



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Нигма»

*Л. И. Гильфанова*  
Л.И. Гильфанова

Руководитель образования

Согласовано: *Г. Р. Мухоморова*  
Г.Р. Мухоморова



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

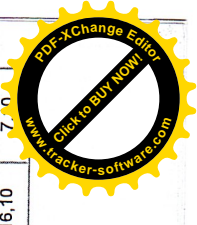


№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр		Пищевые вещества (гр)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минер. вещества (мг)				
		Дет.	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	В1	Са	Fe	Mg			
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли								Дет. сад	Ясли	Дет. сад
<b>1 День</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1/16	Булгурод с маслом	30/5	20/5	2,25	1,51	4,99	4,71	18,46	13,18	115,82	89,69	0,00	0,05	0,03	8,60	0,46	0,31	8,70	6,2
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	0,23	0,19	38,63	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	24,00	1,20	0,90	12,00	9,00
				7,90	6,20	11,32	9,99	76,74	54,12	441,83	361,06	0,96	0,72	0,22	71,23	2,22	1,58	40,15	25,41
<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	12,6	2,52	2,10	7,20	6,00
				0,90	0,75	0	0	18,18	15,15	76,32	63,60	4,32	3,60	0,02	12,60	2,52	2,10	7,20	6,00
<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	21,1	0,80	0,53	10,45	8,36
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	28,7	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	44,00	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	36,98	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	17,25	1,95	1,46	13,80	10,35
	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	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	9,30
<b>Усиленный полдник</b>																				
ТТК-437 Чай полусливочный 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	25,18	25,18
214/2004 Капустя тушеная	130	100	3,63	2,95	7,52	4,70	15,13	11,84	157,50	121,15	13,96	10,74	0,10	0,08	130,3	108,6	1,80	1,50	26,60	18,80
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	5,66	5,66
<b>ИТОГО</b>																				
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
3/16 Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,95	2,24	2,00	18,42	13,16	96,59	70,90	0,04	0,04	0,05	0,03	64,18	42,79	0,51	0,34	10,40	7,40
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	18,0	7,50
тТК №18 Каша с молоком полусливочный	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	14,22	11,85
<b>Второй завтрак</b>																				
386/16 Ацидофиллин	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	15,0	8
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	7,93	0,57	0,57	3,50	3,50
<b>Обед</b>																				
21/16 Салат из свежей капусты	50	40	0,97	0,78	2,55	2,04	5,25	4,20	47,85	38,30	24,96	19,90	0,04	0,03	22,42	17,94	0,31	0,25	9,10	7,3
11/16 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	8,54	6,40
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	26,40	17,6
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	3,60	2,70
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	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>ИТОГО</b>																				
<b>3 день</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
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
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	284,45	205,95	0,81	0,63	0,20	0,02	132,40	205,95	0,74	0,6	22,7	17,0
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	5,66	5,66
<b>ИТОГО</b>																				
<b>3 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
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	17,30	6,2
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	4,80	4,80
ТТК - 437 Чай полусливочный 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
<b>ИТОГО</b>																				
<b>Второй завтрак</b>																				
<b>ИТОГО</b>																				
<b>25.20</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
	<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>
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	0,41	11,70	9,36
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	0,99	14,90	8,60
280/15	Тертели из птицы с соусом сметанным с томатом	60/30	60/30		11,56	11,56	8,77	8,77	18,03	18,03	173,34	173,34	2,97	2,97	0,04	0,04	23,63	23,63	0,51	0,51	0,51	8,60	8,60
ТТК-446	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
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	1,46	13,80	10,35
	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
	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	0,62	8,25	9,36
	<b>Усиленный полдник</b>				<b>32,84</b>	<b>28,12</b>	<b>24,51</b>	<b>18,83</b>	<b>129,78</b>	<b>100,84</b>	<b>798,39</b>	<b>656,79</b>	<b>31,64</b>	<b>27,15</b>	<b>0,24</b>	<b>0,20</b>	<b>120,47</b>	<b>98,77</b>	<b>5,45</b>	<b>4,22</b>	<b>4,22</b>	<b>62,98</b>	<b>51,98</b>
686/04	Чай с лимоном (полусладкий)	200/7	150/7		0,27	0,22	0	0	15,33	11,57	62,40	47,16	3,30	3,27	0,003	0,002	3,25	2,43	0,087	0,065	0,065	0,840	0,630
163/2016	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	100		3,59	2,41	6,10	4,07	19,36	13,01	330,75	220,50	4,29	2,89	0,11	0,08	49,80	33,20	0,82	0,55	0,55	26,00	17,50
	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
	<b>ИТОГО</b>				<b>5,38</b>	<b>4,15</b>	<b>6,28</b>	<b>4,25</b>	<b>45,63</b>	<b>35,52</b>	<b>440,61</b>	<b>315,12</b>	<b>7,59</b>	<b>6,16</b>	<b>0,13</b>	<b>0,10</b>	<b>57,65</b>	<b>40,23</b>	<b>1,13</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>32,50</b>	<b>23,79</b>
	<b>4 день</b>				<b>59,83</b>	<b>49,33</b>	<b>51,47</b>	<b>40,99</b>	<b>249,01</b>	<b>191,27</b>	<b>1805,92</b>	<b>1420,92</b>	<b>46,51</b>	<b>38,71</b>	<b>1,07</b>	<b>0,82</b>	<b>470,82</b>	<b>346,77</b>	<b>8,93</b>	<b>6,99</b>	<b>6,99</b>	<b>136,13</b>	<b>101,07</b>
	<b>Завтрак</b>																						
1/16	Булгур 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	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	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	0,2	19,80	16,50
	<b>Второй завтрак</b>				<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>0,81</b>	<b>41,80</b>	<b>30,92</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	0,1	20	12
	<b>Обед</b>				<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>0,10</b>	<b>20,00</b>	<b>12,00</b>
121/2016	Винегрет "Дары осени"	50	40		0,98	0,76	3,55	2,84	13,94	13,15	51,49	41,19	9,35	7,48	0,04	0,03	11,60	9,30	0,40	0,34	0,34	10,06	8,04
82/16	Рассольник Ленинградский со смет	200/5	150/5		2,16	1,65	3,79	3,03	9,97	7,51	117,67	98,93	17,68	13,26	0,20	0,06	30,40	23,42	1,31	0,98	0,98	18,26	12,43
ТТК-331	Котлеты "Любимые"	75	50		10,5	7,00	9,00	6,00	11,00	6,00	167,00	105,00	0	0	0,083	0,056	12,74	10,2	1,27	1,1	1,1	7,4	7,4
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	0,4	7,21	5,9
342/15	Компот "Плодово-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	0,13	3,60	2,70
	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
	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	0,62	8,25	9,36
	<b>Усиленный полдник</b>				<b>19,86</b>	<b>14,38</b>	<b>20,69</b>	<b>15,23</b>	<b>97,64</b>	<b>75,58</b>	<b>682,62</b>	<b>524,58</b>	<b>31,57</b>	<b>24,15</b>	<b>0,56</b>	<b>0,33</b>	<b>95,64</b>	<b>74,91</b>	<b>4,81</b>	<b>3,79</b>	<b>3,79</b>	<b>64,14</b>	<b>51,49</b>
400/14	Молоко кипяченое	100	100		3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37	0,06	0,06	189,60	189,60	0,16	0,16	0,16	14,7	14,7
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	0,57	9,0	8,5
203/16	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	120/15	90/15		12,50	9,38	17,92	9,62	36,45	29,28	365,07	281,22	0,95	0,87	0,08	0,06	265,7	199,5	0,84	0,63	0,63	16,10	7,10



Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,84	10,84	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	0,02	0,22	0,22	4,6	4,6	5,66	5,66	5,66
			17,51	14,37	21,17	12,85	62,35	54,68	514,01	427,91	13,32	12,69	0,18	0,18	0,16	1,82	1,58	475,90	408,90	45,46	35,56	130,37
			53,34	40,38	59,78	41,42	232,70	184,76	1702,68	1325,52	51,13	41,47	1,25	0,87	0,87	7,84	6,28	1084,74	871,11	171,40	130,37	
<b>ИТОГО</b>																						
<b>5 день</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
1/16	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	0,03	0,46	0,31	8,60	6	8,70	6,2	6,2
227/16	1 шт	1 шт	5,52	5,04	5,04	5,04	0	0	67,44	67,44	0	0	0,03	0,03	0,03	1,00	1,00	22,00	22,00	4,80	4,80	4,80
93/04	200	150	4,58	3,44	3,84	2,88	37,86	23,39	184,28	153,21	1,30	0,98	0,11	0,09	0,09	0,67	0,53	202,03	161,62	16,14	8,10	8,10
ТТК-1	200	150	0,20	0,15	0	0	5,06	3,79	21,04	15,78	0,00	0,00	0	0	0	0,84	0,63	5,05	3,79	4,4	3,3	3,3
			12,55	10,62	13,87	12,63	61,38	40,36	388,58	326,12	1,30	0,98	0,14	0,12	0,12	2,51	2,16	229,08	187,41	34,04	22,40	22,40
<b>Второй завтрак</b>																						
707/04	150	130	0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	0,01	2,10	1,82	10,5	9,10	6,00	3,20	3,20
			0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	0,01	2,10	1,82	10,50	9,10	6,00	3,20	3,20
<b>Обед</b>																						
ТТК-65	50	40	4,45	3,56	4,50	3,60	19,00	17,20	47,50	42,00	3,75	3,00	0,03	0,02	0,02	0,15	0,12	10,95	8,76	9,0	7,0	7,0
88/15	200/5	150/5	6,62	4,96	8,23	7,84	9,76	5,16	137,57	126,02	28,89	19,22	0,04	0,03	0,03	0,66	0,49	39,4	29,5	17,80	13,35	13,35
321/16	50/150	25/100	8,14	4,07	14,74	8,13	40,39	26,86	393,73	233,15	3,41	2,27	0,06	0,04	0,04	1,42	0,96	38,59	26,71	13,70	6,85	6,85
ТТК №-2	180	150	0,27	0,20	0,00	0,00	15,63	11,72	63,58	47,69	0,00	0,00	0	0	0	0,47	0,35	12,10	9,10	6,30	4,73	4,73
	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	0,02	0,22	0,22	4,6	4,6	5,66	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	0,02	0,93	0,62	6,9	4,59	8,25	9,36	9,36
			22,68	15,43	27,98	19,97	110,16	81,50	751,49	537,72	36,05	24,49	0,20	0,15	0,15	3,85	2,76	112,54	83,26	60,71	46,95	46,95
<b>Усиленный полдник</b>																						
400/14	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37	0,06	0,06	0,06	0,16	0,16	189,60	189,60	14,7	14,7	14,7
452/16	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,46	119,46	0	0	0,04	0,04	0,04	0,29	0,29	4,18	4,18	9,7	9,7	9,7
386/16	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	0,02	0,60	0,57	16,00	15,20	9,0	8,5	8,5
169/2016	150	100	3,61	2,41	10,21	6,80	26,56	17,28	239,00	165,00	12,82	8,6	0,13	0,09	0,09	1,59	1,05	51,3	34,5	38,6	25,5	25,5
	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	0,02	0,22	0,22	4,6	4,6	5,66	5,66	5,66
			10,78	9,56	17,56	14,13	70,94	61,16	507,40	431,15	25,29	20,42	0,27	0,23	0,23	2,86	2,29	265,68	248,08	77,66	64,06	64,06
			46,76	36,26	59,41	46,73	257,63	196,15	1711,07	1350,11	66,24	49,01	0,63	0,51	0,51	11,32	9,03	617,80	527,85	178,41	136,61	136,61
			261,45	204,40	279,21	216,06	1213,29	943,69	8529,38	6709,22	304,77	240,43	4,92	3,57	3,57	3913,78	3228,24	3913,78	3228,24	873,91	548,70	548,70
<b>Итого</b>																						

		Витамины (мг)										Минер.вещества (мг)												
		С					В1					Са					Fe							
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	
		277,3	218,51	298,4	232,4	1279,2	1018,9	8958,6	7134,3	291,6	211,1	4,8	3,7	4567,5	3844,1	64,1	45,7	955,7	955,7	955,7	955,7	955,7	955,7	955,7
<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>																								



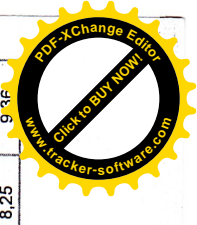


2/16	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10	0,02	0,01	5,2	3,4	0,22	0,11	9,6	7,1
97/16	Суп молочный с рисом	200	150	3,80	2,85	4,89	3,80	18,93	11,20	129,95	91,43	4,00	3,00	0,027	0,036	169,56	127,17	0,222	0,166	12,52	6,89
59/1/14	Кисель из концентрата полуспадекий	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>																				
34/20/16	Салат из отварной свеклы	50	40	0,87	0,70	5,05	4,04	9,13	4,10	69,48	55,58	5,83	4,66	0,020	0,010	21,09	14,06	0,8	0,53	10,5	5,36
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
214/20/04	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 "Плодово-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	3,60	2,70
	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	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>18,26</b>	<b>16,03</b>	<b>32,72</b>	<b>28,12</b>	<b>98,69</b>	<b>77,44</b>	<b>724,51</b>	<b>601,36</b>	<b>31,03</b>	<b>23,15</b>	<b>0,44</b>	<b>0,39</b>	<b>240,73</b>	<b>206,44</b>	<b>6,56</b>	<b>5,35</b>	<b>89,22</b>	<b>68,04</b>
	<b>Усиленный полдник</b>																				
ТТК - 437	Чай полуспадекий 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	Мягкоть 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>3 день</b>			<b>41,06</b>	<b>34,55</b>	<b>55,58</b>	<b>47,13</b>	<b>239,81</b>	<b>184,51</b>	<b>1528,85</b>	<b>1251,80</b>	<b>56,60</b>	<b>46,53</b>	<b>0,71</b>	<b>0,61</b>	<b>779,44</b>	<b>613,83</b>	<b>12,04</b>	<b>9,95</b>	<b>201,75</b>	<b>152,74</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
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 полуспадекий	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>13,13</b>	<b>9,94</b>	<b>13,71</b>	<b>12,08</b>	<b>72,92</b>	<b>55,34</b>	<b>455,67</b>	<b>358,39</b>	<b>7,66</b>	<b>6,05</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>48,22</b>	<b>32,05</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>																				
25/20/04	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 полуспадекий	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	1,52	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
	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>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	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37	0,06	0,06	189,60	189,60	0,16	0,16	14,7	14,7





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
	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	5,66	5,66
				15,56	12,81	21,19	12,10	51,39	42,54	492,16	395,04	2,06	1,89	0,23	0,19	561,65	469,80	1,57	1,27	37,36	30,61
	4 день			50,20	39,95	62,96	46,55	255,50	194,73	1702,31	1354,98	31,89	25,10	1,07	0,83	973,28	772,07	9,60	7,23	152,53	116,51
	Завтрак																				
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
18/1/16	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
				11,38	8,57	13,96	10,70	66,22	50,17	426,13	319,75	4,97	3,79	0,46	0,35	301,20	234,30	1,06	0,81	41,80	30,92
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
				0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	10,50	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20
	Обед																				
12/1/2016	Винегрет " Дары осени"	50	40	0,98	0,76	3,55	2,84	13,94	13,15	51,49	41,19	9,35	7,48	0,04	0,03	11,60	9,30	0,40	0,34	10,06	8,04
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
59/1/14	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
	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	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	0,82	8,25	9,36
				29,97	21,35	30,52	20,82	120,02	82,63	777,69	583,75	23,72	18,39	0,52	0,41	148,74	112,18	8,70	6,58	85,93	66,63
686/04	Чай с лимоном (полусладкий)	200/7	150/7	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27	0,003	0,002	3,25	2,43	0,087	0,065	0,84	0,63
272/16	Котлета рыбная любительская с соусом	50/30	50/30	7,09	7,09	3,42	3,42	7,74	7,74	89,85	89,85	2,44	2,44	0,060	0,060	31,00	31,000	0,86	0,860	23,2	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	1,09	0,81	11,05	8,50
	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	5,66	5,66
				11,45	10,81	7,62	6,70	49,38	38,99	425,65	355,16	11,74	10,31	0,22	0,19	75,83	67,61	2,26	1,96	40,75	37,99
				53,55	41,38	52,10	38,22	250,77	184,92	1693,07	1313,78	44,03	35,61	1,22	0,97	536,27	423,19	14,12	11,17	174,48	138,74
	5 день																				
	Завтрак																				
2/04	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	9,60	7,50
173/16	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	7,99	6,00	7,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98	0,07	0,05	142,08	106,6	0,110	0,08	24,33	11,25
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	8,80	6,70
				11,94	8,79	13,07	9,68	66,39	50,00	413,04	322,34	3,51	2,66	0,11	0,07	223,78	167,37	0,76	0,51	42,73	25,45
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	15,0	8
				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	0,23	0,15	15,00	8,00
	Обед																				
ТТК- 65	Салат "Здоровье"	50	40	4,45	3,56	4,50	3,60	19,00	17,20	47,50	42,00	3,75	3,00	0,03	0,02	10,95	8,76	0,15	0,12	9,0	7,0
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	14,90	8,60
259/14	Жаркое из мякоти птицы	50/100	25/75	17,24	7,83	10,44	7,00	19,02	6,01	228,99	146,00	8,18	5,45	0,04	0,02	18,83	12,55	0,17	0,11	18,40	9,90
342/15	Компот "Плодово-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	3,60	2,70
	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	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	0,82	8,25	9,36





	25,87	15,55	22,39	14,15	101,05	66,05	607,61	443,37	35,44	29,09	0,30	0,21	94,90	71,70	2,97	2,19	59,91	43,22
<b>Усиленный полдник</b>																		
400/14 Молоко кипяченое с печеньем сах. в асорт.	140/25	130/25	5,63	6,56	6,29	15,72	144,44	138,81	1,37	1,37	0,08	0,07	270,40	251,50	0,52	0,50	20,60	19,10
386/16 Десерт фруктовый Яблоко	100	95	0,43	0,41	0,41	9,90	45,25	43,00	11,00	10,45	0,02	0,02	16,00	15,20	0,60	0,57	9,0	8,5
222/16 Макароны запеченные с яйцом с маслом	150/5	150/5	3,69	3,69	14,08	33,02	262,53	262,53	1,00	1,00	0,13	0,13	47,1	47,1	1,4	1,4	8,1	8,1
Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
			11,27	10,97	21,25	20,96	499,68	491,80	13,37	12,82	0,25	0,24	338,10	318,40	2,74	2,69	43,36	41,36
			54,62	38,33	60,76	47,49	1610,84	1311,19	54,62	45,43	0,74	0,58	926,78	737,47	6,70	5,54	160,90	118,03
			226,00	176,37	277,72	218,83	8124,03	6499,03	254,06	207,41	4,33	3,44	3514,84	2791,69	56,32	44,86	847,61	557,40
<b>ИТОГО</b>																		

	Масса порции, гр	Масса порции, гр	Витамины (мг)										Минер. вещества (мг)							
			Пищевые вещества (гр)		Пищевые вещества (гр)		Пищевые вещества (гр)		Пищевые вещества (гр)		Пищевые вещества (гр)		C		Ca		Fe		Mg	
			Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад
<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>			269,35	217,0	312,1	249,5	1261,1	1019,5	8674,7	7136,3	266,5	223,4	4,6	3,9	4426,6	3735,0	56,3	47,8	967,2	557,4
<b>В среднем в день:</b>			53,90	43,24	62,42	49,90	252,22	203,90	1735,00	1427,30	53,31	45,00	0,90	0,80	885,30	747,00	11,30	9,55	193,40	111,48

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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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

