

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Элф Фуд»



Э.В. Крюкова



Согласовано
Директор
Общественного
питания
№ 3
с. Актаныш
ИНН
160300594
Содн: Э.С. Айтмагуль
И.С. Марданов

**Десятидневное меню для воспитанников детских садов
Актанышского муниципального района Республики Татарстан в 2026 году
(ПЕРИОД: ЛЕТО)**

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр		Пищевые вещества (гр)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минер. вещества (мг)					
		Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С		В1		Са		Fe		Mg	
				Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет. сад	Ясли		
I неделя																					
1 день																					
Завтрак																					
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
164/14	Каша молочная Дружба с маслом	200/3	150/3	6,08	4,56	10,06	8,38	33,48	25,11	251,33	195,00	0,86	0,72	0,1	0,08	120	100,00	0,73	0,61	33,5	27,90
591/14	Кисель из концентрата полуслизкий	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
				11,37	7,63	17,30	14,00	80,45	53,55	485,53	363,73	1,90	1,48	0,15	0,11	152,60	124,10	2,39	1,82	58,90	45,80
Второй завтрак																					
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
Пром	Вафли	20	20	0,90	0,90	6,16	6,16	19,00	19,00	105,00	105,00	0	0	0,03	0,03	26,36	26,36	0,28	0,28	4,84	4,84
				0,75	0,65	0,00	0,00	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																					
47/17	Салат из квашеной капусты (без лука)	50	40	0,85	0,68	2,50	2,00	4,23	3,38	45,96	36,77	9,91	7,90	0,01	0,01	26,1	20,90	0,33	0,27	8,00	6,40
94/16	Суп лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	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
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 полуслизкий	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	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				26,27	19,96	18,77	15,80	101,49	83,70	749,02	612,98	21,44	16,79	0,47	0,38	172,05	134,74	16,93	6,37	99,65	79,91
Усиленный полдник																					
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
182/16	Каша гречневая вязкая	130	100	4,00	3,10	4,57	3,52	21,52	16,55	173,12	133,20	0	0	0,1	0,08	27,9	21,46	2,11	1,62	23,45	16,12
ТТК-1	Чай полуслизкий	180	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
	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
				11,26	10,31	8,57	7,52	49,41	43,17	325,72	280,54	0,64	0,64	0,19	0,17	47,40	39,70	4,18	3,48	48,96	40,53
ИТОГО				49,65	38,55	44,64	37,32	246,50	193,55	1623,87	1312,37	27,58	22,03	0,83	0,66	382,55	307,64	25,60	13,49	213,51	169,44
2 день																					
Завтрак																					

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
199/16	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	0,86	0,72	0,11	0,08	191	143	0,9	0,70	18,0	13,50
ТТК №18	Какао с молоком полуслизкий	180	150	3,70	2,80	3,90	2,90	25,90	19,40	138,50	115,40	3,63	3,03	0,028	0,024	109,44	91,2	0,32	0,27	14,22	11,85
				14,55	11,13	13,16	10,79	74,81	55,44	448,95	352,31	4,53	3,79	0,19	0,13	364,62	276,99	1,73	1,31	42,62	32,75
Второй завтрак																					
420/16	Кефир с сахаром	100/3	100/3	2,90	2,90	2,5	2,5	4,00	4,00	50,00	50,00	0,7	0,7	0,04	0,04	120,00	120,00	12	12	0,1	0,1
				2,90	2,90	2,50	2,50	4,00	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70	0,04	0,04	120,00	120,00	12,00	12,00	0,10	0,10
Обед																					
71/17	Огурцы свежие порционно	40	30	0,32	0,24	0,04	0,03	1,00	0,75	5,60	4,20	1,96	1,47	0,01	0,01	6,80	5,10	0,20	0,15	5,60	4,20
98/17	Суп крестьянский на говяжьем бульоне 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-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	25/25	5,14	2,57	13,42	6,71	17,44	8,72	171,12	85,56	2,48	1,24	0,010	0,005	186,240	93,120	2,30	1,15	25,18	12,59
182/2016	Каша пшеничная вязкая	130	100	4,03	3,10	3,80	2,93	21,10	16,23	134,75	103,66	0	0	0,09	0,07	23	18	0,5	0,4	18,5	14,2
342/15	Напиток "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	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				15,25	11,23	23,04	14,36	99,06	76,61	634,61	448,45	23,77	17,21	0,31	0,25	265,24	156,62	5,14	3,67	89,28	67,25
Усиленный полдник																					
400/14	Молоко кипяченое	130	130	4,00	4,00	3,43	3,43	6,60	6,60	73,10	73,10	1,80	1,80	0,10	0,10	246,50	246,50	0,21	0,21	19,10	19,10
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
254/16	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	120/15	90/15	14,39	10,79	11,90	8,90	32,10	24,00	319,84	239,90	5,00	3,74	0,09	0,08	137,38	125,90	1,50	1,4	22,2	20,4
	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
				20,34	16,72	15,94	12,92	59,54	50,94	485,65	403,46	17,80	15,99	0,23	0,22	404,48	392,20	2,53	2,40	55,96	53,66
	ИТОГО			53,04	41,98	54,64	40,57	237,41	186,99	1619,21	1254,22	46,80	37,69	0,77	0,64	1154,34	945,81	21,40	19,38	187,96	153,76
3 день																					
Завтрак																					
2/16	Бутерброд с повидлом	30/5/10	20/5/10	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	20	20	2,76	2,76	2,52	2,52	0	0	33,72	33,72	0	0	0,015	0,015	11,00	11,00	0,50	0,50	2,40	2,40
ТТК - 437	Чай полуслизкий с молоком	180	150	1,46	1,26	1,12	0,94	6,46	5,65	42,00	36,06	1,89	1,58	0,013	0,011	68,8	57,37	0,39	0,32	7,9	6,7
				14,28	11,40	14,28	12,89	66,53	50,91	452,11	365,29	6,02	4,70	0,62	0,47	94,00	76,77	1,81	1,43	37,20	22,80
Второй завтрак																					
420/16	Ряженка	150	100	4,35	2,90	3,75	2,5	6,30	4,20	76,50	51,00	0,45	0,3	0,03	0,02	186	124	0,15	0,10	21,00	14,00
				4,35	2,90	3,75	2,50	6,30	4,20	76,50	51,00	0,45	0,30	0,03	0,02	186,00	124,00	0,15	0,10	21,00	14,00
Обед																					
71/17	Помидоры свежие порционно	40	30	0,24	0,18	0,00	0,00	1,52	1,14	5,60	4,20	4,90	3,65	0,03	0,02	5,70	4,28	0,08	0,10	8,12	6,12
ТТК-425	Суп "Гречишное зернышко" на говяжьем бульоне	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 из говядины (вариант №2) с соусом	50/30	50/30	5,92	5,92	6,60	6,60	7,50	7,50	113,45	113,45	0,33	0,33	0,04	0,04	18,76	18,76	0,54	0,54	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	0,07	0,05
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полуслизкий	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	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				27,54	23,38	18,07	16,45	104,31	88,45	690,95	584,10	10,72	7,10	0,21	0,22	64,73	57,13	5,48	4,73	78,15	64,18
Усиленный полдник																					
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
219/16	Макаронные изделия отварные	130	100	4,64	3,57	3,78	2,91	31,67	24,36	179,30	137,92	0	0	0,08	0,06	47,09	43,15	0,60	0,46	29,00	21,80
686/04	Чай с лимоном (полуслизкий)	180	150	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
	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

				10,67	9,55	10,74	9,86	72,13	61,06	383,87	327,14	4,91	4,88	0,11	0,09	81,44	76,68	1,30	1,14	41,07	33,66
	ИТОГО			56,84	47,23	46,84	41,70	249,27	204,62	1603,43	1327,53	22,10	16,98	0,97	0,80	426,17	334,58	8,73	7,40	177,42	134,64
4 день																					
Завтрак																					
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
181/16	Каша молочная манная вязкая 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
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
				10,45	8,03	13,24	10,24	78,73	53,81	446,13	331,62	5,22	3,93	0,43	0,32	214,60	160,10	2,06	1,51	38,70	26,12
Второй завтрак																					
420/16	Кефир с сахаром	100/3	100/3	2,90	2,90	2,5	2,5	4,00	4,00	50,00	50,00	0,7	0,7	0,04	0,04	120,00	120,00	12	12	0,1	0,1
				2,90	2,90	2,50	2,50	4,00	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70	0,04	0,04	120,00	120,00	12,00	12,00	0,10	0,10
Обед																					
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	26,0	21,00	0,34	0,27	9,90	7,90
82/16	Рассольник Ленинградский со смет на говяжьем бульоне	200/5	150/5	2,16	1,65	4,09	3,07	13,27	9,95	117,67	98,93	6,03	4,52	0,08	0,06	21,16	15,87	0,80	0,60	20,70	15,53
ТТК-331	Котлеты "Любимые"	75	50	10,5	7,00	9,00	6,00	11,00	7,33	167,00	111,33	0	0	0,083	0,056	12,74	10,2	1,27	1,1	11,1	7,4
182/16	Каша ячневая вязкая с маслом	130/3	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
342/15	Напиток "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	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				20,47	15,58	20,17	14,77	97,60	80,62	701,62	571,06	40,57	31,93	0,43	0,33	103,40	83,97	4,59	4,00	77,57	64,49
Усиленный полдник																					
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	180	150	1,46	1,26	1,12	0,94	6,46	5,65	42,00	36,06	1,89	1,58	0,013	0,011	68,8	57,37	0,39	0,32	7,9	6,7
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	16,10	7,10
386/16	Десерт фруктовый Мандарины	70	70	0,63	0,63	0,17	0,17	17,13	17,13	72,00	72,00	30,00	30,00	0,04	0,04	27,80	27,80	0,12	0,12	10,1	10,1
	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
				16,11	12,79	19,39	10,91	70,98	63,00	526,53	436,74	32,84	32,45	0,15	0,13	366,90	289,27	1,57	1,29	39,76	29,56
				49,93	39,30	55,30	38,42	251,31	201,43	1724,28	1389,42	79,33	69,01	1,06	0,82	804,90	653,34	20,22	18,80	156,13	120,27
5 день																					
Завтрак																					
1/16	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	3	1,53	0	4,21	0	13,18	0	85,37	0	0	0	0,03	0	6,1	0	0,31	0	6,2
100/16	Суп молочный с макаронными изд	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	202,03	161,62	0,67	0,53	16,14	8,10
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	92,20	0,20	0,2	19,80	16,50
				10,10	7,07	5,48	4,46	51,80	48,19	264,89	305,75	2,05	1,60	0,14	0,15	312,63	259,92	0,87	1,04	35,94	30,80
Второй завтрак																					
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
Пром	Печенье	23	23	1,65	1,65	2,10	2,10	16,32	16,32	77,69	77,69	0	0	0,03	0,03	6,90	6,90	0,41	0,41	4,40	4,40
				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																					
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	40	0,45	0,36	4,20	3,36	1,30	1,04	44,50	35,60	8,50	6,80	0,03	0,02	8,46	6,80	0,36	0,29	8,10	6,48
88/15	Щи из св.капусты с карт.на говяжьем бульоне со смет	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	39,4	29,5	0,66	0,49	17,80	13,35
321/16	Плов "Золотой петушок"	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	38,59	26,71	1,42	0,96	13,70	6,85
417/16	Напиток из шиповника	180	150	0,68	0,51	0,28	0,21	18,97	14,23	81,30	61,00	100,00	75,00	0,010	0,010	21,30	16,00	0,63	0,47	3,50	2,60
	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	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				19,73	13,74	28,09	20,18	101,30	78,17	789,70	588,37	140,80	103,29	0,20	0,16	121,85	93,11	4,57	3,71	68,16	54,34
Усиленный полдник																					
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	180	150	1,46	1,26	1,12	0,94	6,46	5,65	42,00	36,06	1,89	1,58	0,013	0,011	68,8	57,37	0,39	0,32	7,9	6,7
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	9,0	8,5
148/16	Рагу овощное	150	100	2,36	1,57	10,96	7,31	24,41	16,27	186,00	110,70	8,19	5,50	0,07	0,05	34,6	23,1	0,98	0,65	28,6	19,1

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
				11,40	8,59	13,46	10,19	69,11	53,20	445,24	338,86	5,07	3,89	0,43	0,33	297,80	231,60	0,82	0,61	42,70	32,22
	Второй завтрак																				
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																				
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	40	0,45	0,36	4,20	3,36	1,30	1,04	44,50	35,60	8,50	6,80	0,03	0,02	8,46	6,80	0,36	0,29	8,10	6,48
135/04	Суп из овощей на говяжьем бульоне со сметаной	200/5	150/5	1,92	1,47	3,79	3,03	9,64	5,78	92,33	69,25	20,14	18,86	0,058	0,043	67,64	59,58	1,14	0,87	20,82	14,77
287/14	Тефтели из говядины (вариант №2) с соусом	50/30	50/30	5,92	5,92	6,60	6,60	7,50	7,50	113,45	113,45	0,33	0,33	0,04	0,04	18,76	18,76	0,54	0,54	8,60	8,60
219/16	Макаронные изделия отварные	130	100	4,64	3,57	3,78	2,91	31,67	24,36	179,30	137,92	0	0	0,08	0,06	47,09	43,15	0,60	0,46	29,00	21,80
342/15	Напиток "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	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				16,95	15,30	19,19	16,68	100,05	83,85	640,76	547,76	33,51	29,40	0,37	0,30	162,45	147,19	4,32	3,79	95,18	79,41
	Усиленный полдник																				
ТТК-53к	Мякоть птицы тушенная 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
182/2016	Каша пшеничная вязкая	130	100	4,03	3,10	3,80	2,93	21,10	16,23	134,75	103,66	0	0	0,09	0,07	23	18	0,5	0,4	18,5	14,2
ТТК-1	Чай полусладкий	180	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
	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
				11,29	10,31	7,80	6,93	48,99	42,85	287,35	251,00	0,64	0,64	0,18	0,16	42,50	36,24	2,57	2,26	44,01	38,61
				40,39	34,85	40,45	33,80	233,30	193,03	1436,95	1192,74	42,82	37,05	1,00	0,80	513,25	424,13	9,81	8,48	187,89	153,44
	3 день																				
	Завтрак																				
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		3,74	0	5,91	0	16,43	0	130,13	0	0,04	0	0,05	0	8,60	0	0,46	0	13,40	0
3/04	Бутерброд с сыром		20/5	0	2,95	0	2,00	0	13,16	0	70,90	0	0,04	0	0,03	0	42,79	0	0,34	0	7,4
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	0,07	0,03	9,00	5,00	0,70	0,50	25,30	14,00
ттк №18	Какао с молоком полусладкий	180	150	3,70	2,80	3,90	2,90	25,90	19,40	138,50	115,40	3,63	3,03	0,028	0,024	109,44	91,2	0,32	0,27	14,22	11,85
				15,23	11,60	15,96	10,13	81,05	61,61	510,09	373,01	7,70	6,09	0,15	0,08	127,04	138,99	1,48	1,11	52,92	33,25
	Второй завтрак																				
420/16	Кефир с сахаром	100/3	100/3	2,90	2,90	2,5	2,5	4,00	4,00	50,00	50,00	0,7	0,7	0,04	0,04	120,00	120,00	12	12	0,1	0,1
				2,90	2,90	2,50	2,50	4,00	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70	0,04	0,04	120,00	120,00	12,00	12,00	0,10	0,10
	Обед																				
71/17	Огурцы свежие порционно	40	30	0,32	0,24	0,04	0,03	1,00	0,75	5,60	4,20	1,96	1,47	0,01	0,01	6,80	5,10	0,20	0,15	5,60	4,20
ттк-425	Суп "Гречишное зернышко" на говяжьем бульоне	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
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	130/3	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
	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	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				11,42	9,46	17,43	14,16	101,61	75,99	592,00	490,35	7,47	4,73	0,31	0,29	79,74	63,72	6,69	5,40	80,39	63,66
	Усиленный полдник																				
686/04	Чай с лимоном (полусладкий)	180	150	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
ттк-24	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/15	75/10	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
386/16	Десерт фруктовый Мандарины	70	70	0,63	0,63	0,17	0,17	17,13	17,13	72,00	72,00	30,00	30,00	0,04	0,04	27,80	27,80	0,12	0,12	10,1	10,1
	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
				13,40	10,60	18,78	9,68	78,74	66,13	570,66	458,19	33,99	33,79	0,21	0,17	403,10	310,43	1,62	1,30	33,60	26,64
				42,95	34,56	54,67	36,47	265,40	207,73	1722,75	1371,55	49,86	45,31	0,71	0,58	729,88	633,14	21,79	19,81	167,01	123,65
	4 день																				
	Завтрак																				
2/16	Бутерброд с повидлом	30/5/10	20/5/10	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
227/16	Яйцо вареное	20	20	2,76	2,76	2,52	2,52	0	0	33,72	33,72	0	0	0,015	0,015	11,00	11,00	0,50	0,50	2,40	2,40
97/16	Суп молочный с рисом	200	150	3,80	2,85	4,89	3,80	18,93	11,20	129,95	91,43	0,88	0,73	0,036	0,027	169,56	127,17	0,222	0,166	12,52	6,89

ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	180	150	1,46	1,26	1,12	0,94	6,46	5,65	42,00	36,06	1,89	1,58	0,013	0,011	68,8	57,37	0,39	0,32	7,9	6,7
				10,29	8,40	13,02	11,46	46,74	33,06	340,60	270,01	2,87	2,41	0,08	0,06	254,56	198,94	1,33	1,10	32,42	23,49
	Второй завтрак																				
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	0,00	0,00	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																				
ТТК № 976	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	50	40	0,95	0,76	4,16	3,33	5,61	4,49	52,03	41,62	8,65	6,92	0,03	0,02	15,40	12,28	0,29	0,24	7,35	5,88
87/2016	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	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	130/3	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
417/16	Напиток из шиповника	180	150	0,68	0,51	0,28	0,21	18,97	14,23	81,30	61,00	100,00	75,00	0,010	0,010	21,30	16,00	0,63	0,47	3,50	2,60
	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	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				31,16	22,99	31,54	21,76	107,68	82,41	796,72	624,19	122,06	92,11	0,53	0,43	152,44	118,07	8,37	6,71	85,87	68,11
	Усиленный полдник																				
280/15	Тфтели 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	8,60	8,60
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-1	Чай полусладкий	180	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
	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
				15,85	15,21	12,91	12,00	49,45	41,55	467,45	407,05	8,97	7,57	0,20	0,17	70,26	61,60	11,66	2,17	29,71	26,06
				58,05	47,25	57,47	45,22	219,02	170,15	1668,37	1356,37	137,50	105,21	0,84	0,68	487,76	387,71	23,46	11,80	154,00	120,86
	5 день																				
	Завтрак																				
1/16	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,25	1,53	4,99	4,21	18,46	13,18	115,82	85,37	0	0	0,05	0,03	8,6	6,1	0,46	0,31	8,7	6,2
173/16	Каша вязкая 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
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
				10,34	7,60	12,32	8,75	84,45	57,43	432,14	327,58	2,27	1,70	0,12	0,08	174,68	130,70	1,77	1,29	45,03	26,45
	Второй завтрак																				
420/16	Кефир с сахаром	100/3	100/3	2,90	2,90	2,5	2,5	4,00	4,00	50,00	50,00	0,7	0,7	0,04	0,04	120,00	120,00	12	12	0,1	0,1
				2,90	2,90	2,50	2,50	4,00	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70	0,04	0,04	120,00	120,00	12,00	12,00	0,10	0,10
	Обед																				
71/17	Помидоры свежие порционно	40	30	0,24	0,18	0,00	0,00	1,52	1,14	5,60	4,20	4,90	3,65	0,03	0,02	5,70	4,28	0,08	0,10	8,12	6,12
82/16	Рассольник Ленинградский со смет на говяжьем бульоне	200/5	150/5	2,16	1,65	4,09	3,07	13,27	9,95	117,67	98,93	6,03	4,52	0,08	0,06	21,16	15,87	0,80	0,60	20,70	15,53
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
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	1,52	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	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				23,98	13,87	15,19	10,73	84,12	62,55	564,78	441,67	19,14	13,64	0,21	0,16	77,04	59,74	4,50	3,77	86,08	66,96
	Усиленный полдник																				
400/14	Молоко кипяченое	150	130	4,59	4,00	3,96	3,43	7,59	6,60	84,35	73,10	2,05	1,80	0,11	0,10	284,40	246,50	0,24	0,21	22,04	19,10
229/16	Омлет натуральный	80/5	60/5	7,52	5,73	13,46	11,04	1,51	1,10	157,00	127,00	0,05	0,04	0,15	0,10	62,8	46,4	1,5	1,2	10,4	7,8
219/16	Макаронные изделия отварные	130	100	4,64	3,57	3,78	2,91	31,67	24,36	179,30	137,92	0	0	0,08	0,06	47,09	43,15	0,60	0,46	29,00	21,80
Пром	Печенье	23	23	1,65	1,65	2,10	2,10	16,32	16,32	77,69	77,69	0	0	0,03	0,03	6,90	6,90	0,41	0,41	4,40	4,40
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
	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
				20,35	16,88	23,91	20,07	77,93	68,72	591,05	506,17	13,10	12,29	0,41	0,33	421,79	362,75	3,61	3,05	80,50	67,26
				57,57	41,25	53,92	42,05	250,50	192,70	1637,97	1325,42	35,21	28,33	0,78	0,61	793,51	673,19	21,88	20,11	211,71	160,77

	Масса порции, гр	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Энерг. ценность (ккал)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещества (мг)					
	Дет. сад	Ясли	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Дет. сад	Ясли	С		В1		Са		Fe		Mg	
			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли		
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			269,63	213,80	310,20	242,50	1295,40	1043,20	8864,60	7309,50	265,94	222,70	4,50	3,80	4334,40	3667,40	56,70	47,80	986,90	557,40
В среднем в день:			53,90	42,75	62,04	48,50	259,10	208,60	1 772,90	1 461,90	53,20	44,50	0,90	0,76	866,90	733,49	11,30	9,55	197,40	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 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. Техничко-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"