

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "ГРАНИТ"
А.И.Путин



Марта / Л.Р. Марданова

Десятидневное меню для воспитанников детских садов в 2025 году (ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр		Пищевые вещества (гр)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минер.вещества (мг)						
				Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С		В1		Ca		Fe		Mg		
		Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет.	Ясли			Дет.	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	
213/21	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	
484/21	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	
				10,84	7,69	13,57	10,90	76,77	53,27	473,91	375,37	1,04	0,76	0,28	0,22	71,23	56,29	2,22	1,58	44,85	28,11	
Второй завтрак																						
501/21	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																						
1/21	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	
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	
308/21	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	0,86	33,2	23,2	
377/21	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 №91	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	
				26,39	20,06	18,82	15,84	102,51	84,52	750,91	614,51	36,49	28,79	0,50	0,40	168,37	131,78	16,91	6,35	100,75	80,81	
Усиленный полдник																						
318/16	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	
256/21	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	
457/21	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	
				11,90	10,78	7,78	6,91	59,56	50,98	331,90	285,26	0,64	0,64	0,17	0,15	66,59	61,39	2,67	2,32	54,51	46,21	
				49,88	39,18	40,17	33,65	253,99	201,90	1620,32	1330,26	41,77	33,31	0,97	0,78	316,69	258,56	23,90	12,07	206,11	158,33	
2 день																						
Завтрак																						
3/04	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	
234/21	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	
462/21	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	14,22	11,85	

				13,94	10,91	11,83	10,03	64,65	49,15	408,84	318,90	7,89	6,24	0,19	0,13	364,62	276,99	1,73	1,31	42,62	26,75
Второй завтрак																					
400/14	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																					
29	Салат Здоровье	50	40	0,88	0,70	2,13	1,70	3,50	2,80	37,50	30,00	1,88	1,50	0,03	0,02	11,61	9,29	0,15	0,15	4,23	9,34
91/16	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне (говяжий)	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	0,4	0,29	11,68	8,97
ТТК 86	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
223/21	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 №93	Напиток "Плодово-ягодный" из свежих яблок	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
				22,03	17,53	29,58	20,66	118,69	95,52	737,91	566,73	21,30	15,52	0,39	0,31	263,65	156,01	4,99	3,62	88,25	72,86
Усиленный полдник																					
469/21	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
82/21	Десерт фруктовый	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
282/21	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным	100/30	75/30	7,80	5,85	3,46	2,60	26,90	20,18	226,30	169,73	0,07	0,05	0,05	0,04	43,50	32,63	0,42	0,32	19,89	14,92
	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
				13,75	11,78	7,50	6,62	54,34	47,12	392,11	333,29	12,87	12,30	0,19	0,18	310,60	298,93	1,45	1,32	53,65	48,18
ИТОГО				52,62	43,12	51,41	39,81	241,68	195,79	1588,86	1268,92	42,76	34,76	0,80	0,66	1058,87	851,93	20,17	18,25	184,62	147,89
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
235/21	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	0,57	0,43	9,00	5,00	0,70	0,50	17,30	6,2
267/21	Яйцо вареное	40	40	5,10	5,10	4,60	4,60	0,3	0,3	63,00	63,00	0	0	0,03	0,03	22,00	22,00	1,01	1,01	5,00	5,00
460/21	Чай полусладкий с молоком	180	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
				16,84	13,74	16,49	14,97	67,90	51,21	487,48	394,57	6,23	4,70	0,64	0,48	112,70	87,77	2,36	1,62	40,70	25,40
Второй завтрак																					
470/21	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																					
21/21	Салат витаминный	50	40	0,60	0,48	2,55	2,04	2,75	2,20	36,50	29,20	6,50	5,20	0,02	0,02	17,0	13,60	0,47	0,38	9,00	7,20
86/16	Суп гречневый на м/к бульоне (говяжий)	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
304/16	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
389/21	Пюре из бобовых	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 №91	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
				27,90	23,68	20,62	18,49	105,54	89,51	721,85	609,10	12,32	8,65	0,20	0,22	76,03	66,45	5,87	5,01	79,03	65,26
Усиленный полдник																					
ТТК-77	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
336/16	Картофель отварной	130/3	100/3	2,67	2,05	5,15	3,96	21,00	16,12	140,40	108,00	19,1	14,7	0,14	0,11	14,60	11,20	1,20	0,91	26,80	20,60
459/21	Чай с яблоком (полусладкий)	180	150	0,28	0,23	0,06	0,05	15,60	13,00	62,00	51,67	3,29	3,26	0,003	0,002	3,50	2,92	0,080	0,060	0,80	0,67
	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
				8,71	8,04	12,11	10,91	61,78	54,30	344,24	301,51	24,00	19,57	0,17	0,14	49,20	45,22	1,89	1,58	38,83	32,50
ИТОГО				57,80	48,36	52,97	46,87	241,52	199,22	1630,07	1356,18	43,00	33,22	1,03	0,86	423,93	323,44	10,27	8,31	179,56	137,16
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

214/21	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
484/21	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																					
470/21	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																					
26/21	Салат из свеклы отварной	50	40	0,70	0,56	3,05	2,44	3,80	3,04	45,50	36,40	3,85	3,08	0,01	0,01	17,00	13,60	0,65	0,52	10,00	8,0
82/16	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне (говяжий)	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	18,26	12,43
ТТК-75	Котлеты "Любимые"	75	75	10,5	10,50	9,00	9,00	11,00	11,00	167,00	167,00	0	0	0,083	0,083	12,74	12,74	1,27	1,27	11,1	11,1
227/21	Каша ячневая вязкая с маслом	130/3	100/3	2,84	2,19	3,66	2,82	18,29	14,07	158,77	131,68	0	0	0,08	0,06	23	18	0,5	0,4	7,21	5,9
ТТК №91	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
				20,54	19,11	20,16	17,95	93,37	81,07	701,46	626,53	21,56	16,36	0,43	0,27	114,49	94,80	7,18	6,13	85,43	72,84
Усиленный полдник																					
460/21	Чай полусладкий с молоком	180	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
531/21	Ватрушка с творогом	60	60	7,80	7,80	2,80	2,80	21,70	21,70	144,00	144,00	0,00	0,00	0,05	0,05	49,0	49,0	0,36	0,36	11,00	11,00
82/21	Десерт фруктовый	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
				9,91	9,47	4,48	4,15	39,13	36,75	237,34	223,06	13,10	12,03	0,09	0,08	141,50	121,57	1,39	0,93	28,80	26,20
				43,80	39,51	40,38	34,84	215,23	175,63	1434,93	1231,21	40,58	33,02	0,99	0,71	590,59	496,47	22,63	20,57	153,03	125,26
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
100/16	Суп молочный с макаронными изделиями	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
465/21	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
				9,35	7,07	10,47	8,46	70,26	48,19	380,71	305,75	2,05	1,60	0,19	0,15	321,23	259,92	1,33	1,04	44,64	30,80
Второй завтрак																					
501/21	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																					
21/21	Салат из моркови	50	40	0,60	0,48	3,00	2,40	5,60	4,48	52,00	41,60	1,50	1,20	0,03	0,02	12,00	9,60	0,32	0,26	17,00	13,6
73/16	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне (говяжий) со сметаной	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
375/21	Плов из мяса птицы	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
ТТК №91	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
				19,70	13,72	26,63	19,03	106,06	81,95	795,82	593,31	33,83	22,71	0,19	0,15	121,34	92,85	5,85	4,67	87,36	69,21
Усиленный полдник																					
460/21	Чай полусладкий с молоком	180	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
82/21	Десерт фруктовый	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
213/21	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
303/21	Суфле из рыбы	80/3	60/3	12,81	9,70	6,41	4,63	3,29	2,44	122,00	90,00	0,26	0,19	0,06	0,05	39	29,5	0,64	0,49	20,6	15,5
	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
				20,47	15,99	12,39	9,33	53,20	45,00	402,16	323,72	13,36	12,22	0,29	0,23	164,00	128,13	4,46	3,26	67,51	52,48
				50,27	37,43	49,49	36,82	244,67	188,27	1642,29	1277,90	52,84	39,65	0,68	0,55	617,07	490,00	13,74	10,79	205,51	155,69

29	Салат Здоровье	50	40	0,88	0,70	2,13	1,70	3,50	2,80	37,50	30,00	1,88	1,50	0,03	0,02	11,61	9,29	0,15	0,15	4,23	9,34
118/21	Суп крестьянский со сметаной на м/к бульоне	200/5	150/5	2,04	1,53	7,75	5,81	6,96	5,22	78,68	59,01	3,49	2,62	0,07	0,05	26,96	20,22	0,73	0,55	20,01	15,01
304/16	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
256/21	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
ТТК №93	Напиток "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	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
				17,50	15,70	21,08	17,80	99,57	85,05	620,11	531,92	10,24	7,86	0,39	0,31	124,92	110,32	3,70	3,33	90,50	82,51
	Усиленный полдник																				
318/16	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
223/21	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
457/21	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
				43,23	38,24	44,50	38,70	218,23	180,36	1379,55	1168,44	19,33	15,34	0,69	0,58	485,28	400,43	10,02	8,90	187,43	160,21
	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
235/21	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
462/21	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	14,22	11,85
				14,62	11,38	14,63	9,37	70,89	55,32	469,98	339,60	7,70	6,09	0,15	0,08	127,04	138,99	1,48	1,11	52,92	33,25
	Второй завтрак																				
400/14	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																				
1/21	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
91/16	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне (говяжий)	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-76	Биточки "Рябушка"	75	75	1,58	1,58	6,58	6,58	19,45	19,45	83,07	83,07	0,02	0,02	0,082	0,082	10,34	10,34	1,14	1,14	6,22	6,22
227/21	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 №91	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
				17,69	15,94	22,86	20,64	120,01	105,77	685,57	601,54	37,41	29,31	0,35	0,30	109,41	90,02	6,70	5,75	75,35	63,80
	Усиленный полдник																				
459/21	Чай с яблоком (полусладкий)	180	150	0,28	0,23	0,06	0,05	15,60	13,00	62,00	51,67	3,29	3,26	0,003	0,002	3,50	2,92	0,080	0,060	0,80	0,67
286/21	Сырники из творога с молочным соусом	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
82/21	Десерт фруктовый	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
				13,21	10,39	19,04	9,92	71,83	59,88	543,18	433,48	14,98	14,23	0,19	0,15	391,55	298,32	2,09	1,74	32,46	25,08
				48,42	40,61	59,03	42,43	266,73	224,97	1748,73	1424,62	60,79	50,33	0,73	0,58	748,00	647,33	22,27	20,60	160,83	122,23
	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
214/21	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
460/21	Чай полусладкий с молоком	180	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
				10,56	7,75	13,07	9,76	62,70	47,23	412,72	307,75	6,42	4,85	0,42	0,31	263,70	196,77	1,05	0,41	31,70	22,42
	Второй завтрак																				
501/21	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	20	20	1,50	1,50	1,96	1,96	14,88	14,88	83,00	83,00	0	0	0,02	0,02	5,80	5,80	0,42	0,42	4,00	4,00
				2,25	2,15	1,96	1,96	30,03	28,01	146,60	138,12	3,60	3,12	0,04	0,03	16,30	14,90	2,52	2,24	10,00	7,20

Обед																					
26/21	Салат из свеклы отварной	50	40	0,70	0,56	3,05	2,44	3,80	3,04	45,50	36,40	3,85	3,08	0,01	0,01	17,00	13,60	0,65	0,52	10,00	8,0
87/16	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне (говяжий)	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-83	Котлеты "Крестьянские"	75	75	11,16	11,16	12,44	12,44	17,30	17,30	213,76	213,76	0,56	0,56	0,08	0,080	35,66	35,66	1,35	1,35	6,27	6,27
213/21	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
ТТК №91	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
				30,73	26,37	30,17	25,16	106,33	92,40	788,81	685,50	17,29	13,48	0,50	0,44	149,99	128,22	10,05	8,43	98,82	80,98
Усиленный полдник																					
371/21	Тефтели 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
216/21	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	130/3	100/3	4,42	3,40	4,29	3,30	21,71	16,70	143,00	110,00	0,42	0,32	0,05	0,04	80,86	62,20	0,59	0,45	19,37	14,90
457/21	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
				17,70	16,63	13,24	12,25	55,74	49,46	384,84	346,58	3,39	3,29	0,11	0,10	114,14	94,22	2,16	1,81	38,03	32,46
				61,24	52,90	58,44	49,13	254,80	217,10	1732,97	1477,95	30,70	24,74	1,06	0,87	544,13	434,11	15,78	12,89	178,55	143,06
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
223/21	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
484/21	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																					
470/21	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																					
21/21	Салат из моркови	50	40	0,60	0,48	3,00	2,40	5,60	4,48	52,00	41,60	1,50	1,20	0,03	0,02	12,00	9,60	0,32	0,26	17,00	13,6
82/16	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне (говяжий)	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	18,26	12,43
375/21	Плов из мяса птицы	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
ТТК №91	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
				15,24	10,41	22,19	14,22	106,27	84,30	775,92	566,22	22,62	16,75	0,35	0,18	112,34	86,77	6,50	5,16	87,82	68,29
Усиленный полдник																					
469/21	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
260/21	Макароны запеченные с яйцом с маслом	150/3	150/3	3,69	3,69	14,08	14,08	33,02	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
Пром	Печенье	20	20	1,50	1,50	1,96	1,96	14,88	14,88	83,00	83,00	0	0	0,02	0,02	5,80	5,80	0,42	0,42	4,00	4,00
82/21	Десерт фруктовый	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
				11,73	11,12	20,61	20,06	76,33	74,84	522,59	509,09	14,05	13,25	0,30	0,29	357,90	319,20	2,88	2,82	48,80	45,36
				40,21	32,03	57,62	45,53	271,05	220,57	1780,65	1452,89	39,64	32,40	0,80	0,59	764,92	656,67	23,15	21,27	181,75	140,20

	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	C		B1		Ca		Fe		Mg			
																					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 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. Единый сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий / сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Пермь, 2021.

5. Техничко-технологические карты разработанные ООО "ГРАНД"

6. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, ООО Фирма "Партнер", г. Уфа, 2018г.