405	11,56	13,4	57,56	397,76	
Второй завтрак											
Свежий фрукт(черешня)	95	1,04	0,38	10,07	49,4	100	1,1	0,4	10,6	52,00	9.1.1.14.
Итого	95	1,04	0,38	10,07	49,4	100	1,1	0,4	10,6	52,00	
Обед											
Перец болгарский в нарезке	40	0,53	0,07	1,93	10,27	60	0,8	0,1	2,9	15,4	TK №54-43
Суп из овощей	150	1,12	2,1	6,45	51,75	180	1,35	2,52	7,74	62,1	TK № 69
Плов по - узбекски	160	11,52	15,2	36,32	334,4	200	14,4	19,00	45,4	418,0	TK№444с6
Компот из яблоквы	150	0,07	0	5,32	21,6	180	0,09	0	6,39	25,92	TK№54-
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	50	2,8	0,55	24,7	114,95	ПР с6.
Итого	540	15,48	17,81	69,78	509,98	670	19,44	22,17	87,13	636,37	
Полдник											
Булочка сдобная	40	3,12	3,4	20,96	128,8	50	3,9	4,25	26,2	161,00	TK № 289
Молоко кипячёное	160	4,62	4,71	7,2	88,89	200	5,78	5,89	9,0	111,111	TK № 299
Итого	200	7,74	8,11	28,16	217,69	250	9,68	10,14	35,2	272,111	
Ужин											
Пудинг из творога с яблоками	140	17,64	14,18	14,38	254,9	160	20,16	16,21	16,43	291,31	ТТК- 54-4т
Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	50	0,97	2,26	6,63	50,75	ТК №369
Чай черныый байховый с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	200	0,2	0	6,5	26,8	ТТК- 54-
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР с6.
Итого за ужин:	400	21,16	16,74	41,35	399,91	450	24,49	18,87	48,88	462,38	
Итого за день:	1590	54,97	54,77	196,77	1510,99	1875	66,27	64,98	239,37	1820,62	
Среднее значение за период:	1651	53,44	47,04	206,87	1460,95	2001	66,68	58,21	255,75	1809,85	стр.8

Период: Весенне - летний
Неделя 2
день 4

Ясли (1-3 лет)

Сад (3-7 лет)

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал.	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал.	N рецеп- туры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	7
Завтрак											
Суп молочный с крупой	130	1,93	2,32	4,0	46,28	160	2,38	2,86	4,91	56,96	TK
Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,2	180	3,67	3,19	15,82	107,0	TK №416
Яйцо отварное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	40	4,8	4	0,3	56,6	TK №54-
Батон	30	2,28	0,84	15,42	78,6	40	3,04	1,12	20,56	104,8	6.1.3.2.2.с
Повидло, джем, варенья	10	0,04	0	6,5	26,20	10	0,04	0	6,5	26,20	TK №86
Итого	360	12,11	9,82	39,4	296,85	430	13,93	11,17	48,09	351,56	
Второй завтрак											
Свежий фрукт(слива)	95	0,85	0,1	8,55	38,48	100	0,9	0,1	9,0	40,5	9.1.1.7..сб.
Итого	95	0,85	0,1	8,55	38,48	100	0,9	0,1	9,0	40,5	
Обед											
Оррер в нарезке	40	0,33	0,07	1,0	5,67	60	0,5	0,10	1,5	8,50	TK №54-23
Суп картофельный с клёцками	150	1,57	1,57	9,53	61,5	200	2,1	2,1	12,7	82,0	TK №64
Суфле куриное	50	7,8	7,87	1,53	108,12	70	10,92	11,02	2,14	151,38	TK №327
Овощи по - карпатски	120	5,63	7,84	33,45	167,25	140	6,57	9,15	39,02	195,1	TK №64,
Компот из кураги	150	0,75	0,08	11,78	50,18	180	0,9	0,09	14,13	60,21	TK №54 -
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	50	2,8	0,55	24,7	114,95	ПП сб.
Итого	550	18,32	17,87	77,05	484,68	700	23,79	23,01	94,19	612,16	
Полдник											
Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125,00	50	3,67	4,83	37,17	208,33	6.1.3.2. сб.
Кисломолочный продукт (ряженка)	170	5,29	6,71	6,71	106,73	200	6,22	7,89	7,89	125,6	TK №297
Итого	200	7,49	9,61	29,01	231,73	250	9,89	12,72	45,06	333,89	
Ужин											
Салат из свеклы с чесноком	30	0,42	3,02	2,8	39,98	50	0,7	5,04	4,61	66,6	TK №22
Запеканка картофельная с овощами	180	5,68	9,7	25,9	224,3	200	6,31	10,78	28,78	249,2	TK №173
Соус сметанный	20	0,27	0,87	1,13	14,0	30	0,4	1,3	1,7	21,0	TK №249
Кисель из вишни	150	0,15	0	9,75	39,7	180	0,2	0	11,7	47,61	TK №54 -
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПП сб.
Итого за ужин:	410	8,89	13,89	54,04	388,09	500	10,75	17,52	66,11	477,99	
Итого за день:	1615	47,66	51,29	208,05	1439,83	1980	59,26	64,52	262,45	1816,10	
Среднее значение за период:	1647	52,80	47,51	207,00	1458,61	1999	65,86	58,91	256,49	1810,54	стр.9

Период: Весенне - летний

Неделя 2

день 5

Ясли (1-3 лет)

Сад (3-7 лет)

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал.	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал.	N рецеп- туры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	7
Завтрак											
Каша жидкая молочная ячневая	140	4,82	4,73	19,17	139,39	160	5,5	5,41	21,91	159,31	TK №54-
Чай чёрный байховый с молоком и сахаром	180	2,55	2,54	9,63	71,46	200	2,83	2,82	10,7	79,4	TK №54-6
Батон	30	2,28	0,84	15,42	78,6	40	3,04	1,12	20,56	104,8	6.1.3.2.2.
Итого	350	9,65	8,11	44,22	289,45	400	11,37	9,35	53,17	343,51	
Второй завтрак											
Фрукты свежие (нектарин)	95	0,85	0,1	9,03	42,75	100	0,9	0,1	9,5	45,00	9.1.1.7. с6.
Итого	95	0,85	0,1	9,03	42,75	100	0,9	0,1	9,5	45,00	
Обед											
Икра овощная	40	0,67	2,0	3,47	35,07	60	1,0	3,1	5,2	52,6	TK №63
Суп картофельный с мясными фрикадельками	165	5,08	3,55	9,89	91,05	185	5,86	4,1	11,41	105,06	TK №40
Рыба запечённая с овощами и сыром	180	19,04	14,93	7,08	213,25	200	21,16	16,59	7,87	236,94	TK №71
Сок овощные, фруктовые и ягодные(яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,00	200	1,0	0	20,2	84,44	TK №418
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	50	2,8	0,55	24,7	114,95	ПП с6.
Итого	605	27,93	20,96	58,38	507,33	695	31,82	24,3	69,38	593,99	
Полдник											
Плюшка новомосковская	50	3,9	3,0	25,55	148,00	60	4,68	3,5	30,66	177,6	TK №286
Молоко кипячёное	160	4,62	4,71	7,2	88,89	200	5,78	5,89	9,0	111,11	TK №299
Итого	210	8,52	7,66	32,75	236,89	260	10,46	9,43	39,66	288,71	
Ужин											
Соус клюквенный	50	0,03	0,01	5,75	23,30	50	0,03	0,01	5,75	23,30	TK № 54 -
Лавашевник с творогом	130	10,01	9,62	26,39	234,00	170	13,09	12,58	34,51	306,0	6.1.2.1.7
Напиток из шиповника	190	0,64	0	19,96	44,52	200	0,68	0	21,01	46,87	TK №261
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПП с6.
Итого за ужин:	400	13,05	9,93	66,59	371,96	460	16,96	12,99	80,59	469,69	
Итого за день:	1660	60	46,76	210,97	1448,38	1915	71,51	56,17	252,3	1740,9	
Среднее значение за период:	1648	53,54	47,45	207,39	1457,78	1991	66,45	58,66	256,06	1803,87	стр. 10

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №2 «РЯБИНКА»
(МАДОУ «ДС №2 «РЯБИНКА»)

УТВЕРЖДЕНО
МАДОУ «ДС №2 «РЯБИНКА»
Заведующий _____ Е.А. Никитина

Март 2024 год

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД №2 «РЯБИНКА»

МЕЛЮН
2024