

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Х...



Ф.В. Давыдова



СОСЛ. ДИРЕКТОР
Л.Р. Закиршина
И.О. Ф.И.О. Закиршина

Л.Р. Закиршина

Двенадцатидневное меню для воспитанников детских садов Актанышского муниципального района Республики Татарстан в 2023 году (ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

№ 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.	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	147,80	104,00	0,06	0,04	0,05	0,03	8,50	6,10	0,46	0,31	13,40	8,90
510/15	Каша гречневая вязкая с маслом	160/3	150/3	5,55	4,62	6,33	5,28	29,80	24,83	238,71	206,64	0	0	0,25	0,19	38,63	32,19	0,56	0,37	10,45	10,21
591/14	Кисель из концентрата полуслизкий	200	150	0,10	0,07	0	0	28,48	16,11	85,30	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	59,27	473,81	375,37	1,04	0,76	0,28	0,22	71,23	56,29	2,22	1,58	44,85	28,11
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																					
71/17	Супы свежие порционно	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,75	0,75	4,20	4,20	1,47	1,47	0,01	0,01	5,10	5,10	0,15	0,15	4,20	4,20
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	123,36	2,19	1,83	0,18	0,14	33,62	26,22	1,62	1,47	8,54	6,40
261/20/16	Рыба, тушеная с овощами	90	80	8,61	7,65	4,33	3,85	2,31	2,05	82,50	73,33	1,90	1,70	0,060	0,050	25,20	22,400	0,51	0,450	15,9	14,1
32/1/14	Пюре картофельное с маслом	130/3	100/3	2,57	1,96	3,96	3,05	15,42	8,79	225,61	170,47	6,00	4,60	0,14	0,11	36,96	29,58	10,09	6,61	11,05	8,50
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полуслизкий	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	18,43	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	18,94	18,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	8,5	8,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				23,81	20,08	16,16	14,26	89,91	75,38	666,16	563,89	11,59	9,62	0,45	0,37	132,25	110,34	16,02	5,84	78,55	66,64
Усиленный полдник																					
ТТК-53х	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
210/16	Макаронные изделия отварные с маслом	130/3	100/3	4,64	3,67	3,78	2,91	31,67	24,30	179,30	137,92	0	0	0,08	0,06	47,09	43,15	0,60	0,46	29,00	21,80
ТТК-1	Чай полуслизкий	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
	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	59,95	50,88	331,90	285,28	0,64	0,64	0,17	0,15	66,59	61,39	2,67	2,32	54,51	46,21

ИТОГО			47,30	59,20	37,51	32,07	241,39	192,76	1535,97	1279,64	16,87	14,14	0,92	0,75	280,57	237,12	23,01	11,96	183,91	146,16	
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
189/16	Каша молочная "Тиркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	7,17	5,38	7,02	5,89	30,49	22,85	213,86	169,01	4,22	3,17	0,11	0,08	191	143	0,9	0,70	18,0	7,50
тк №18	Какао с молоком полусладкой	180	150	3,09	2,58	2,97	2,14	15,74	13,11	99,38	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	28,75	
Второй завтрак																					
420/16	Кефир	100	100	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	0,10	0,10	14,00	14,00
Пром	Пачыны	16	16	1,20	1,20	1,50	1,50	11,90	11,90	56,50	56,50	0	0	0,02	0,02	5,00	5,00	0,30	0,30	3,20	3,20
			4,10	4,10	4,00	4,00	15,90	15,90	106,50	106,50	0,70	0,70	0,06	0,06	125,00	125,00	0,40	0,40	17,20	17,20	
Обед																					
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	10,90	0,04	0,03	22,42	17,94	0,31	0,25	9,10	7,3
134/04	Суп крестьянской с мясом со сметаной	200/10/5	150/10/5	1,74	1,34	4,96	3,91	9,58	5,74	111,96	83,49	24,79	18,80	0,03	0,02	28,7	21,5	0,46	0,34	11,34	8,50
293/2016	Гуляш из говядины	50/50	25/25	16,02	8,01	6,25	3,13	3,78	1,89	130,43	67,72	2,64	1,32	0,08	0,054	18,37	9,18	1,07	0,53	22,77	11,38
510/04	Каша перловая вязкая с маслом	130/3	100/3	2,84	2,03	3,61	2,77	20,66	15,89	125,89	95,88	0	0	0,04	0,01	13,0	10,0	1,13	0,87	18	11
тк №80	Напиток "Лимонный"	200	150	0,14	0,11	0,02	0,01	24,43	18,32	98,49	73,84	6,40	4,80	0,01	0,01	17,80	13,39	0,44	0,33	3,07	2,3
	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
	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
			25,38	16,11	18,03	12,50	94,58	76,92	651,98	472,63	58,79	44,62	0,27	0,18	114,44	86,11	4,91	3,82	69,34	65,54	
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	248,50	248,50	0,21	0,21	19,10	19,10
тк №24	Сырники из творога с соусом смет. "Сладкая"	100/15	75/10	10,88	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
			16,90	13,75	21,98	12,89	52,93	44,08	509,03	411,91	2,49	2,32	0,27	0,23	618,55	526,70	1,62	1,32	41,76	36,01	
ИТОГО			59,89	44,87	55,84	39,42	228,06	186,05	1676,35	1309,94	69,87	63,88	0,78	0,61	1222,61	1014,80	8,66	8,85	190,92	144,50	
3 день																					
Завтрак																					
2/16	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,27	1,63	4,49	4,20	21,35	16,21	134,50	108,50	0,10	0,10	0,02	0,01	5,2	3,4	0,22	0,11	9,6	7,5
182/15	Каша молочная пшеница 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
тк № 17	Кофейный напиток полусладкой	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	19,90	16,50
			12,58	9,48	12,28	10,80	74,01	56,88	457,00	362,68	4,88	3,74	0,62	0,47	124,80	100,60	1,12	0,81	46,70	30,20	
Второй завтрак																					
402/14	Ржанка	150	100	4,35	2,90	3,75	2,5	6,30	4,20	79,50	51,00	0,45	0,3	0,03	0,02	186	124	0,15	0,10	21,00	14,00
386/16	Десерт фруктовый Апельсины	100	95	0,80	0,85	0,2	0,19	8,10	7,70	43,00	41,00	90,25	57,2	0,06	0,06	34,1	32,4	0,30	0,28	13,05	12,40
			5,25	3,75	3,95	2,69	14,40	11,90	119,50	92,00	60,70	57,60	0,09	0,08	220,10	156,40	0,45	0,38	34,05	26,40	
Обед																					
71/17	Помидоры свежие порционные	30	30	0,18	0,18	0,00	0,00	1,14	1,14	4,20	4,20	3,65	3,65	0,020	0,020	4,28	4,28	0,08	0,08	6,12	6,12
63/16	Борщ с капустой и картоф. со сметаной на мясокостном бульоне (говяжий)	200/5	150/5	1,80	1,38	6,76	3,01	18,58	7,99	143,43	107,57	16,97	17,23	0,07	0,05	47,22	36,40	1,32	0,99	14,90	8,60
287/14	Тефтели из говядины (вариант №2) с соусом	50/30	50/30	6,92	5,92	6,60	5,60	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	Пере из бобовых "Янтарное"	130/3	100/3	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 № 2	Компот полусладкой из яблок	200	150	0,27	0,20	0,00	0,00	15,63	11,72	63,58	47,89	0,00	0,00	0,020	0,015	12,10	9,10	0,47	0,35	6,30	4,73
	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
				26,71	22,63	18,32	13,57	106,16	84,17	584,60	580,39	23,95	21,21	0,21	0,19	97,13	83,09	3,92	3,47	61,06	53,16
	Усиленный полдник																				
ТТК-652	Фаршадельный "Особый" с соусом томатным	25/25	25/25	3,21	3,21	8,40	8,40	10,91	10,91	106,90	106,90	1,56	1,56	0,008	0,008	116,400	116,400	0,72	0,72	15,74	15,74
149/2016	Чай из смородины	130/3	100/3	2,04	1,57	9,50	7,21	21,15	16,27	143,90	110,70	7,1	5,5	0,06	0,05	30	23,1	0,80	0,65	24,8	19,1
686/04	Чай с лимоном (полусладкий)	200	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
				7,04	6,52	18,14	15,94	58,28	49,64	360,99	312,44	11,96	10,33	0,09	0,08	154,25	146,53	1,88	1,66	47,04	41,13
	ИТОГО			61,68	42,68	62,69	43,00	252,85	202,59	1622,09	1347,51	101,49	92,76	1,01	0,81	596,28	486,62	7,37	6,31	188,84	150,69
	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	8,10	0,46	0,31	13,40	8,90
181/16	Каша молочная вязкая (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
591/14	Кисель из концентрата полусладкий	200	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	100	100	2,50	2,50	2,50	2,50	4,00	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70	0,04	0,04	120,00	120,00	0,10	0,10	14,00	14,00
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
				3,33	3,31	2,93	2,91	13,90	13,40	95,25	93,00	11,70	11,15	0,06	0,06	136,00	135,20	0,70	0,67	23,00	22,50
	Обед																				
ТТК-19	Салат из свежих капусты с огурцом	50	40	0,70	0,56	2,25	1,80	2,20	1,76	32,00	25,60	19,30	15,44	0,004	0,003	19,70	15,72	0,4	0,32	8,1	6,48
82/16	Расольник Ленинградский со сметаной на мякостном бульоне (говядина)	200/5	150/5	2,18	1,65	3,79	3,03	9,97	7,51	117,67	95,93	17,88	13,28	0,20	0,06	30,40	23,42	1,31	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	11,1	7,4
180/15	Каша ячневая вязкая	130/3	100/3	2,84	2,19	3,65	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 "Фрутовый" из сухофруктов полусладкий	200	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
				28,54	16,81	19,38	14,31	91,77	74,79	687,96	553,73	37,01	26,72	0,43	0,34	117,19	94,38	6,93	5,76	83,63	67,62
	Усиленный полдник																				
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,88	1,28	1,25	0,94	7,53	5,65	48,00	36,06	2,10	1,56	0,015	0,011	76,5	57,37	0,43	0,32	8,8	6,7
203/16	Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом	120/15	90/10	12,50	9,38	17,92	9,62	36,45	29,26	365,07	281,22	0,96	0,87	0,08	0,06	265,7	199,5	0,84	0,63	16,10	7,10
	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
				15,70	12,16	19,35	10,74	54,92	45,87	460,62	364,74	3,95	2,45	0,12	0,09	346,80	261,47	1,49	0,85	30,56	19,46
				90,82	39,11	64,89	38,20	239,32	187,87	1669,96	1343,09	56,98	46,25	1,03	0,71	814,59	651,15	11,18	8,79	175,79	135,70
	5 день																				
	Завтрак																				
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		3,74	0	5,91	0	18,40	0	130,13	0	0,04	0	0,05	0	8,60	0	0,46	0	13,40	0
1/16	Бутерброд с маслом		20/5	0	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
90/04	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	0,95	0,11	0,09	202,03	161,62	0,87	0,53	16,14	8,10
тх № 17	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,81	67,17	0,75	0,62	0,03	0,03	110,80	92,20	0,20	0,2	19,80	16,50
				10,84	7,07	11,39	8,46	70,29	48,19	395,02	305,76	2,09	1,60	0,19	0,16	321,23	259,92	1,33	1,04	43,34	30,80
	Второй завтрак																				
707/04	Сок фруктовый разлитый	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	0,46	0,38	4,20	3,30	1,30	1,00	44,50	42,80	8,50	6,80	0,03	0,02	8,48	8,12	0,36	0,34	9,10	7,8
88/15	Щи из свеклы с картофелем и мясом, со сметаной	200/205	150/205	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	0,80	0,49	17,80	13,35
221/18	Плов "Золотой петушок"	50/150	25/100	8,14	4,07	14,74	8,13	40,38	26,86	393,75	233,15	3,41	2,27	0,06	0,04	38,68	26,71	1,42	0,96	13,70	6,85
ТТК № 2	Компот полусливочный из яблок	200	150	0,27	0,20	0,03	0,00	15,83	11,72	63,68	47,68	0,00	0,00	0,020	0,015	12,10	9,10	0,47	0,35	6,30	4,73
	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
				19,32	13,43	27,61	19,91	97,98	75,62	771,98	582,26	40,80	28,29	0,21	0,17	112,65	87,53	4,41	3,64	70,96	57,74
Усиленный полдник																					
ТТК - 437	Чай полусливочный с молоком	200	150	1,88	1,26	1,25	0,94	7,53	5,65	48,09	38,06	2,10	1,58	0,015	0,011	76,5	57,37	0,43	0,32	8,6	6,7
Пром	Печенье	16	16	1,20	1,20	1,50	1,50	11,90	11,90	56,50	56,50	0	0	0,02	0,02	5,00	5,00	0,30	0,30	3,20	3,20
389/16	Десерт фруктовый Яблоко	100	85	0,43	0,41	0,43	0,41	9,90	9,40	45,25	43,00	11,00	10,45	0,02	0,02	18,00	15,20	0,80	0,57	9,0	8,5
228/2016	Яйцо, запеченное в сметанном соусе	80	80	5,47	3,03	7,21	4,78	2,82	2,68	98,03	66,00	0,01	0,01	0,03	0,02	34,10	23,00	1,09	0,59	7,10	4,7
	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	5,66	5,66
				10,30	7,42	10,57	7,79	43,09	40,57	299,30	249,02	13,11	12,84	0,11	0,09	136,20	105,17	2,64	1,68	33,75	28,76
				41,21	28,57	49,77	35,16	226,49	177,51	1525,90	1192,15	59,90	45,05	0,53	0,42	580,58	461,72	16,48	8,18	160,06	120,80
6 день																					
Завтрак																					
2/18	Бутерброд с печеньем	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
199/18	Каши молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	7,17	5,38	7,02	5,89	30,45	22,88	213,88	166,01	4,22	3,17	0,11	0,08	191	143	0,9	0,70	18,0	7,50
тк №18	Какао с молоком полусливочный	180	150	3,08	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	98,39	81,88	3,63	3,03	0,028	0,024	109,44	91,2	0,32	0,27	14,22	11,85
				12,53	9,49	14,08	12,23	67,58	52,20	447,18	368,80	7,95	6,30	0,16	0,11	305,64	237,60	1,44	1,08	41,82	26,85
Второй завтрак																					
У07/04	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																					
71/17	Огурцы свежие порционно	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,75	0,75	4,20	4,20	1,47	1,47	0,01	0,01	5,10	5,10	0,15	0,15	4,20	4,20
134/04	Суп крестьянский с мясом со сметаной	200/10/5	150/10/5	1,74	1,34	4,96	3,91	9,58	7,74	111,96	83,49	24,79	18,80	0,03	0,02	28,7	21,5	0,46	0,34	11,54	8,50
541/04	Рагу из овощей	130	100	12,30	9,20	25,30	18,90	10,00	8,20	149,20	134,20	0,00	0,00	0,00	0,00	19,10	19,05	1,70	1,53	23,00	21,61
ТТК-649x	Биточки "Рыбные"	75	60	1,58	1,06	6,58	4,78	19,45	6,30	63,07	62,92	0,02	0,14	0,062	0,055	10,34	6,98	1,14	0,77	6,22	4,15
342/15	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих бл.	200	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
				19,88	15,82	37,69	28,40	89,72	66,16	559,61	456,35	30,82	23,62	0,30	0,23	83,74	71,53	5,13	4,42	73,42	66,22
Усиленный полдник																					
180/15	Каши 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	16,5	14,2
ТТК-53x	Мясные котлеты тушеные в соусе	25/25	25/25	5,54	5,54	3,62	3,62	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
606/04	Чай с лимоном (полусливочный)	200	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	0,060	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
				11,36	10,36	7,86	6,98	59,21	50,58	329,04	282,60	3,94	3,91	0,18	0,16	40,70	34,86	1,62	1,70	40,45	35,94
				44,52	36,34	59,63	47,61	231,66	182,97	1399,43	1150,87	46,31	36,95	0,66	0,51	446,58	353,11	10,49	9,02	161,69	132,21
	Итого			332,30	262,37	367,32	286,92	1545,50	1250,30	10833,30	8795,37	316,40	253,52	5,76	4,44	5303,04	4529,60	76,90	54,84	1146,93	656,40
		Масса порция, гр	Масса порция, гр	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				

	Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углевод		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	Дет. сад	Ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			332,30	262,37	367,32	296,92	1545,50	1250,30	10833,30	8795,27	318,40	253,52	5,76	4,44	5303,40	4529,60	76,90	54,84	1148,83	858,40
В среднем в день:			55,37	43,70	61,22	47,82	257,60	208,40	1.805,50	1.465,87	52,70	42,42	0,96	0,74	883,84	754,90	12,60	9,14	191,13	109,70

№ рецепта	Приним. пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр		Пищевые вещества (гр)						Энерг. ценность		Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)					
		Дет. сад	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	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
II неделя																					
1 день																					
Завтрак																					
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	5,19	3,00	7,24	5,82	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
184/14	Каша молочная "Дружба" (медвеж) с маслом	200/3	150/3	7,46	5,60	8,86	7,55	38,71	28,77	318,27	249,91	5,92	4,44	0,12	0,09	96,5	71,5	1,10	0,82	7,21	5,6
ТТК-1	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0	0	5,08	3,79	21,04	15,78	0,00	0,00	0	0	5,05	3,79	0,64	0,53	4,4	3,3
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
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	100	85	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
Обед																					
71/17	Пюре свежее порционно	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,75	0,75	4,20	4,20	1,47	1,47	0,01	0,01	5,10	5,10	0,15	0,15	4,20	4,20
135/04	Суп из овощей с мясом св. сметаной	200/10/5	150/10/5	1,92	1,47	3,79	3,03	9,64	5,78	92,33	69,25	20,14	18,88	0,058	0,043	67,64	69,58	1,14	0,87	20,82	14,77
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Калепуса" с соусом томатным	50/30	50/30	4,24	4,24	6,72	6,72	14,24	14,24	94,38	94,38	1,01	1,01	0,01	0,01	26,50	26,50	0,39	0,39	5,07	5,07
321/14	Пюре картофельное с маслом	130/3	100/3	2,57	1,88	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
591/14	Кисель из концентрата полусладкий	200	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	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	10,94	10,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
Усиленный полдник																					
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,68	1,20	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 №952	Запеканка с бананом творожная	130	100	11,70	8,98	9,90	7,61	6,13	4,71	190,10	123,08	2,50	2,03	0,40	0,31	75,3	58,0	0,80	0,60	24,1	18,6
	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
2 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
1/16	Бутерброд с маслом		20/5	0	1,31	0	4,71	0	13,18	0	89,69	0	0	0	0,03	0	6,1	0	0,31	0	6,2
227/16	Ябло вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0	0	87,44	87,44	0	0	0,03	0,03	22,00	22,00	1,00	1,00	4,80	4,80
97/16	Суп молочный с рисом	200	150	3,80	2,85	4,89	3,80	18,93	11,20	129,96	91,43	4,00	3,00	0,027	0,036	168,56	127,17	0,222	0,166	12,52	8,89
тик № 17	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	60,61	67,17	0,75	0,62	0,03	0,03	110,60	92,2	0,20	0,2	19,80	16,00
Второй завтрак																					
402/14	Ряженка	150	100	4,35	2,90	3,70	2,5	6,30	4,20	76,50	51,00	0,45	0,3	0,03	0,02	188	124	0,15	0,10	21,00	14,00
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	100	85	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
Обед																					
71/17	Помидоры свежие порционн	30	30	0,18	0,18	0,00	0,00	1,14	1,14	4,20	4,20	3,65	3,65	0,020	0,020	4,28	4,28	0,06	0,08	6,12	6,12

20/17	Салат из свежих огурцов	50	40	0,37	0,30	3,00	2,40	1,18	0,94	33,30	26,60	4,64	3,70	0,02	0,02	10,67	8,5	0,03	0,020	6,50	5,2
87/2016	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	10,50	7,34	8,90	6,45	13,38	10,04	177,67	135,60	12,85	9,82	0,16	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	0,66	0,37	0,08	0,054	35,66	23,77	1,30	0,90	6,27	3,27
183/15	Каша гречневая жидкая 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 № 2	Каша полусладкая из овсян	200	150	0,27	0,20	0,00	0,00	15,63	11,72	83,58	47,89	0,00	0,00	0,020	0,015	12,10	9,10	0,47	0,35	6,30	4,73
	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
				30,17	22,22	30,10	20,62	99,91	76,35	760,27	595,86	18,05	13,89	0,53	0,44	138,51	107,43	7,85	6,37	87,82	69,56
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 с маслом	130/3	100/3	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	28,58	1,09	0,81	11,05	8,50
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	5,06	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	2,66	2,17	29,71	26,96
				58,80	47,30	57,50	43,80	222,29	174,38	1699,24	1360,98	36,98	29,37	1,20	0,95	486,37	377,60	14,05	11,29	159,03	122,64
5 день																					
Завтрак																					
2/18	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	8,60	7,50
173/16	Каша молочно-пшеничная (жидкая) 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	0,06	142,08	106,6	0,110	0,08	24,33	11,25
591/14	Кашель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07	0	0	28,48	16,11	86,30	54,73	0,96	0,72	0	0	24,00	18,00	1,20	0,90	12,00	9,00
				10,36	7,60	11,82	8,74	87,34	60,48	451,25	351,01	2,37	1,80	0,09	0,06	171,28	128,00	1,53	1,09	45,93	27,75
Второй завтрак																					
420/16	Кефир	150	100	4,35	2,90	3,75	2,50	6,00	4,00	75,00	50,00	1,05	0,70	0,06	0,04	180,00	120,00	0,15	0,10	21,00	14,00
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
				4,78	3,31	4,18	2,91	15,90	13,40	120,25	93,00	12,05	11,15	0,08	0,06	196,00	135,20	0,75	0,67	30,00	22,50
Обед																					
ТТК-976	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	50	40	0,85	0,76	4,16	3,33	5,61	4,49	52,03	41,62	8,65	6,82	0,02	0,03	15,35	12,28	0,29	0,24	7,35	5,88
63/16	Борщ с капустой и картоф. со сметаной на мясокостном бульоне (овсяной)	200/5	150/5	1,80	1,38	6,78	3,01	18,58	7,99	143,43	107,57	19,97	17,23	0,07	0,05	47,22	36,40	1,32	0,99	14,90	8,80
291/14	Запеканка картофельная с мясом	180/3	130/3	12,13	8,91	9,50	6,69	25,70	20,43	237,00	177,00	3,80	2,85	0,17	0,08	24,80	18,20	1,82	1,38	16,50	8,20
тх-950	Напиток "Лимонный"	200	150	0,14	0,11	0,02	0,01	24,43	18,32	98,45	73,84	6,40	4,80	0,04	0,01	17,85	13,39	0,44	0,33	3,07	2,3
	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
	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
				18,85	15,00	21,09	13,58	105,21	82,11	663,91	532,63	38,82	31,89	0,36	0,23	119,32	94,37	5,37	4,44	66,88	50,04
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
222/16	Макарони 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
	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
				9,80	9,21	18,32	17,69	51,55	50,56	394,34	383,09	3,05	2,80	0,26	0,25	336,10	298,20	1,86	1,83	35,80	32,86
				43,89	35,12	55,30	42,92	280,00	206,53	1629,35	1359,73	56,29	47,55	0,79	0,60	822,70	655,77	9,51	8,03	178,61	133,15
6 день																					
Завтрак																					
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	8,60	7,50
182/17	Каша жидкая пшенично-молочная	200/3	150/3	7,31	6,48	10,88	8,23	39,20	29,40	286,00	214,50	0,00	0,00	0,14	0,10	160,16	120,12	0,94	0,70	36,51	27,40
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,88	1,26	1,25	0,94	7,53	5,85	48,06	36,06	2,10	1,58	0,015	0,011	76,5	57,37	0,43	0,32	8,80	6,70
				11,26	8,27	16,72	13,37	68,08	51,26	469,02	359,36	2,20	1,68	0,18	0,12	241,86	180,89	1,59	1,13	54,91	41,65
Второй завтрак																					
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

				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	6,60	0,57	9,00	8,50
Обед																					
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	40	0,45	0,36	4,20	3,30	1,30	1,00	44,90	42,80	8,50	6,80	0,03	0,02	8,46	8,12	0,36	0,34	8,10	7,8
88/15	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной, со сметаной	200/200	190/200	6,52	4,96	8,23	7,64	9,76	5,16	137,57	126,02	26,89	19,22	0,04	0,03	39,4	29,5	0,66	0,48	17,80	13,35
182/15	Каша гречневая 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
ТТХ-331	Колбасы "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	11,1	7,4
342/10	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих абл.	300	180	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	78,58	58,94	4,54	3,41	0,11	0,06	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	4,8	4,8	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
				25,62	19,40	26,05	20,85	93,10	73,56	695,00	569,02	41,93	29,43	0,41	0,32	104,10	84,72	4,47	3,96	64,16	70,46
Усиленный полдник																					
181/16	Каша молочная вязкая (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,61	4,96	7,33	4,82	33,82	25,37	229,70	162,89	4,22	3,17	0,38	0,29	162,00	136,00	0,40	0,30	13,30	8,22
400/14	Молоко кипяченое	150	130	4,59	4,00	3,96	3,43	7,59	6,60	84,30	73,10	2,05	1,80	0,11	0,10	284,40	246,50	0,24	0,21	22,04	16,10
	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	4,8	4,8	0,22	0,22	5,66	5,66
				12,72	10,48	11,47	8,23	52,35	42,91	361,51	283,45	6,27	4,97	0,51	0,41	471,00	387,10	0,86	0,73	41,00	32,98
				50,83	38,96	54,67	42,86	223,43	177,13	1670,76	1254,83	61,40	46,53	1,12	0,87	832,98	667,91	7,57	6,39	189,07	150,54
Итого				323,53	256,55	372,24	291,00	1554,50	1251,80	10637,50	8771,40	319,14	267,20	5,40	4,56	5201,30	4400,69	68,00	57,35	1184,30	668,88

	Масса порции (гр)	Масса таракан (гр)	Пищевые вещества (гр)	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
										С		В1		Са		Fe		Mg		
										Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ			323,53	256,55	372,24	291,00	1554,50	1251,80	10637,50	8771,40	319,14	267,20	5,40	4,56	5201,30	4400,69	68,00	57,35	1184,30	668,88
В среднем в день			53,90	42,75	62,04	48,50	259,10	208,60	1772,90	1461,90	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 производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 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. Технично-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"