

"Утверждаю"  
 Заведующий  
 МБДОУ Рождественским  
 детским садом «Капелька»  
 \_\_\_\_\_ Т.Н. Северова

## МЕНЮ

<b>День 1</b>						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	уг-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	150/5	ТТК №4
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	160/4	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	25/5	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	350	9,45	11,91	35,82	288,10	
Сок абрикосовый	125	0,50	0,30	13,00	51,90	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	125	0,50	0,30	13,00	51,90	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели2016
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	150/10/5	4,08	5,33	5,40	86,00	№73 Дели 2016
Котлеты рубленые из говядины	50	4,4	5,2	7	92,4	№299 Дели2016
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	555,00	16,14	15,09	73,50	494,20	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
Пицца с сыром	50	4,50	3,50	23,30	145,70	ТТК №1585 от 08.09.2021
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
<b>Итого:</b>	306,00	5,00	3,97	46,80	245,90	
<b>ВСЕГО:</b>	1336,00	31,09	31,27	169,12	1080,10	

"Утверждаю"  
 Заведующий  
 МБДОУ Рождественским  
 детским садом «Капелька»  
 \_\_\_\_\_ Т.Н. Северова

**МЕНЮ**

<b>День 2</b>						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	уг-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	3,90	4,38	19,00	131,00	ТТК №7
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	350	9,40	12,53	43,20	323,90	
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,00	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	100	1,00	0,00	8,10	36,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	30	0,39	1,50	2,70	25,86	
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	150/15	3,00	6,00	20,00	146,00	№38 Пермь2001
Биточки рубленые из рыбы	50	8,00	4,90	4,50	94,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	110	2,20	3,30	15,40	100,10	№137 Партнер 2014
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	555,00	16,69	16,20	75,04	512,30	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	10	5,10	8,00	4,00	108,50	
Суфле из творога с молоком сгущенным						№365сбшк2004
Чай с сахаром и лимоном	130/10	4,60	4,80	33,40	195,20	№393Дели2010
<b>Итого:</b>	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	
<b>ВСЕГО:</b>	308	9,79	12,81	45,90	338,20	

"Утверждаю"  
 Заведующий  
 МБДОУ Рождественским  
 детским садом «Капелька»  
 \_\_\_\_\_ Т.Н. Северова

### МЕНЮ

День 3						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	уг-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	150/5	5,00	5,50	14,00	126,00	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	350	9,20	11,90	38,90	299,80	
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Сок	125	0,80	0,90	12,00	60,00	№418Дели2016
<b>Итого:</b>	125	0,80	0,90	12,00	60,00	
<b>ОБЕД</b>						
Икра кабачковая	30	0,24	0,03	0,51	3,30	№ 57 Дели 2016
Свекольник на м/б, со сметаной	150/5	3,12	4,80	6,10	80,00	№35, сб Пермь2001
Гуляш из индейки	40/40	6,72	6,20	17,80	154,00	ТТК
Каша гречневая вязкая	110/2,5	4,00	2,90	17,70	112,90	№182, Дели 2016
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	577,5	17,40	14,51	78,71	514,80	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№386Дели2016
Вак-балиш	75	7,00	10,50	23,20	215,00	Сб.рецептур татарской нац. кухни Казань1997
Ряженка	150	4,30	3,70	4,00	66,52	№401 Дели2010
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
<b>Итого:</b>	489	11,71	14,57	53,62	392,20	
<b>ВСЕГО:</b>	1541,5	39,11	41,88	183,23	1266,80	

"Утверждаю"  
 Заведующий  
 МБДОУ Рождественским  
 детским садом «Капелька»  
 \_\_\_\_\_ Т.Н. Северова

### МЕНЮ

День 4						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	уг-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	360	10,30	11,65	39,10	302,60	
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие	100	0,60	0,43	14,00	62,30	№ 386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	100	0,60	0,43	14,00	62,30	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Пестрый"	30	0,30	1,35	2,88	24,87	№31 Справочник Москва2003
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	4	6	6,3	93	№82 Дели 2016
Макаронник с мясом	130/2	9,00	8,30	29,20	227,50	№431(3),сб1996
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	527	17,00	16,15	77,48	520,87	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	10	3,60	3,80	16,10	111,00	№386Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	130	6,00	8,50	24,00	196,00	№ 250 Дели 2016
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
<b>Итого:</b>	294	10,10	12,55	45,50	332,90	
<b>ВСЕГО:</b>	1281	38,00	40,78	176,08	1218,67	

"Утверждаю"  
 Заведующий  
 МБДОУ Рождественским  
 детским садом «Капелька»  
 \_\_\_\_\_ Т.Н. Северова

## МЕНЮ

<b>День 5</b>						
Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	уг-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	150/5	6	5	17,23	138	ТТК №1
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	350	9,90	11,60	41,53	310,30	
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Сок	125	0,30	0,00	10,00	43,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	125	0,30	0,00	10,00	43,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	30	0,60	0,05	3,00	14,00	
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	150/10	4,00	4,45	11,70	103,00	№88 Дели 2016
Плов из курицы	130	9,2	12,2	34	283	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	500	15,40	17,10	73,20	508,10	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	20	0,10	3,50	27,30	130,00	
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
Кефир	150	4,30	3,70	4,00	66,52	№401 Дели2010
Чай с сахаром	20	1,6	0,2	9,8	47	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	
<b>Итого:</b>	484	12,05	13,91	60,52	404,02	
<b>ВСЕГО:</b>	1459	37,65	42,61	185,25	1265,42	

"Утверждаю"  
 Заведующий  
 МБДОУ Рождественским  
 детским садом «Капелька»  
 \_\_\_\_\_ Т.Н. Северова

### МЕНЮ

День 6						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	уг-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,80	5,00	14,00	120,00	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	160/4	2,30	2,00	11,90	74,80	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	352	10,60	12,95	38,80	314,40	
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№ 386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	100	0,40	0,40	10,00	45,20	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками	30	0,60	1,38	3,00	26,80	№7 Партнер 2014
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и грёнками	150/10/10	4,00	3,50	18,10	119,90	ТТК№139
Биточки куриные "Солнышко"	50	6,40	9,00	5,20	127,00	
Макароны отварные	110	4,10	3,00	25,00	143,40	№218 Дели 2016
Кисель	150			8,34	33,34	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	578	18,20	17,38	83,74	563,44	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
Плюшка новомосковская	50	3,40	2,58	23,25	130,83	№184 "Партнер"г. Уфа2010
Чай фруктовый	150/6	0,1	0,07	13,5	55	ТТК №56
<b>Итого:</b>	306	3,90	3,05	46,75	231,03	
<b>ВСЕГО:</b>	1236	33,10	33,78	179,29	1154,07	

"Утверждаю"  
 Заведующий  
 МБДОУ Рождественским  
 детским садом «Капелька»  
 \_\_\_\_\_ Т.Н. Северова

## МЕНЮ

<b>День 7</b>						
Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	уг-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	150/5	7,50	7,50	18,40	171,10	ТТК №4
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	357	10,40	13,10	41,40	325,10	
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Сок	125	0,40	0,00	8,00	35,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	125	0,40	0,00	8,00	35,00	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,30	
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	2,10	4,30	9,70	86,00	№63 Дели 2016
Биточки рубленые из рыбы	50	8,00	4,90	4,50	94,00	ТТК №3Д
Рис отварной	110	2,87	5,75	29,62	181,75	№201 Пермь 2001
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	573	16,53	15,56	80,93	529,65	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	10	5,10	8,00	4,00	108,50	
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/10	6,00	8,00	22,50	186,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,50	34,50	№393 Дели2010
<b>Итого:</b>	308	11,19	16,01	35,00	329,00	
<b>ВСЕГО:</b>	1363	38,52	44,67	165,33	1218,75	

"Утверждаю"  
 Заведующий  
 МБДОУ Рождественским  
 детским садом «Капелька»  
 \_\_\_\_\_ Т.Н. Северова

### МЕНЮ

День 8						
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	уг-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,80	4,50	16,20	128,00	ТТК №6
Какао с молоком	160	2,00	2,20	11,30	73,30	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	350	11,30	12,65	40,40	320,90	
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие	100	0,72	0,36	13,00	58,00	№ 386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	100	0,72	0,36	13,00	58,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	30	0,36	0,96	1,80	17,30	№34, Дели2016
Суп крестьянский с курицей, сметаной	150/10/5	4	5,00	12,30	110	№62"Партнер"2014
Запеканка картофельная с мясом	130/15	8,00	10,20	25,00	223,00	№291 Дели2010
Компот из сухофруктов	150	0,60	0,00	15,00	62,50	№394, Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	540	16,06	16,66	78,20	525,80	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
Шафран с яблоками	40	2,42	3,5	24,9	140	Сб.нац блюд 1996, акт20
Чай с сахаром	150	4,35	3,75	6,3	76,4	№ 411 Дели2016
Катык	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№401Дели2010
<b>Итого:</b>	454	7,22	7,66	45,62	279,60	
<b>Всего</b>	40	2,42	3,5	24,9	140	



"Утверждаю"  
 Заведующий  
 МБДОУ Рождественским  
 детским садом «Капелька»  
 \_\_\_\_\_ Т.Н. Северова

### МЕНЮ

День 9						
Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	уг-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с вермишелью	150	6,00	5,80	13,20	128,00	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	350	7,95	10,21	30,62	245,00	
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Сок	125	0,75	0,20	15,00	64,00	№ 368 Дели 2010
<b>Итого:</b>	125	0,75	0,20	15,00	64,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Витаминный"	30	0,40	1,70	3,90	32,00	№15 "Партнер"Уфа 2009
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	150/5	1,10	3,30	5,00	54,00	№73 Дели 2016
Плов из отварной говядины	130	10,00	9,00	26,00	222,00	№108"Партнер"2014
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	10,20	42,10	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>Итого:</b>	515	14,70	14,60	69,20	463,10	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	10	2,40	4,30	15,00	105,00	
Запеканка из творога с крошкой	130	6,80	8,60	30,00	225,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Напиток шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9	ТТК № 59
<b>Итого:</b>	294	9,70	13,15	50,40	355,90	
<b>ВСЕГО:</b>	1284	33,10	38,16	165,22	1128,00	

"Утверждаю"  
 Заведующий  
 МБДОУ Рождественским  
 детским садом «Капелька»  
 \_\_\_\_\_ Т.Н. Северова

### МЕНЮ

День 10						
Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	уг-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	4,28	3,30	11,00	91,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,50	5,95	12,90	119,60	№3 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>360,00</b>	<b>8,78</b>	<b>10,45</b>	<b>33,90</b>	<b>265,60</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	10,00	44,70	№ 386 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>10,00</b>	<b>44,70</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови с яблоками	30	0,20	1,00	2,50	19,80	
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	4,00	3,00	10,70	85,80	№86Дели2010
Котлеты "Аппетитные"	50	4,50	5,40	12,50	117,00	ТТК №7Д акт к.п.2014
Каша перловая с овощами	110/3	4,13	6,30	21,10	157,60	№180,Дели 2016
Напиток апельсиновый	150	0,22	0,1	12,5	52	ТТК №55
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	65,9	
<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>14,55</b>	<b>16,08</b>	<b>73,60</b>	<b>497,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	20	0,30	3,50	27,00	135,00	
Омлет натуральный	130	6,00	6,50	15,00	142,50	№229 Дели2016
Кефир	150	4,30	3,70	4,00	66,52	№401 Дели2010
Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18,00	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	20	1,6	0,2	9,8	47	
<b>Итого:</b>	<b>484</b>	<b>12,25</b>	<b>13,91</b>	<b>60,22</b>	<b>409,02</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1477,00</b>	<b>35,94</b>	<b>40,80</b>	<b>177,72</b>	<b>1217,02</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней:</b>	<b>13734,5</b>	<b>358,69</b>	<b>392,82</b>	<b>1750,70</b>	<b>11943,53</b>	