



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования

*А.А. Мамурадова*



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Ним»

*Л.П. Емельянова*

## Двухнедельное меню для общеразвивающих детских садов с 9 часовым пребыванием города Менделеевска и Менделеевского района в 2024 году. Период: Осень- зима

№ рец	Примем пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр		Пищевые вещества (гр)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минер. вещества (мг)					
		Дет.	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет.	Ясли	С	Ясли	B1	Са	Fe	Mg						
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли									Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
<b>1 День</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
3/16	Булгурод с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	5,19	3,00	7,24	5,62	18,49	12,33	147,90	104,00	0,08	0,04	0,05	0,03	8,60	6,10	0,46	0,31	13,40	8,90		
510/15	Каша гречневая вязкая с маслом	180/3	150/3	5,55	4,62	6,33	5,28	29,80	24,83	239,71	206,64	0	0	0,23	0,19	38,63	32,19	0,56	0,37	19,45	10,21		
591/14	Кисель из концентрата полусладкий	180	150	0,10	0,07	0	0	28,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72	0	0	24,00	18,00	1,20	0,90	12,00	9,00		
				<b>10,84</b>	<b>7,69</b>	<b>13,57</b>	<b>10,90</b>	<b>76,77</b>	<b>53,27</b>	<b>473,91</b>	<b>375,37</b>	<b>1,04</b>	<b>0,76</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>71,23</b>	<b>56,29</b>	<b>2,22</b>	<b>1,58</b>	<b>44,85</b>	<b>28,11</b>		
<b>Второй завтрак</b>																							
707/04	Сок фруктовый разливной	180	150	0,90	0,75	0	0	18,18	15,15	76,32	63,60	4,32	3,60	0,02	0,02	12,6	10,50	2,52	2,10	7,20	6,00		
				<b>0,90</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>15,15</b>	<b>76,32</b>	<b>63,60</b>	<b>4,32</b>	<b>3,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>12,60</b>	<b>10,50</b>	<b>2,52</b>	<b>2,10</b>	<b>7,20</b>	<b>6,00</b>		
<b>Обед</b>																							
37/20/16	Салат из свежлы с огурцами солеными	50	40	0,72	0,58	3,05	2,44	3,34	2,67	43,70	34,96	4,25	3,40	0,01	0,01	15,2	12,14	0,54	0,40	9,40	7,52		
134/04	Суп крестьянский со сметаной	200/5	150/5	1,74	1,34	4,96	3,91	9,58	5,74	111,96	63,49	24,79	18,60	0,03	0,02	28,7	21,5	0,46	0,34	11,34	8,50		
272/16	Котлета рыбная любительская с соусом	75/30	50/30	10,46	7,09	4,47	3,42	10,41	7,74	123,60	89,85	3,31	2,44	0,080	0,060	44,00	31,000	1,24	0,860	33,2	23,2		
321/14	Пюре картофельное	130	100	2,57	1,98	3,96	3,05	15,42	8,79	225,61	170,47	6,00	4,60	0,14	0,11	36,98	29,58	10,09	0,81	11,05	8,50		
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	180	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35		
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,12	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66		
	Хлеб Ржаной	1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44	9,62	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	6,9	4,59	0,93	0,62	8,25	9,36		
				<b>19,19</b>	<b>14,00</b>	<b>16,97</b>	<b>13,24</b>	<b>83,56</b>	<b>60,07</b>	<b>693,90</b>	<b>507,57</b>	<b>38,38</b>	<b>29,06</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>153,60</b>	<b>116,35</b>	<b>15,43</b>	<b>7,71</b>	<b>92,70</b>	<b>73,09</b>		
<b>Усиленный полдник</b>																							
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,68	1,26	1,25	0,94	7,53	5,65	48,09	36,06	2,10	1,58	0,015	0,011	76,5	57,37	0,43	0,32	8,8	6,7		

ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	25/25	25/25	2,57	2,57	6,71	6,71	8,72	8,72	85,56	85,56	1,24	1,24	0,005	0,005	93,120	93,120	1,15	1,15	1,15	25,18	25,18	1,15	25,18	
214/2004	Капуста тушеная	130	100	3,83	2,95	7,52	4,70	11,64	15,13	157,50	121,15	13,96	10,74	0,10	0,08	130,3	108,6	1,80	1,80	1,80	26,60	18,80	1,80	26,60	
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	0,22	5,66	5,66	0,22	5,66	
	<b>ИТОГО</b>			<b>9,60</b>	<b>8,30</b>	<b>15,66</b>	<b>12,53</b>	<b>42,32</b>	<b>36,95</b>	<b>338,61</b>	<b>290,23</b>	<b>17,30</b>	<b>13,56</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>304,52</b>	<b>283,69</b>	<b>3,60</b>	<b>3,60</b>	<b>3,60</b>	<b>66,24</b>	<b>56,34</b>	<b>3,60</b>	<b>66,24</b>	
	<b>2 День</b>			<b>40,53</b>	<b>30,74</b>	<b>46,20</b>	<b>36,67</b>	<b>220,83</b>	<b>165,44</b>	<b>1582,74</b>	<b>1236,77</b>	<b>61,04</b>	<b>46,98</b>	<b>0,75</b>	<b>0,60</b>	<b>541,95</b>	<b>446,83</b>	<b>23,77</b>	<b>23,77</b>	<b>14,58</b>	<b>210,99</b>	<b>163,54</b>	<b>14,58</b>	<b>210,99</b>	
	<b>Завтрак</b>																								
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,74	3,00	5,91	5,62	16,43	12,33	130,13	104,00	0,04	0,04	0,05	0,03	8,60	6,10	0,46	0,31	0,46	13,40	8,90	0,31	13,40	
199/2016	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	7,17	5,38	7,02	5,89	30,49	22,88	213,86	166,01	4,22	3,17	0,11	0,08	191	143	0,9	0,70	0,9	18,0	7,50	0,70	18,0	
ТТК №18	Какао с молоком полусладкий	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	98,39	81,99	3,63	3,03	0,028	0,024	109,44	91,2	0,32	0,27	0,32	14,22	11,85	0,27	14,22	
	<b>Второй завтрак</b>			<b>14,00</b>	<b>10,96</b>	<b>15,50</b>	<b>13,65</b>	<b>62,66</b>	<b>48,32</b>	<b>442,38</b>	<b>352,00</b>	<b>7,89</b>	<b>6,24</b>	<b>0,19</b>	<b>0,13</b>	<b>309,04</b>	<b>240,30</b>	<b>1,68</b>	<b>1,28</b>	<b>1,68</b>	<b>45,62</b>	<b>28,25</b>	<b>1,28</b>	<b>45,62</b>	
386/16	Ацидофилин	150	100	4,54	3,02	4,05	2,70	6,48	4,32	90,51	53,68	1,30	0,86	0,09	0,06	270,00	180,00	0,225	0,15	0,225	15,0	8	0,15	15,0	
	Печенье	25	25	2,05	2,05	2,68	2,68	25,43	25,43	114,10	114,10	0,00	0,00	0,02	0,02	7,9	7,9	0,57	0,57	0,57	3,50	3,50	0,57	3,50	
	<b>Обед</b>			<b>6,59</b>	<b>5,07</b>	<b>6,73</b>	<b>5,38</b>	<b>31,91</b>	<b>29,75</b>	<b>204,61</b>	<b>167,78</b>	<b>1,30</b>	<b>0,86</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>277,93</b>	<b>187,93</b>	<b>0,80</b>	<b>0,72</b>	<b>0,80</b>	<b>18,50</b>	<b>11,50</b>	<b>0,72</b>	<b>18,50</b>	
ТТК № 49	Салат "Летний"	50	40	0,95	0,76	2,60	2,10	5,10	4,10	47,00	37,60	30,00	24,00	0,02	0,02	26,00	21,00	0,34	0,27	0,34	9,90	7,9	0,27	9,90	
111/16	Суп с макаронными изделиями	200	150	8,05	6,00	7,18	6,67	21,12	18,34	141,33	123,35	2,19	1,83	0,18	0,14	33,62	26,22	1,82	1,47	1,82	8,54	6,40	1,47	8,54	
289/2017	Рагу из птицы	50/150	50/100	12,30	8,20	17,66	11,80	29,85	20,00	313,00	208,70	8,08	5,40	0,21	0,14	57,66	38,44	0,11	0,07	0,11	26,40	17,6	0,07	26,40	
342/15	Компот "Фруктово-ягодный" из свеж.ябл.	180	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	78,58	58,94	4,54	3,41	0,11	0,08	6,40	4,80	0,18	0,13	0,18	3,60	2,70	0,13	3,60	
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	0,22	5,66	5,66	0,22	5,66	
	Хлеб Ржаной	1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44	9,62	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	6,9	4,59	0,93	0,62	0,93	8,25	9,36	0,62	8,25	
	<b>Усиленный полдник</b>			<b>24,68</b>	<b>17,74</b>	<b>28,13</b>	<b>21,11</b>	<b>100,51</b>	<b>77,29</b>	<b>689,02</b>	<b>517,45</b>	<b>44,81</b>	<b>34,64</b>	<b>0,57</b>	<b>0,42</b>	<b>135,18</b>	<b>99,65</b>	<b>3,60</b>	<b>2,78</b>	<b>3,60</b>	<b>62,35</b>	<b>49,64</b>	<b>2,78</b>	<b>62,35</b>	
400/14	Молоко кипяченое	140	130	4,28	4,00	3,70	3,43	7,08	6,57	78,72	73,09	1,91	1,78	0,08	0,07	265,40	246,50	0,22	0,20	0,22	20,6	19,1	0,20	20,6	
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	100	95	0,43	0,41	0,43	0,41	9,90	9,40	45,25	43,00	11,00	10,45	0,02	0,02	16,00	15,20	0,60	0,57	0,60	9,0	8,5	0,57	9,0	
252/16	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	100/30	75/30	12,24	9,33	11,65	9,08	27,78	21,83	264,45	205,95	0,81	0,63	0,20	0,02	132,40	205,95	0,74	0,6	0,74	22,7	17,0	0,6	22,7	
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	0,22	5,66	5,66	0,22	5,66	
	<b>ИТОГО</b>			<b>18,47</b>	<b>15,26</b>	<b>15,96</b>	<b>13,10</b>	<b>55,70</b>	<b>48,74</b>	<b>435,88</b>	<b>369,50</b>	<b>13,72</b>	<b>12,86</b>	<b>0,32</b>	<b>0,13</b>	<b>418,40</b>	<b>472,25</b>	<b>1,78</b>	<b>1,56</b>	<b>1,78</b>	<b>57,96</b>	<b>50,27</b>	<b>1,56</b>	<b>57,96</b>	
	<b>3 День</b>			<b>63,74</b>	<b>49,03</b>	<b>66,32</b>	<b>53,24</b>	<b>250,78</b>	<b>204,10</b>	<b>1771,89</b>	<b>1406,73</b>	<b>67,72</b>	<b>54,60</b>	<b>1,19</b>	<b>0,76</b>	<b>1140,55</b>	<b>1000,13</b>	<b>7,86</b>	<b>6,34</b>	<b>7,86</b>	<b>184,43</b>	<b>139,66</b>	<b>6,34</b>	<b>184,43</b>	
	<b>Завтрак</b>																								
2/16	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10	0,02	0,01	5,2	3,4	0,22	0,11	0,22	9,6	7,5	0,11	9,6	
182/15	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	7,79	5,85	6,15	5,23	38,72	29,05	241,46	186,71	4,03	3,02	0,57	0,43	9,00	5,00	0,70	0,50	0,70	17,30	6,2	0,50	17,30	
227/16	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0	0	67,44	67,44	0	0	0,03	0,03	22,00	22,00	1,00	1,00	1,00	4,80	4,80	1,00	4,80	
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,68	1,26	1,25	0,94	7,53	5,65	48,09	36,06	2,10	1,58	0,015	0,011	76,5	57,37	0,43	0,32	0,43	8,8	6,7	0,32	8,8	
	<b>ИТОГО</b>			<b>17,26</b>	<b>14,16</b>	<b>16,93</b>	<b>15,41</b>	<b>67,60</b>	<b>50,91</b>	<b>491,92</b>	<b>399,01</b>	<b>6,23</b>	<b>4,70</b>	<b>0,64</b>	<b>0,48</b>	<b>112,70</b>	<b>87,77</b>	<b>2,35</b>	<b>1,93</b>	<b>2,35</b>	<b>40,50</b>	<b>25,20</b>	<b>1,93</b>	<b>40,50</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																								
386/16	Ряженка	150	100	4,35	2,90	3,75	2,5	6,00	4,00	75,00	50,00	1,05	0,7	0,06	0,04	180,00	120,00	0	0	0	0,15	0,1	0	0,15	
	<b>Обед</b>			<b>4,35</b>	<b>2,90</b>	<b>3,75</b>	<b>2,5</b>	<b>6,00</b>	<b>4,00</b>	<b>75,00</b>	<b>50,00</b>	<b>1,05</b>	<b>0,7</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>180</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	
25/2004	Салат Степной	50	40	1,08	0,86	4,13	3,31	15,93	14,75	65,25	52,20	8,67	6,93	0,080	0,070	20,20	16,16	0,51	0,41	0,51	11,70	9,36	0,41	11,70	
63/16	Борщ с капустой и карт. со сметаной	200/5	150/5	1,80	1,38	6,76	3,01	18,59	7,99	143,43	107,57	19,97	17,23	0,07	0,05	47,22	36,40	1,32	0,99	1,32	14,90	8,60	0,99	14,90	
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	50/50	11,08	11,08	7,64	7,64	23,78	23,78	168,20	168,20	1,28	1,28	0,080	0,080	11,45	11,45	1,23	1,23	1,23	22,43	22,43	1,23	22,43	
ТТК-44б	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	100	14,70	11,31	4,32	3,32	32,42	24,94	227,34	174,88	0	0	0	0	0,67	0,45	0,01	0,01	0,01	0,07	0,05	0,01	0,07	





3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	5,19	3,00	7,24	5,62	18,49	12,33	147,90	104,00	0,08	0,04	0,05	0,03	8,60	6,10	0,46	0,31	13,40	8,90
222/16	Макароны запеченные с яйцом с маслом	180/5	150/5	4,43	3,69	16,90	14,08	39,60	33,02	315,00	262,53	3,60	3,00	0,16	0,13	56,5	47,1	1,7	1,4	9,7	8,1
ТТК-1	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0	0	5,06	3,79	21,04	15,78	0,00	0,00	0	0	5,05	3,79	0,84	0,63	4,4	3,3
				<b>9,82</b>	<b>6,84</b>	<b>24,14</b>	<b>19,70</b>	<b>63,15</b>	<b>49,14</b>	<b>483,94</b>	<b>382,31</b>	<b>3,68</b>	<b>3,04</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>70,15</b>	<b>56,99</b>	<b>3,00</b>	<b>2,34</b>	<b>27,52</b>	<b>20,30</b>
	<b>Второй завтрак</b>																				
707/04	Сок фруктовый разливной	180	150	0,90	0,75	0	0	18,18	15,15	76,32	63,60	4,32	3,60	0,02	0,02	12,6	10,50	2,52	2,10	7,20	6,00
				<b>0,90</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>15,15</b>	<b>76,32</b>	<b>63,60</b>	<b>4,32</b>	<b>3,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>12,60</b>	<b>10,50</b>	<b>2,52</b>	<b>2,10</b>	<b>7,20</b>	<b>6,00</b>
	<b>Обед</b>																				
ТТК № 49	Салат "Летний"	50	40	0,95	0,76	2,60	2,10	5,10	4,10	47,00	37,60	30,00	24,00	0,02	0,02	26,00	21,00	0,34	0,27	9,90	7,9
134/04	Суп крестьянский со сметаной	200/5	150/5	1,74	1,34	4,96	3,91	9,58	5,74	111,96	63,49	14,79	11,09	0,03	0,02	28,7	21,5	0,46	0,34	11,34	8,50
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	4,24	4,24	6,72	6,72	14,24	14,24	94,38	94,38	1,61	1,61	0,01	0,01	26,50	26,50	0,39	0,39	5,57	5,57
321/14	Пюре картофельное	130	100	2,57	1,98	3,96	3,05	15,42	8,79	225,61	170,47	6,00	4,60	0,14	0,11	36,98	29,58	1,09	0,81	11,05	8,50
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	180	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
		1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
		1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44	9,82	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	6,9	4,59	0,93	0,62	8,25	9,36
				<b>13,20</b>	<b>11,33</b>	<b>18,77</b>	<b>16,20</b>	<b>89,15</b>	<b>68,00</b>	<b>667,98</b>	<b>514,74</b>	<b>52,43</b>	<b>41,32</b>	<b>0,25</b>	<b>0,20</b>	<b>146,93</b>	<b>120,71</b>	<b>5,38</b>	<b>4,11</b>	<b>65,57</b>	<b>55,86</b>
	<b>Усиленный полдник</b>																				
ТТК-1	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0	0	5,06	3,79	21,04	15,78	0,00	0,00	0	0	5,05	3,79	0,84	0,63	4,4	3,3
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	100	95	0,43	0,41	0,43	0,41	9,90	9,40	45,25	43,00	11,00	10,45	0,02	0,02	16,00	15,20	0,60	0,57	9,0	8,5
196/17	Плов сладкий	130	100	3,42	2,63	5,10	3,92	54,02	41,56	278,20	214,00	0,61	0,47	0,04	0,03	47,3	36,4	1,34	1,03	44,3	34,1
		1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
				<b>5,57</b>	<b>4,71</b>	<b>5,71</b>	<b>4,51</b>	<b>79,92</b>	<b>65,69</b>	<b>391,95</b>	<b>320,24</b>	<b>11,61</b>	<b>10,92</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>72,97</b>	<b>59,99</b>	<b>3,00</b>	<b>2,45</b>	<b>63,36</b>	<b>51,55</b>
				<b>29,49</b>	<b>23,63</b>	<b>48,62</b>	<b>40,41</b>	<b>250,40</b>	<b>197,98</b>	<b>1620,19</b>	<b>1280,89</b>	<b>72,04</b>	<b>58,88</b>	<b>0,56</b>	<b>0,45</b>	<b>302,65</b>	<b>248,19</b>	<b>13,90</b>	<b>11,00</b>	<b>163,65</b>	<b>133,71</b>
	<b>2 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
2/16	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10	0,02	0,01	5,2	3,4	0,22	0,11	9,6	7,5
97/16	Суп молочный с рисом	200	150	3,80	2,85	4,89	3,80	18,93	11,20	129,95	91,43	4,00	3,00	0,027	0,036	169,56	127,17	0,222	0,166	12,52	6,89
591/14	Кисель из концентрата полусладкий	180	150	0,10	0,07	0	0	28,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72	0	0	24,00	18,00	1,20	0,90	12,00	9,00
				<b>6,17</b>	<b>4,45</b>	<b>9,38</b>	<b>8,00</b>	<b>68,76</b>	<b>43,52</b>	<b>351,18</b>	<b>264,96</b>	<b>5,06</b>	<b>3,82</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>198,76</b>	<b>148,57</b>	<b>1,64</b>	<b>1,18</b>	<b>34,12</b>	<b>23,39</b>
	<b>Второй завтрак</b>																				
402/14	Простокваша	150	100	4,59	3,06	3,96	2,64	6,49	4,33	79,92	53,28	1,27	0,84	0,045	0,03	212	153	0,15	0,1	20	12
				<b>4,59</b>	<b>3,06</b>	<b>3,96</b>	<b>2,64</b>	<b>6,49</b>	<b>4,33</b>	<b>79,92</b>	<b>53,28</b>	<b>1,27</b>	<b>0,84</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>212,00</b>	<b>153,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,10</b>	<b>20,00</b>	<b>12,00</b>
	<b>Обед</b>																				
ТТК № 310	Салат Метелка	50	40	0,95	0,76	5,05	4,04	3,57	2,86	63,55	50,84	21,50	17,20	0,03	0,02	21,1	14,06	0,80	0,53	10,45	8,36
тТК-425	Суп "Гречишное зернышко"	200	150	2,34	1,76	6,49	5,87	12,56	9,42	132,04	99,03	5,46	3,10	0,08	0,10	8,25	6,60	1,4	1,12	22,5	14,00
287/14	Тефтели мясные (2 вариант)	50/30	50/30	7,84	7,84	12,97	12,97	17,43	17,43	177,80	177,80	1,24	1,24	0,079	0,079	63,19	63,19	1,23	1,23	12,16	12,16
214/2004	Капуста тушеная	130	100	3,83	2,95	7,52	4,70	15,13	11,64	157,50	121,15	13,96	10,74	0,10	0,08	130,3	108,6	1,80	1,50	26,60	18,80
342/15	Компот "Подорожниковый" из свеж.ябл.	180	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	78,58	58,94	4,54	3,41	0,11	0,08	6,40	4,80	0,18	0,13	3,60	2,70
		1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
		1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44	9,82	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	6,9	4,59	0,93	0,62	8,25	9,36
				<b>18,34</b>	<b>16,09</b>	<b>32,72</b>	<b>28,12</b>	<b>93,13</b>	<b>76,20</b>	<b>718,58</b>	<b>596,62</b>	<b>46,70</b>	<b>35,89</b>	<b>0,45</b>	<b>0,40</b>	<b>240,73</b>	<b>206,44</b>	<b>6,56</b>	<b>5,35</b>	<b>89,22</b>	<b>71,04</b>

<b>Усиленный полдник</b>																					
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,68	1,26	1,25	0,94	7,53	5,65	48,09	36,06	2,10	1,58	0,015	0,011	76,5	57,37	0,43	0,32	8,8	6,7
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	25/25	25/25	5,54	5,54	3,82	3,82	11,89	11,89	84,10	84,10	0,64	0,64	0,065	0,065	9,85	9,85	1,01	1,01	15,45	15,45
510/04	Каша перловая вязкая	130	100	2,64	2,03	3,61	2,77	20,66	15,89	125,69	96,68	0	0	0,04	0,01	13,0	10,0	1,13	0,87	18	11
386/16	Десерт фруктовый Яблоко-Хлеб Пшеничный	130	130	0,66	0,66	0,66	0,66	14,85	14,85	67,90	67,90	16,50	16,50	0,04	0,04	24,00	24,00	0,90	0,90	10,50	10,50
		1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
				<b>12,04</b>	<b>11,01</b>	<b>9,52</b>	<b>8,37</b>	<b>65,87</b>	<b>59,22</b>	<b>373,24</b>	<b>332,20</b>	<b>19,24</b>	<b>18,72</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>127,95</b>	<b>105,82</b>	<b>3,69</b>	<b>3,32</b>	<b>58,41</b>	<b>49,31</b>
				<b>41,14</b>	<b>34,61</b>	<b>55,58</b>	<b>47,13</b>	<b>234,25</b>	<b>183,27</b>	<b>1522,92</b>	<b>1247,06</b>	<b>72,27</b>	<b>59,07</b>	<b>0,72</b>	<b>0,62</b>	<b>779,44</b>	<b>613,83</b>	<b>12,04</b>	<b>9,95</b>	<b>201,75</b>	<b>155,74</b>
<b>3 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,74	3,00	5,91	5,62	16,43	12,33	130,13	104,00	0,04	0,04	0,05	0,03	8,60	6,10	0,46	0,31	13,40	8,90
182/15	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	150/3	7,79	5,85	6,15	5,23	38,72	29,05	241,46	186,71	4,03	3,02	0,07	0,03	9,00	5,00	0,70	0,50	25,30	14,00
ТТК №18	Какао с молоком полусладкий	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	98,39	81,99	3,63	3,03	0,28	0,24	109,44	91,2	0,32	0,27	14,22	11,85
				<b>14,62</b>	<b>11,43</b>	<b>14,63</b>	<b>12,99</b>	<b>70,89</b>	<b>54,49</b>	<b>469,98</b>	<b>372,70</b>	<b>7,70</b>	<b>6,09</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>127,04</b>	<b>102,30</b>	<b>1,48</b>	<b>1,08</b>	<b>52,92</b>	<b>34,75</b>
<b>Второй завтрак</b>																					
386/16	Ряженка	150	100	4,35	2,90	3,75	2,5	6,00	4,00	75,00	50,00	1,05	0,7	0,06	0,04	180,00	120,00	0	0	0,15	0,1
				<b>4,35</b>	<b>2,90</b>	<b>3,75</b>	<b>2,5</b>	<b>6,00</b>	<b>4,00</b>	<b>75,00</b>	<b>50,00</b>	<b>1,05</b>	<b>0,7</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>180,00</b>	<b>120,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>																					
25/2004	Салат Степной	50	40	1,08	0,86	4,13	3,31	15,93	14,75	65,25	52,20	8,67	6,93	0,080	0,070	20,20	16,16	0,51	0,41	11,70	9,36
108/04	Суп картофельный с клецками	200	150	7,96	7,18	9,41	8,54	26,71	22,60	183,36	155,97	12,40	9,37	0,09	0,07	22,3	16,7	1,3	1,00	13,96	8,97
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	1,58	1,06	6,58	4,78	19,45	6,30	83,07	62,92	0,02	0,14	0,082	0,055	10,34	6,98	1,14	0,77	6,22	4,15
182/16	Каша ячневая вязкая с маслом	130/5	100/3	2,84	2,19	3,66	2,82	18,29	14,07	158,77	131,66	0	0	0,08	0,06	23	18	0,5	0,4	7,21	5,9
ТТК №3	Напиток "фруктовый" из сухофруктов полусладкий	180	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
		1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
		1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44	9,62	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	6,9	4,59	0,93	0,62	8,25	9,36
				<b>17,16</b>	<b>14,30</b>	<b>24,31</b>	<b>19,87</b>	<b>125,19</b>	<b>92,85</b>	<b>679,48</b>	<b>551,55</b>	<b>21,12</b>	<b>16,46</b>	<b>0,38</b>	<b>0,30</b>	<b>104,59</b>	<b>79,97</b>	<b>6,55</b>	<b>4,88</b>	<b>66,80</b>	<b>53,75</b>
<b>Усиленный полдник</b>																					
400/14	Молоко кипяченое	140	130	4,28	4,00	3,70	3,43	7,08	6,57	78,72	73,09	1,91	1,78	0,08	0,07	265,40	246,50	0,22	0,20	20,6	19,1
ТТК-24	Сырники из творога с повидлом	100/15	75/15	10,98	8,23	18,37	9,28	35,39	26,54	388,47	291,35	0,69	0,52	0,15	0,11	367,45	275,60	1,19	0,9	17,0	10,3
		1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
				<b>16,78</b>	<b>13,75</b>	<b>22,25</b>	<b>12,89</b>	<b>53,41</b>	<b>44,05</b>	<b>514,65</b>	<b>411,90</b>	<b>2,60</b>	<b>2,30</b>	<b>0,25</b>	<b>0,20</b>	<b>637,45</b>	<b>526,70</b>	<b>1,63</b>	<b>1,31</b>	<b>43,26</b>	<b>35,02</b>
				<b>52,91</b>	<b>42,38</b>	<b>64,94</b>	<b>48,25</b>	<b>255,49</b>	<b>195,39</b>	<b>1739,11</b>	<b>1386,15</b>	<b>32,47</b>	<b>25,55</b>	<b>1,09</b>	<b>0,84</b>	<b>1049,08</b>	<b>828,97</b>	<b>9,66</b>	<b>7,27</b>	<b>163,13</b>	<b>123,62</b>
<b>4 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1/16	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,25	1,51	4,99	4,71	18,46	13,18	115,82	89,69	0,00	0	0,05	0,03	8,60	6	0,46	0,31	8,70	6,2
181/16	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,61	4,96	7,33	4,62	33,82	25,37	229,70	162,89	4,22	3,17	0,38	0,29	182,00	136,00	0,40	0,30	13,30	8,22
ТТК №17	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62	0,03	0,03	110,60	92,2	0,20	0,2	19,80	16,50
				<b>11,38</b>	<b>8,57</b>	<b>13,96</b>	<b>10,70</b>	<b>66,22</b>	<b>50,17</b>	<b>426,13</b>	<b>319,75</b>	<b>4,97</b>	<b>3,79</b>	<b>0,46</b>	<b>0,35</b>	<b>301,20</b>	<b>234,30</b>	<b>1,06</b>	<b>0,81</b>	<b>41,80</b>	<b>30,92</b>
<b>Второй завтрак</b>																					
707/04	Сок фруктовый разливной	150	130	0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	10,5	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20
				<b>0,75</b>	<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>13,13</b>	<b>63,60</b>	<b>55,12</b>	<b>3,60</b>	<b>3,12</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>10,50</b>	<b>9,10</b>	<b>2,10</b>	<b>1,82</b>	<b>6,00</b>	<b>3,20</b>
<b>Обед</b>																					
ТТК-473	Салат "Зайка"	50	40	1,01	0,80	4,02	3,22	3,53	2,83	54,34	43,47	2,90	2,30	0,02	0,02	20,20	16,16	0,51	0,41	11,7	9,4
87/16	Суп картофельный с бобовыми	200	150	10,50	7,34	9,90	6,45	13,38	10,04	177,67	135,60	12,85	9,82	0,18	0,16	38,08	30,46	2,03	1,62	20,24	15,18
ТТК-738к	Котлеты "Крестьянские"	75	50	11,16	7,44	12,44	7,96	17,30	6,20	213,76	146,17	0,56	0,37	0,08	0,054	35,66	23,77	1,35	0,90	6,27	3,27
183/15	Каша гречневая вязкая с маслом	130/5	100/3	4,03	3,10	4,12	3,17	21,54	16,57	139,36	107,20	0	0	0,17	0,13	27,90	21,46	2,57	1,98	23,45	16,12
591/14	Кисель из концентрата полусладкий	180	150	0,10	0,07	0	0	28,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72	0	0	24,00	18,00	1,20	0,90	12,00	9,00
		1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66



Примечание: при составлении меню использованы

1. СанПиН 2.3.2.4.3590 - 20 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016.
3. Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2004.
4. Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2014 г.
5. Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2015 г.
6. Технико-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"

конт.тел.:8(8552) 707107