

УТВЕРЖАЮ

Директор ООО «Нигма»

Д.Р. Бильфанова

Двухнедельное меню для общеразвивающих детских садов с 12 часовым пребыванием города Менделеевска и Менделеевского района в 2025 году.

Период: Осенне - зимний

№ рец	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. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	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
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	38,03	32,19	0,56	0,37	19,45	10,21
591/14	Кисель из концентрата полусладкий	180	150	0,10	0,07	0	0	28,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72	0	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																				
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50	0	0	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,01	7,0	7,00	1,40	1,40	4,00	4,00
				0,50	0,50	0	0	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,01	7,00	7,00	1,40	1,40	4,00	4,00
	Обед																				
ТТК №976	Салат из белокочанной 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	15,4	12,28	0,29	0,24	7,35	5,88
134/04	Суп крестьянский со сметаной	200/5	150/5	1,74	1,34	4,96	3,91	9,58	5,74	111,96	63,49	14,79	11,09	0,03	0,02	28,7	21,5	0,46	0,34	11,34	8,50
272/16	Котлета рыбная любительская с соусом	70/30	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	3,95	3,05	15,42	9,79	225,61	170,47	6,00	4,60	0,14	0,11	36,98	29,58	1,09	0,81	11,05	8,50
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	1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44	9,62	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	6,9	4,59	0,93	0,62	8,25	9,36
				19,42	14,18	18,08	14,13	85,83	61,69	702,23	514,23	32,78	25,07	0,33	0,25	153,78	116,49	6,18	4,55	90,65	71,45
	Полдник																				
400/14	Молоко кипяченое	140	130	4,28	4,00	3,70	3,43	7,08	6,57	78,72	73,09	1,91	1,78	0,08	0,07	265,40	246,50	0,22	0,20	20,6	19,1

				4,28	4,00	3,70	3,43	7,08	6,57	78,72	73,09	1,91	1,78	0,08	0,07	265,40	246,50	0,22	0,20	20,60	19,11
Ужин																					
ТТК №652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	25/25	25/25	2,57	2,57	6,71	6,71	8,72	8,72	85,56	85,56	1,24	1,24	0,005	0,005	93,120	93,120	1,15	1,15	25,18	25,18
182/16	Каша ячневая вязкая	130	100	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 №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
				7,13	6,43	10,55	9,71	43,01	37,52	312,83	280,46	1,24	1,24	0,11	0,09	125,77	119,51	2,71	2,40	42,45	40,04
ИТОГО				42,17	32,80	45,90	38,17	222,79	169,35	1610,09	1285,55	39,37	31,25	0,80	0,64	623,18	545,79	12,73	10,13	202,55	162,71
2 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
199/2016	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	180/3	150/3	7,17	5,38	7,02	5,89	30,49	22,88	213,86	166,01	4,22	3,17	0,11	0,08	191	143	0,9	0,70	18,0	7,50
ТТК №18	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
				14,00	10,96	15,50	13,65	62,66	48,32	442,38	352,00	7,89	6,24	0,19	0,13	309,04	240,30	1,68	1,28	45,62	28,25
Второй завтрак																					
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50	0	0	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,01	7,0	7,00	1,40	1,40	4,00	4,00
Пром.	Печенье	23	23	2,05	2,05	2,68	2,68	25,43	25,43	114,10	114,10	0,00	0,00	0,02	0,02	7,9	7,93	0,57	0,57	3,50	3,50
				2,55	2,55	2,68	2,68	35,53	35,53	156,50	156,50	2,40	2,40	0,03	0,03	14,93	14,93	1,97	1,97	7,50	7,50
Обед																					
ТТК №994	Салат "Пестрый"	50	40	3,40	2,72	2,22	1,80	9,23	7,40	70,20	56,20	4,20	3,36	0,04	0,03	31,00	24,80	0,40	0,30	5,70	4,6
111/16	Суп с макаронными изделиями	200	150	8,05	6,00	7,18	6,67	21,12	18,34	141,33	123,35	2,19	1,83	0,18	0,14	33,62	26,22	1,82	1,47	8,54	6,40
289/2017	Рагу из птицы	50/150	50/100	12,30	8,20	17,66	11,80	29,85	20,00	313,00	208,70	8,08	5,40	0,21	0,14	57,66	38,44	0,11	0,07	26,40	17,6
342/15	Напиток из свеж.ябл.	180	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	78,58	58,94	4,54	3,41	0,11	0,08	6,40	4,80	0,18	0,13	3,60	2,70
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44	9,62	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	6,9	4,59	0,93	0,62	8,25	9,36
				27,13	19,70	27,75	20,81	104,64	80,59	712,22	536,05	19,01	14,00	0,59	0,43	140,18	103,45	3,66	2,81	58,15	46,28
Полдник																3,00					
386/16	Ацидофилин	150	100	4,54	3,02	4,05	2,70	6,48	4,32	90,51	53,68	1,30	0,86	0,09	0,06	270,00	180,00	0,225	0,15	15,0	8
				4,54	3,02	4,05	2,70	6,48	4,32	90,51	53,68	1,30	0,86	0,09	0,06	270,00	180,00	0,23	0,15	15,00	8,00
Ужин																					
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	100	95	0,43	0,41	0,43	0,41	9,90	9,40	45,25	43,00	11,00	10,45	0,02	0,02	16,00	15,20	0,60	0,57	9,0	8,5
252/16	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	100/30	75/30	12,24	9,33	11,65	9,08	27,78	21,83	264,45	205,95	0,81	0,63	0,20	0,02	132,40	205,95	0,74	0,6	22,7	17,0
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
				14,39	11,41	12,26	9,67	53,68	45,96	378,20	312,19	11,81	11,08	0,24	0,06	158,05	229,54	2,40	1,99	41,76	34,46
ИТОГО				62,61	47,64	62,24	49,51	262,99	214,72	1779,81	1410,42	42,41	34,58	1,14	0,71	892,20	768,22	9,94	8,20	168,03	124,49
3 день																					
Завтрак																					
2/04	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	180/3	150/3	7,79	5,85	6,15	5,23	38,72	29,05	241,46	186,71	4,03	3,02	0,57	0,43	9,00	5,00	0,70	0,50	17,30	6,2
227/16	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0	0	67,44	67,44	0	0	0,03	0,03	22,00	22,00	1,00	1,00	4,80	4,80
ТТК №437	Чай полусладкий с молоком	180	150	1,46	1,26	1,12	0,94	6,46	5,85	42,00	36,06	1,89	1,58	0,013	0,011	68,8	57,37	0,39	0,32	7,9	6,7
				17,04	14,16	16,80	15,41	66,63	50,91	485,83	399,01	6,02	4,70	0,63	0,48	105,00	87,77	2,31	1,93	39,60	25,20
Второй завтрак																					
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50	0	0	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,01	7,0	7,00	1,40	1,40	4,00	4,00

				0,50	0,50	0	0	10,10	10,10	42,40	42,40	2,4	2,4	0,01	0,01	7	7	1,4	1,4	4	4
Обед																					
25/04	Салат "Степной"	50	40	1,08	0,86	4,13	3,31	15,93	14,75	65,25	52,20	6,93	8,67	0,08	0,08	20,20	16,16	0,51	0,41	11,7	9,4
63/16	Борщ с капустой и карт. со сметаной	200/5	150/5	1,80	1,38	6,76	3,01	18,59	7,99	143,43	107,57	19,97	17,23	0,07	0,05	47,22	36,40	1,32	0,99	14,90	8,60
ТТК №53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	50/50	11,08	11,08	7,64	7,64	23,78	23,78	168,20	168,20	1,28	1,28	0,080	0,080	11,45	11,45	1,23	1,23	22,43	22,43
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 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	1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44	9,62	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	5,9	4,59	0,93	0,62	8,25	9,36
				32,36	27,64	23,38	17,70	135,53	106,59	793,25	651,65	28,21	27,20	0,28	0,25	108,29	86,59	6,17	4,94	76,81	65,81
Полдник																					
400/14	Молоко кипяченое	140	130	4,28	4,00	3,70	3,43	7,08	6,57	78,72	73,09	1,91	1,78	0,08	0,07	265,40	246,50	0,22	0,20	20,6	19,1
452/16	Булочка домашняя	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,46	119,46	0	0	0,04	0,04	4,18	4,18	0,29	0,29	9,7	9,7
				2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,46	119,46	0,00	0,00	0,04	0,04	4,18	4,18	0,29	0,29	9,70	9,70
Ужин																					
219/2016	Макаронные изделия отварные	130	100	4,62	3,57	3,78	2,91	31,67	24,36	179,30	137,92	0,00	0,00	0,08	0,06	17,09	13,15	0,60	0,46	18,80	14,50
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
686/04	Чай с лимоном (полусладкий)	180/7	150/7	0,27	0,22	0	0	15,33	11,57	62,40	47,16	3,30	3,27	0,003	0,002	3,25	2,43	0,087	0,065	0,840	0,630
	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
				10,65	9,55	10,68	9,81	72,18	61,11	383,54	326,92	4,91	4,88	0,11	0,09	51,44	46,68	1,30	1,14	30,87	26,36
	ИТОГО			62,71	54,01	54,96	47,02	302,82	247,19	1824,48	1539,44	41,54	39,18	1,08	0,87	275,91	232,22	11,47	9,70	160,98	131,07
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	3,60	3,10	0,46	0,31	13,40	8,90
181/16	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	180/3	150/3	6,61	4,96	7,33	4,62	33,82	25,37	229,70	162,89	4,22	3,17	0,38	0,29	182,00	136,00	0,40	0,30	13,30	8,22
ТТК № 17	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62	0,03	0,03	110,60	92,2	0,20	0,2	19,80	16,50
				12,87	10,06	14,88	11,61	64,19	49,32	440,44	334,06	5,01	3,83	0,46	0,35	301,20	234,30	1,06	0,81	46,50	33,62
Второй завтрак																					
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50	0	0	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,01	7,0	7,00	1,40	1,40	4,00	4,00
				0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,01	7,00	7,00	1,40	1,40	4,00	4,00
Обед																					
46/16	Винегрет "Дары осени"	50	40	0,98	0,76	3,55	2,84	13,94	13,15	51,49	41,19	9,35	7,48	0,04	0,03	11,60	9,30	0,40	0,34	10,06	8,04
82/16	Рассольник Ленинградский со смет	200/5	150/5	2,16	1,65	3,79	3,03	9,97	7,71	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-331	Котлеты "Любимые"	75	50	10,5	7,00	9,00	6,00	11,00	8,00	167,00	105,00	0	0	0,083	0,056	12,74	10,2	1,27	1,1	11,1	7,4
182/16	Каша пшеничная вязкая с маслом	130/3	100/3	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
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	0,01	0,01	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	1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44	9,62	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	6,9	4,59	0,93	0,62	8,25	9,36
				21,66	16,66	20,93	16,41	100,36	77,68	661,32	498,64	127,03	95,74	0,47	0,27	110,54	86,11	5,26	4,13	75,33	59,69
Полдник																					
386/16	Кефир с сахаром	150/5	100/3	4,35	2,90	3,75	2,5	6,00	4,00	75,00	50,00	1,05	0,7	0,06	0,04	180,00	120,00	20	12	0,15	0,1
				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	20,00	12,00	0,15	0,10
Ужин																					
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	100	96	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

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
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
	ИТОГО			14,65	11,46	18,53	10,21	62,35	53,41	478,82	387,46	11,95	11,32	0,12	0,10	291,35	223,09	2,50	2,05	35,16	24,56
	5 день			53,92	40,58	58,09	39,73	243,00	194,51	1697,98	1312,56	147,44	113,99	1,12	0,77	890,09	670,50	30,22	20,39	161,14	121,97
	Завтрак																				
1/16	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,25	1,51	4,99	4,71	18,46	13,18	115,82	89,69	0,00	0	0,05	0,03	8,60	6	0,46	0,31	8,70	6,2
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
93/04	Суп молочный с макаронными изд	180	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-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
	Второй завтрак			12,55	10,62	13,87	12,63	61,38	40,36	388,58	326,12	1,30	0,98	0,19	0,15	237,68	193,51	2,97	2,47	34,04	22,40
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50	0	0	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,01	7,0	7,00	1,40	1,40	4,00	4,00
	Обед			0,50	0,50	0	0	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,01	7,0	7,00	1,40	1,40	4,00	4,00
41/16	Салат из моркови с яблоками	50	40	0,64	0,51	2,61	2,10	5,11	4,10	40,95	32,76	3,47	2,80	0,04	0,03	10,60	8,50	0,66	0,53	12,0	9,6
78/21	Суп Кудрявый	200	150	5,76	4,32	5,28	3,96	14,80	11,10	134,40	100,80	7,68	5,76	0,08	0,06	20,7	15,5	1,20	0,90	30,64	22,98
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
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
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44	9,62	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	6,9	4,59	0,93	0,62	8,25	9,36
	Полдник			17,84	11,61	23,14	14,59	114,16	78,73	764,49	520,30	15,52	11,55	0,23	0,17	105,41	77,94	5,63	4,13	82,25	63,45
400/14	Молоко кипяченое	140	130	4,28	4,00	3,70	3,43	7,08	6,57	78,72	73,09	1,91	1,78	0,08	0,07	265,40	246,50	0,22	0,20	20,8	19,1
Пром.	Печенье	23	23	2,05	2,05	2,68	2,68	25,43	25,43	114,10	114,10	0,00	0,00	0,02	0,02	7,9	7,93	0,57	0,57	3,50	3,50
	Ужин			6,33	6,05	6,38	6,11	32,51	32,00	192,82	187,19	1,91	1,78	0,10	0,09	273,33	254,43	0,79	0,77	24,10	22,61
386/16	Десерт фруктовый мандарин	50	50	0,35	0,35	0,09	0,09	9,52	9,52	40,00	40,00	16,70	16,70	0,02	0,02	15,44	15,44	0,07	0,07	7,50	7,50
148/16	Рагу овощное	150/3	100/3	2,36	1,57	10,96	7,31	24,41	16,27	166,00	110,70	8,19	5,50	0,07	0,05	34,6	23,1	0,98	0,65	28,6	19,1
284/2016	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
686/04	Чай с лимоном (полусладкий)	180/7	150/7	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27	0,003	0,002	3,25	2,43	0,087	0,065	0,84	0,63
	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
	Итого			17,31	13,36	17,70	12,26	63,44	50,69	438,19	336,54	28,46	26,66	0,17	0,14	96,89	75,07	2,00	1,50	63,20	48,39
				54,53	42,14	61,09	45,59	281,59	211,88	1826,48	1411,55	49,58	42,37	0,70	0,56	720,31	607,95	12,79	10,27	207,59	160,85
				275,94	217,17	282,28	220,02	1313,19	1037,65	8738,84	6959,52	320,34	261,37	4,84	3,55	3401,69	2824,68	77,14	58,68	900,29	548,70

7.10

7.10

7.10

23/16	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	40	0,73	0,49	4,70	3,14	4,28	3,58	66,38	44,56	6,00	4,80	0,03	0,02	10,7	8,52	0,30	0,20	10,95	8,52
тк-425	Суп "Гречишное зернышко"	200	150	2,34	1,76	6,49	5,87	12,56	9,42	132,04	99,03	5,46	3,10	0,08	0,10	8,25	6,60	1,4	1,12	22,5	14,00
287/14	Тефтели мясные (2 вариант)	50/30	50/30	7,84	7,84	12,97	12,97	17,43	17,43	177,80	177,80	1,24	1,24	0,079	0,079	63,19	63,19	1,23	1,23	12,16	12,16
219/2016	Макаронные изделия отварные	130	100	4,62	3,57	3,78	2,91	31,67	24,36	179,30	137,92	0,00	0,00	0,08	0,06	17,09	13,15	0,60	0,46	18,80	14,50
342/15	Напиток из свеж.ябл.	180	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	78,58	58,94	4,54	3,41	0,11	0,08	6,40	4,80	0,18	0,13	3,60	2,70
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44	9,62	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	6,9	4,59	0,93	0,62	8,25	9,36
				18,91	16,44	28,63	25,43	110,38	89,64	743,21	607,11	17,24	12,55	0,43	0,38	117,08	105,45	4,86	3,98	81,92	66,90
	Полдник																				
400/14	Молоко кипяченое	140	130	4,28	4,00	3,70	3,43	7,08	6,57	78,72	73,09	1,91	1,78	0,08	0,07	265,40	246,50	0,22	0,20	20,6	19,1
453/16	Булочка дорожная	30	30	2,02	2,02	4,42	4,42	17,30	17,30	117,04	117,04	0	0	0,040	0,040	11,86	11,86	0,040	0,400	8,100	8,100
				6,30	6,02	8,12	7,85	24,38	23,87	195,76	190,13	1,91	1,78	0,12	0,11	277,26	258,36	0,26	0,60	28,70	27,21
	Ужин																				
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
510/04	Каша перловая вязкая	130	100	2,64	2,03	3,61	2,77	20,66	15,89	125,69	96,68	0	0	0,04	0,01	13,0	10,0	1,13	0,87	18	11
686/04	Чай с лимоном (полусладкий)	180/7	150/7	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27	0,003	0,002	3,25	2,43	0,087	0,065	0,84	0,63
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
				10,40	9,72	8,10	7,23	68,67	59,64	365,23	318,62	14,94	14,36	0,15	0,12	46,70	42,08	3,05	2,74	48,95	41,24
				42,28	37,13	54,23	48,51	282,29	226,77	1697,78	1423,22	41,55	34,91	0,75	0,66	646,80	561,46	11,21	9,89	197,69	162,74
	3 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
182/15	Каша молочная пшениная с маслом	180/3	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 №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
				12,99	10,11	13,18	11,79	61,61	47,03	413,59	326,77	5,96	4,64	0,13	0,07	86,40	68,47	1,55	1,13	46,60	29,60
	Второй завтрак																				
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50	0	0	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,01	7,0	7,00	1,40	1,40	4,00	4,00
				0,50	0,50	0	0	10,10	10,10	42,40	42,40	2,4	2,4	0,01	0,01	7,00	7,00	1,4	1,4	4	4
	Обед																				
ТТК №473	Салат Зайка	50	40	1,01	0,80	4,02	3,22	3,53	2,83	54,34	43,47	2,90	2,30	0,03	0,02	20,2	16,16	0,51	0,41	11,70	9,36
86/16	Суп картофельный с крупой	200	150	1,73	1,30	2,30	1,70	11,43	8,57	84,24	63,18	6,60	4,95	0,09	0,07	19,2	14,4	0,8	0,58	13,96	8,97
ТТК №22	Биточки "Рябушка" с соусом томатным	70/30	50/30	8,00	6,40	9,74	7,79	12,20	9,76	174,52	139,62	0,93	0,74	0,070	0,060	21,70	17,36	1,13	0,90	21,64	17,31
182/16	Каша ячневая вязкая	130	100	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	1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44	9,62	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	6,9	4,59	0,93	0,62	8,25	9,36
				17,28	13,70	20,25	15,95	90,26	70,36	660,90	526,73	10,46	8,01	0,32	0,25	112,85	88,05	6,01	4,59	82,22	66,91
	Полдник																				
400/14	Кефир с сахаром	150/5	100/3	4,35	2,90	3,75	2,5	6,00	4,00	75,00	50,00	1,05	0,7	0,06	0,04	180,00	120,00	20	12	0,15	0,1
				4,36	2,90	3,76	2,50	6,00	4,00	75,00	50,00	1,06	0,70	0,06	0,04	180,00	120,00	20,00	12,00	0,15	0,10
	Ужин																				
ТТК №24	Сырники из творога с повидлом	100/15	75/15	10,98	8,23	18,37	9,28	35,39	26,64	388,47	291,35	0,69	0,52	0,15	0,11	367,45	275,60	1,19	0,9	17,0	10,3
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
				12,70	9,90	18,55	9,46	51,39	41,27	458,97	354,59	0,69	0,52	0,17	0,13	377,10	283,99	2,25	1,74	27,06	19,21
				47,82	37,11	55,73	39,70	219,36	172,76	1648,86	1300,49	20,66	16,27	0,69	0,50	763,35	567,51	31,21	20,86	160,03	119,82
	4 день																				

Завтрак																					
1/16	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,25	1,51	4,99	4,71	18,46	13,18	115,82	89,69	0,00	0	0,05	0,03	8,60	6	0,46	0,31	8,70	6,2
181/16	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	180/3	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
т.к № 17	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62	0,03	0,03	110,60	92,2	0,20	0,2	19,80	16,50
				11,38	8,57	13,96	10,70	66,22	50,17	426,13	319,75	4,97	3,79	0,46	0,35	301,20	234,30	1,06	0,81	41,80	30,92
Второй завтрак																					
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50	0	0	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,01	7,0	7,00	1,40	1,40	4,00	4,00
				0,50	0,50	0	0	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,01	7,00	7,00	1,40	1,40	4,00	4,00
Обед																					
25/04	Салат "Степной"	50	40	1,08	0,86	4,13	3,31	15,93	14,75	65,25	52,20	6,93	8,67	0,08	0,08	20,20	16,16	0,51	0,41	11,7	9,4
87/16	Суп картофельный с бобовыми	200	150	10,50	7,34	9,90	6,45	13,38	10,04	177,67	135,60	5,85	4,40	0,18	0,16	38,08	30,46	2,03	1,62	20,24	15,18
ТТК №34	Котлеты "Крестьянские" с соусом	70/30	50/30	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	130	100	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
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
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44	9,62	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	6,9	4,59	0,93	0,62	8,25	9,36
				30,07	21,45	31,10	21,29	122,01	84,23	791,45	594,76	14,30	14,16	0,56	0,46	157,34	119,04	8,81	6,65	87,57	67,95
Полдник																					
400/14	Молоко кипяченое	140	130	4,28	4,00	3,70	3,43	7,08	6,57	78,72	73,09	1,91	1,78	0,08	0,07	265,40	246,50	0,22	0,20	20,6	19,1
				4,28	4,00	3,70	3,43	7,08	6,57	78,72	73,09	1,91	1,78	0,08	0,07	265,40	246,50	0,22	0,20	20,60	19,11
Ужин																					
272/16	Котлета рыбная любительская с соусом	50/30	50/30	7,09	7,09	3,42	3,42	7,74	7,74	89,85	89,85	2,44	2,44	0,060	0,060	31,00	31,000	0,86	0,860	23,2	23,2
321/14	Гюле картофельное	130	100	2,57	1,98	3,96	3,05	15,42	8,79	225,61	170,47	6,00	4,60	0,14	0,11	36,98	29,58	1,09	0,81	11,05	8,50
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
				11,38	10,74	7,56	6,65	39,16	31,26	383,96	323,56	8,44	7,04	0,22	0,19	77,63	68,97	3,01	2,52	44,31	40,66
				57,61	45,26	56,32	42,07	244,57	182,33	1722,66	1353,56	32,02	29,17	1,33	1,08	808,57	675,81	14,50	11,58	198,28	162,64
5 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
173/16	Каша молочная пшеничная с маслом	180/3	150/3	7,99	6,00	7,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98	0,07	0,05	142,08	106,6	0,110	0,08	24,33	11,25
ТТК №437	Чай полусладкий с молоком	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
				13,19	10,26	14,36	11,10	60,40	46,12	402,15	317,54	3,24	2,60	0,13	0,09	219,48	170,07	0,96	0,71	45,63	26,85
Второй завтрак																					
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50	0	0	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,01	7,0	7,00	1,40	1,40	4,00	4,00
				0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,06	7,00	180,00	1,40	1,40	4,00	4,00
Обед																					
ТТК №65	Салат "Здоровье"	50	40	4,45	3,56	4,50	3,60	19,00	17,20	47,50	42,00	3,75	3,00	0,03	0,02	10,95	8,76	0,15	0,12	9,0	7,0
148/04	Суп -лапша домашняя с мясом птицы	200/15	150/15	8,05	7,50	7,18	6,67	11,15	8,36	141,47	123,45	2,21	1,84	0,07	0,05	14,75	11,06	0,87	0,65	12,03	9,02
259/14	Жаркое из мякоти птицы	50/100	25/75	17,24	7,83	10,44	7,00	19,02	6,01	228,99	146,00	8,18	5,45	0,04	0,02	18,83	12,55	0,17	0,11	18,40	9,90
342/15	Напиток из свеж.ябл.	180	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	78,58	58,94	4,54	3,41	0,11	0,08	6,40	4,80	0,18	0,13	3,60	2,70
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44	9,62	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	6,9	4,59	0,93	0,62	8,25	9,36
				33,12	21,67	22,81	17,81	93,61	66,42	605,65	459,25	18,68	13,70	0,30	0,21	62,43	46,36	2,52	1,85	56,94	43,64
Полдник																					
386/16	Ацидофилин	150	100	4,54	3,02	4,05	2,70	6,48	4,32	90,51	53,68	1,30	0,86	0,09	0,06	270,00	180,00	0,225	0,15	15,0	8
				4,54	3,02	4,05	2,70	6,48	4,32	90,51	53,68	1,30	0,86	0,09	0,06	270,00	180,00	0,23	0,15	15,00	8,00
Ужин																					

386/16	Десерт фруктовый мандарин	50	50	0,35	0,35	0,09	0,09	9,52	9,52	40,00	40,00	16,70	16,70	0,02	0,02	15,44	15,44	0,07	0,07	7,50	7,50
222/16	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	3,00	3,00	0,13	0,13	47,1	47,1	1,4	1,4	8,1	8,1
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
				5,76	5,71	14,35	14,35	58,54	57,27	371,03	365,77	19,70	19,70	0,17	0,17	72,19	70,93	2,53	2,32	25,66	24,56
				57,11	41,16	55,57	45,96	229,13	184,23	1511,74	1238,64	45,32	39,26	0,70	0,59	631,10	647,36	7,64	6,43	147,23	107,05
Итого				249,22	197,48	275,61	220,65	1232,76	971,96	8318,81	6722,86	308,39	251,44	4,25	3,47	3313,82	2804,39	77,10	58,98	879,70	557,40

	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	Углевод	Углевод	Дет. сад	Ясли	С	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:			270,42	217,8	312,2	249,8	1296,6	1046,2	8821,5	7246,8	262,8	221,2	Дет. сад 4,7	3,9	4467,3	3758,7	60,7	50,7	986,6	557,4
В среднем в день:			54,10	43,50	62,40	49,90	259,30	209,20	1 764,31	1 449,30	52,50	44,20	0,94	0,77	893,45	751,73	12,00	10,00	197,30	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"

конт.тел.:8(8552) 707107