

УТВЕРЖ
Директор ООО «Хэлф Фуд»

СОГЛАСОВАНО:

_____ /

В.В. Крюкова



Примерное двенадцатидневное меню для общеразвивающих детских садов города Актаныш и Актанышского муниципального района в 2022 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.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет. сад	Ясли		
I неделя																					
1 день																					
Завтрак																					
3/16	Булочка 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	8,60
510/15	Каша гречневая вязкая с маслом	180/3	150/3	5,55	4,62	6,33	5,28	29,80	24,83	239,71	206,64	0	0	0,23	0,19	38,63	32,19	0,56	0,37	19,45	10,21
591/14	Кисель из концентрата полуслизкий	200	150	0,10	0,07	0	0	28,45	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	378,37	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																					
33/14	Салат из отварной свеклы	50	40	0,87	0,70	5,05	4,04	5,13	4,10	69,48	55,58	5,83	4,66	0,02	0,01	21,09	14,06	0,80	0,53	10,45	5,38
134/04	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне (овсяный)	200/5	150/5	1,74	1,34	4,96	3,91	9,58	5,74	111,96	63,49	24,79	18,60	0,03	0,02	28,7	21,5	0,48	0,34	11,34	8,60
ТТК-1026	Биточки рыбные "Морская"	75	50	9,99	4,42	9,18	4,85	9,30	6,20	144,53	71,01	1,38	0,59	0,075	0,050	17,27	11,510	0,75	0,500	19,8	13,2
321/14	Пюре картофельное с маслом	130/3	100/3	2,57	1,98	3,86	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	11,65	6,50
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полуслизкий	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,67	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	10,84	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	0,48	0,48	19,84	19,94	55,14	55,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				19,51	12,66	23,81	16,51	89,74	76,28	784,10	563,09	38,03	28,47	0,33	0,25	135,39	103,69	15,55	5,14	91,60	70,97
Усиленный полдник																					
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	0,18	0,18	14,7	14,7
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" п/ф с соусом томатным	50/30	50/30	5,14	5,14	13,42	13,42	17,45	17,45	171,13	171,13	2,49	2,49	0,010	0,010	186,250	186,250	1,15	1,15	25,18	25,18
219/16	Молочные изделия отварные с маслом	130/3	100/3	4,64	3,57	3,78	2,91	31,67	24,36	179,30	137,92	0	0	0,08	0,08	47,09	43,15	0,60	0,46	29,00	21,60
ТТК-1	Чай полуслизкий	200	150	2,20	0,15	0	0	5,05	3,79	21,04	16,78	0,00	0,00	0	0	5,05	3,79	0,84	0,63	4,4	3,3

	Хлеб Пшеничный	120	120	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
				14,56	13,44	20,02	19,15	70,18	61,60	475,16	428,52	3,86	3,86	0,17	0,16	432,99	427,39	2,97	2,62	78,94	70,64
	ИТОГО			45,66	34,43	57,40	46,56	251,84	198,28	1776,77	1412,10	46,53	36,21	0,80	0,63	649,71	596,47	22,84	11,16	221,29	172,92
	2 день																				
	Завтрак																				
3/16	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,95	2,24	2,00	16,42	13,16	96,99	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	4,22	3,17	0,11	0,08	191	143	0,9	0,70	18,0	7,50
тк №18	Какао с молоком полусладкий	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	98,39	81,99	3,63	3,03	0,028	0,024	109,44	91,2	0,32	0,27	14,22	11,85
				13,94	10,91	11,83	10,03	64,65	49,15	408,64	318,90	7,89	6,24	0,19	0,13	364,62	276,99	1,73	1,31	42,62	26,75
	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
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	80	80	0,35	0,35	0,35	0,35	7,92	7,92	36,20	36,20	8,80	8,80	0,02	0,02	12,60	12,60	0,48	0,48	7,2	7,2
				3,25	3,25	2,85	2,85	11,92	11,92	86,20	86,20	9,50	9,50	0,06	0,06	132,60	132,60	0,58	0,58	21,20	21,20
	Обед																				
21/16	Салат из свежих салусти	50	40	0,97	0,77	2,55	2,04	5,24	4,19	47,83	38,26	19,89	13,91	0,04	0,03	22,42	14,95	0,3	0,20	8,1	5,06
94/16	Суп лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	8,05	8,00	7,18	6,67	21,12	18,34	141,33	123,35	2,19	1,83	0,18	0,14	33,62	26,22	1,62	1,47	8,54	6,40
293/2016	Гуляш из говядины	50/50	25/25	16,02	8,01	6,25	3,13	3,78	1,89	135,43	67,72	2,64	1,32	0,08	0,054	18,37	9,18	1,07	0,53	22,77	11,38
180/15	Каша ячневая вязкая	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
тк-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	0,01	0,01	17,85	13,39	0,44	0,33	3,07	2,3
	Хлеб Пшеничный	120	120	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	141,43	141,43	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
				31,86	20,92	20,30	15,31	103,74	87,69	714,41	567,43	31,12	21,86	0,45	0,35	129,36	95,84	5,64	4,43	74,75	56,10
	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
тк-24	Сырники из творога с соусом смет. "Сластена"	100/15	75/15	10,98	8,23	18,37	9,28	35,39	26,54	368,47	291,35	0,69	0,52	0,15	0,11	367,45	275,60	1,19	0,9	17,0	10,3
	Хлеб Пшеничный	120	120	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
				16,40	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	35,01
	ИТОГО			65,55	48,83	56,96	41,08	233,24	192,84	1718,48	1384,44	51,00	39,92	0,97	0,78	1245,33	1032,33	9,57	7,64	180,33	139,06
	3 день																				
	Завтрак																				
2/16	Бутерброд с помидом	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
162/15	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	8,2
тк № 17	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,84	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
				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	76,50	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	80	80	0,72	0,72	0,16	0,16	6,48	6,48	34,50	34,50	48,2	48,2	0,05	0,05	27,28	27,28	0,24	0,24	10,44	10,44
				5,07	3,62	3,91	2,66	12,78	10,68	111,00	85,50	48,65	48,50	0,08	0,07	213,28	151,28	0,39	0,34	31,44	24,44
	Обед																				
42/16	Морковь тертая с сахаром	50	40	0,74	0,59	0,06	0,05	8,92	7,13	39,14	31,31	2,85	2,28	0,087	0,069	13,00	10,40	0,34	0,27	15,24	8,60
63/16	Борщ с капустой и картоф. со сметаной на мясорастном бульоне (говяжий)	200/3	150/3	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
287/14	Тфтели из говядины (вариант №2)	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"	130/3	100/3	14,70	11,31	4,32	3,32	32,42	24,94	227,34	174,88	0	0	0	0	6,67	0,46	0,01	0,01	0,07	0,05
342/16	Компот "Фруктово-ягодный" из свеж.ябл.	200	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	78,58	58,54	4,54	3,41	0,11	0,08	6,40	4,80	0,18	0,13	3,50	2,70
	Хлеб Пшеничный	120	120	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	141,43	141,43	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

	Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углевод.ы		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
			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	286,92	1545,50	1250,30	10833,30	8795,27	316,40	253,52	5,76	4,44	5303,40	4529,60	76,90	54,84	1148,53	658,40
В среднем в день			55,37	43,70	61,22	47,82	257,60	208,40	1805,50	1465,87	52,70	42,42	0,95	0,74	883,84	754,90	12,80	9,14	191,13	109,70

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции,		Пищевые вещества (гр)						Энерг. ценность		Витамины (мг)				Минер вещества (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	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	5,62	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
219/16	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	150/3	6,40	5,34	5,75	4,79	46,08	38,40	261,66	218,05	0	0	0,08	0,06	47,06	43,15	0,60	0,46	29,00	21,8
ТТК-1	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0	0	5,06	3,79	21,04	15,78	0,00	0,00	0	0	5,05	3,79	0,84	0,63	4,4	3,3
				11,79	8,49	12,99	10,41	69,63	54,52	430,60	337,83	0,08	0,04	0,13	0,09	60,71	53,04	1,90	1,40	46,80	34,00
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	80	80	0,35	0,35	0,35	0,35	7,92	7,92	36,20	36,20	8,80	8,80	0,02	0,02	12,80	12,80	0,48	0,48	7,2	7,2
				1,10	1,00	0,35	0,35	23,07	21,05	99,80	91,32	12,40	11,92	0,04	0,03	23,30	21,90	2,58	2,30	13,20	10,40
Обед																					
33/14	Салат из отварной свеклы	50	40	0,87	0,70	5,06	4,04	5,13	4,10	69,48	55,58	5,83	4,66	0,02	0,01	21,09	14,06	0,80	0,53	10,45	5,36
135/04	Суп из овощей со сметаной на мясокостном бульоне (говяжий)	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	20,62	14,77
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Калелья" с соусом томатным	50/30	50/30	4,24	4,24	6,72	6,72	14,24	14,24	94,38	94,38	1,61	1,61	0,01	0,01	26,50	26,50	0,39	0,39	5,57	5,57
321/14	Пюре картофельное 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	25,58	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
		1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
		1/41,43	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
				13,54	12,30	20,16	17,48	103,79	79,90	700,70	587,01	34,54	30,45	0,29	0,23	190,31	161,82	6,12	5,00	84,95	65,26
Усланный полдник																					
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
203/16	Запеканка рисовая с творогом со сухим молоком	120/15	90/15	18,00	8,38	17,92	9,62	36,45	29,28	365,07	281,22	0,95	0,87	0,08	0,06	265,7	199,5	0,64	0,63	16,1	7,1
		1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
				22,58	13,96	20,74	12,44	52,45	45,28	466,76	384,91	2,32	2,24	0,16	0,14	459,90	393,70	1,22	1,01	36,46	27,46
				49,01	35,76	54,24	40,58	248,94	200,76	1699,86	1401,07	49,34	44,65	0,62	0,49	734,22	630,46	11,82	9,71	181,41	140,12
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	8,80	0	0,46	0	13,40	0
1/16	Бутерброд с маслом		20/5	0	1,51	0	4,71	0	13,18	0	86,68	0	0	0	0,03	0	6,1	0	0,31	0	5,2
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
97/16	Суп молочный с рисом	200	150	3,80	2,85	4,89	3,80	18,03	11,20	129,55	91,43	4,00	3,00	0,027	0,036	168,50	127,17	0,222	0,166	12,52	6,89
тк № 17	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,62	2,10	1,64	1,37	13,04	11,52	80,61	67,17	0,75	0,62	0,03	0,03	110,60	92,2	0,20	0,2	19,80	16,50
				15,68	11,64	17,48	14,92	49,30	36,00	406,13	315,73	4,79	3,63	0,14	0,13	210,76	247,47	1,88	1,66	50,62	34,39
Второй завтрак																					

402/14	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
386/16	Десерт фруктовый Яблоко-	150	150	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
				5,01	3,56	4,41	3,16	21,15	19,05	144,40	118,90	16,95	16,80	0,07	0,06	210,00	148,00	1,05	1,00	31,50	24,50
	Обед																				
42/16	Морковь тертая с сахаром	50	40	0,74	0,59	0,08	0,05	8,92	7,13	39,14	31,31	2,85	2,28	0,087	0,069	13,00	10,40	0,34	0,27	15,24	8,60
tte-425	Суп "Тремачиное зернышко" на мясокостном бульоне (говжий)	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
293/2016	Гуляш из говядины	50/50	25/25	16,02	8,01	6,25	3,13	3,78	1,89	135,43	67,72	2,64	1,32	0,08	0,054	18,37	9,18	1,07	0,53	22,77	11,38
214/04	Калуста тушеная	130	100	3,83	2,95	7,52	4,70	15,13	11,64	157,50	121,15	13,98	10,74	0,08	0,1	130,3	108,6	1,8	1,5	26,6	18,8
342/15	Компот "Здорово-ягодный" из свеж. ябл.	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
				26,95	17,29	21,14	14,53	90,33	75,25	675,29	510,75	29,46	20,85	0,50	0,46	190,42	163,68	6,29	5,05	115,77	80,54
	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
510/04	Каша перловая вязкая с маслом	130/3	100/3	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
ТТК-1	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0	0	5,06	3,79	21,04	15,78	0,00	0,00	0	0	5,05	3,79	0,84	0,63	4,4	3,3
	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
				9,90	9,24	7,61	6,77	48,55	42,51	278,29	244,02	0,64	0,64	0,13	0,10	32,50	26,24	3,20	2,73	43,51	35,41
				57,44	42,07	50,64	39,38	209,33	172,81	1806,11	1189,40	51,83	41,91	0,83	0,74	743,68	577,39	12,42	10,46	241,30	174,84
	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 пшеница с маслом	200/3	150/3	7,79	5,85	6,15	5,23	36,72	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
тк №18	Какао с молоком полусладкий	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	98,39	81,99	3,63	3,03	0,28	0,24	109,44	91,2	0,32	0,27	14,22	11,85
				14,62	11,38	14,63	9,37	70,89	55,32	469,98	339,60	7,70	6,09	0,40	0,30	127,04	136,99	1,48	1,11	52,92	33,26
	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-	80	80	0,35	0,35	0,35	0,35	7,92	7,92	36,20	36,20	8,80	8,80	0,02	0,02	12,80	12,80	0,48	0,48	7,2	7,2
				4,70	3,25	4,10	2,85	13,92	11,92	111,20	86,20	9,85	9,50	0,08	0,06	192,80	132,80	0,63	0,58	28,20	21,20
	Обед																				
ТТК № 130	Салат "Меленка"	50	40	0,95	0,76	5,05	4,04	5,57	2,86	63,55	50,84	19,54	17,23	0,02	0,01	16,6	13,26	0,64	0,50	8,64	6,91
108/04	Суп карт. клецками с мяс. фрик	200/20	150/20	7,95	7,18	9,41	8,54	26,71	22,60	183,38	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
180/15	Каша ячневая вязкая	130/3	100/3	2,84	2,19	3,60	2,82	18,29	14,07	158,77	131,66	0	0	0,08	0,06	23	16	0,6	0,4	7,21	5,9
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" 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
				17,67	15,40	25,36	20,84	120,33	91,28	701,27	593,93	31,99	26,76	0,33	0,26	163,59	81,98	6,39	5,63	74,89	61,34
	Усиленный полдник																				
686/04	Чай с лимоном (полусладкий)	200	150	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,98	3,30	3,27	0,003	0,002	3,25	2,43	0,087	0,065	0,84	0,63
tte-24	Сырники из творога с повидлом	100/15	75/15	10,88	8,23	18,37	9,28	35,39	26,54	388,47	291,35	8,69	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
				12,77	9,97	18,61	9,51	81,61	48,00	498,64	386,19	3,99	3,78	0,17	0,13	375,30	282,63	1,50	1,18	23,50	16,54
				49,76	40,00	62,70	42,57	266,76	207,52	1781,11	1405,92	63,53	46,14	0,59	0,75	798,73	636,40	10,00	8,50	179,51	132,33
	4 день																				
	Завтрак																				
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,74	3,00	5,91	5,02	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	8,60

Завтрак																					
2/16	Бутерброд с пивдлом	30/10/5	20/10/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,83	108,80	0,10	0,10	0,02	0,01	5,2	3,4	0,22	0,11	8,60	7,50
164/14	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	7,46	5,60	8,86	7,55	36,71	28,77	316,27	249,91	5,92	4,44	0,12	0,08	36,50	71,50	1,10	0,62	7,21	5,60
ТТХ - 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
				11,41	8,39	14,60	12,69	65,59	50,63	499,29	394,77	8,12	6,12	0,16	0,11	178,20	132,27	1,75	1,25	25,61	19,80
Второй завтрак																					
386/16	Десерт фруктовый Яблоко-	80	80	0,35	0,35	0,35	0,35	7,92	7,92	36,20	36,20	8,80	8,80	0,02	0,02	12,80	12,80	0,48	0,48	7,2	7,2
				0,35	0,35	0,35	0,35	7,92	7,92	36,20	36,20	8,80	8,80	0,02	0,02	12,80	12,80	0,48	0,48	7,20	7,20
Обед																					
21/16	Салат из свежей капусты	50	40	0,97	0,77	2,55	2,04	5,24	4,19	47,83	38,26	19,89	13,91	0,04	0,03	22,42	14,95	0,3	0,20	8,1	5,06
142/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/20	150/20	7,92	5,94	6,16	4,62	20,80	15,60	102,40	76,80	10,62	8,00	0,70	0,50	85,04	63,78	0,82	0,62	16,70	12,52
182/15	Каша пшеничная вязкая	130	100	4,03	3,10	3,60	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	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
342/15	Компот "Фруктово-ягодный" из свеж.ябл.	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	1,26	1,26	19,4	19,4
				27,44	20,79	22,33	16,37	108,08	87,19	663,16	515,26	35,05	25,32	1,08	0,80	163,70	125,83	4,58	3,95	83,06	66,94
Усиленный полдник																					
510/04	Каша рисовая вязкая с маслом	130/3	100/3	2,00	1,54	3,58	2,75	19,91	15,31	119,85	92,19	0	0	0,03	0,01	19,00	19,00	0,90	0,90	15,00	15,00
ТТХ-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
400/14	Молоко влищенное	150	130	4,59	4,00	3,96	3,43	7,59	6,60	64,35	73,10	2,05	1,80	0,11	0,10	284,40	246,50	0,24	0,21	22,04	19,10
	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
				12,35	11,30	14,44	13,08	52,68	47,09	346,04	307,13	3,66	3,41	0,17	0,14	334,50	296,60	1,75	1,72	48,27	45,33
				51,55	40,83	51,72	42,49	234,27	192,83	1544,69	1253,36	55,63	43,65	1,43	1,07	689,20	567,50	8,66	7,40	164,14	139,27
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	4400,89	68,00	57,35	1184,30	668,88

	Масса порция, гр	Масса порция, гр	Пищевые вещества (гр)		Пищевые вещества (гр)		Пищевые вещества (гр)		Пищевые вещества (гр)	Энерг. ценность (ккал)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	С	B1				Ca		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	4400,89	68,00	57,35	1184,30	668,88
В среднем в день:			53,90	42,75	62,04	46,50	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 2.3.72.4.3590 - 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.

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, 200

4. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2014 г.

5. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2015 г.

6. Технико-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"

конт.тел.:8(8552) 707107