

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Нигма»

Л.Р. Гильфанова

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель МКУ «Управление образования Исполнительного комитета
Менделеевского муниципального района РТ»

А.А. Миронов

Примерное двухнедельное меню для общеразвивающих детских садов с 12 часовым пребыванием города Менделеевска и Менделеевского 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.	Ясли	С	Ясли	В1	Ясли	Са	Ясли	Fe	Ясли	Mg			
				Дет. сад	Ясли сад	Дет. сад	Ясли сад	Дет. сад	Ясли сад												Дет. сад	Ясли сад	Дет. сад
1 неделя																							
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	180	150	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 полуспладкий	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		
				10,84	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	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	5,36		
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	24,79	18,60	0,03	0,02	28,7	21,5	0,46	0,34	11,34	8,50		
ТТК-1026	Быточки рыбные "Морячка"	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	130	100	2,57	1,98	3,96	3,05	15,42	8,79	225,61	170,47	6,00	4,60	0,14	0,11	36,98	29,58	10,09	0,81	11,05	8,50		
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полуспладкий	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		
		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		
				19,51	12,65	23,81	16,51	89,74	70,28	764,10	553,09	38,03	28,47	0,33	0,25	135,39	103,69	15,55	5,14	91,50	70,97		
Полдник																							

400/14	Молоко кипяченое с печеньем сах. в ассорт.	100/18	100/18	4,41	4,41	5,50	5,50	13,70	13,70	121,95	121,95	1,37	1,37	0,08	0,08	194,60	194,60	0,46	0,46	17,90	17,90
	Ужин			4,41	4,41	5,50	5,50	13,70	13,70	121,95	121,95	1,37	1,37	0,08	0,08	194,60	194,60	0,46	0,46	17,90	17,90
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	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/5	130/5	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-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
	ИТОГО			11,50	10,38	17,38	16,51	65,12	56,54	418,93	372,29	2,49	2,49	0,11	0,09	242,99	237,79	2,81	2,46	64,24	55,94
	2 день			47,01	35,78	60,26	49,42	260,48	206,92	1842,49	1477,82	46,53	36,21	0,82	0,65	654,71	601,47	23,14	11,46	224,49	176,12
	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
311/2004	Каша молочная "Теркулесовая" (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
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
	Второй завтрак			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
386/16	Ацидофиллин	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
	Обед			4,54	3,02	4,05	2,70	6,48	4,32	90,51	53,68	1,30	0,86	0,09	0,06	180,00	180,00	0,15	0,15	15,0	8
47/15	Салат из квашеной капусты	50	40	1,12	0,90	2,51	2,01	4,72	3,77	45,96	36,77	17,95	14,36	0,01	0	21,06	16,8	0,01	0,001	8,00	6,4
94/16	Суп лапша домашняя с мякотью	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
287/14	Тефтели из говядины (вариант №2)	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
180/15	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-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	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
	Полдник			25,02	21,79	27,12	25,23	119,68	104,97	730,89	648,02	27,78	22,23	0,43	0,36	172,82	151,70	5,50	4,93	75,33	66,52
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
	Ужин			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	14,70	14,70
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
ТТК-24	Сырники из творога с соусом смет. "Сластена"	100/15	75/15	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
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
	ИТОГО			13,06	10,25	18,90	9,81	59,31	49,19	493,17	390,79	9,49	9,32	0,19	0,15	389,90	296,79	2,73	2,22	34,26	26,41
	3 день			59,61	49,03	64,54	50,41	255,18	212,69	1779,64	1467,62	47,83	40,02	0,93	0,76	1296,94	1095,08	10,27	8,77	167,06	134,53
	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	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
ТТК № 17	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62	0,03	0,03	110,60	92,20	0,20	0,2	19,80	16,50
	Второй завтрак			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

402/14	Напиток из сыворотки	150	100	0,84	0,56	0	0	16,17	10,78	68,04	45,36	0	0	0,07	0,06	216,00	180,00	0,18	0,15	22,5	15
	Обед			0,84	0,56	0	0	16,17	10,78	68,04	45,36	0	0	0,07	0,06	216	180	0,18	0,15	22,5	15
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 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
280/15	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
ТТК-446	Пюре из бобовых "Яктарное"	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
342/15	Компот "Плодово-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
				32,82	28,82	20,73	15,93	127,90	103,26	794,43	678,64	30,33	25,89	0,37	0,30	105,02	89,78	3,86	3,41	67,47	53,61
400/14	Молоко кипяченое с печеньем сах. в ассорт.	100/18	100/18	4,41	4,41	5,50	5,50	13,70	13,70	121,95	121,95	1,37	1,37	0,08	0,08	194,60	194,60	0,46	0,46	17,90	17,90
	Ужин			4,41	4,41	5,50	5,50	13,70	13,70	121,95	121,95	1,37	1,37	0,08	0,08	194,60	194,60	0,46	0,46	17,90	17,90
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	75	50	12,09	6,06	17,09	11,06	9,30	6,20	239,33	156,55	0,56	0,37	0,06	0,04	16,7	10	1,66	0,98	13,50	9,00
510/04	Каша рисовая вязкая	130	100	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
686/04	Чай с лимоном (полусладкий)	200/7	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
				15,88	9,34	20,85	13,99	55,48	44,02	469,04	343,36	3,86	3,64	0,11	0,07	43,55	36,03	2,87	2,17	35,00	30,29
	ИТОГО			66,53	52,61	59,36	46,22	287,26	228,64	1910,46	1551,99	40,44	34,64	1,25	0,98	683,97	601,01	8,49	7,00	189,57	147,00
	4 день																				
	Завтрак																				
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,74	3,00	5,91	5,62	16,43	12,33	130,13	104,00	0,04	0,04	0,05	0,03	8,60	6,10	0,46	0,31	13,40	8,90
181/16	Каша молочная манная (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
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
				13,44	10,54	15,81	12,38	65,99	50,81	458,22	348,88	7,89	6,24	0,46	0,34	300,04	233,30	1,18	0,88	40,92	28,97
698/04	Простокваша	150	100	4,59	3,06	3,96	2,64	6,49	4,33	79,92	53,28	1,27	0,84	0,045	0,03	212	153	0,15	0,1	20	12
	Второй завтрак			4,59	3,06	3,96	2,64	6,49	4,33	79,92	53,28	1,27	0,84	0,05	0,03	212,00	153,00	0,15	0,10	20,00	12,00
	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
82/16	Рассольник Ленинградский со смет	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-331	Котлеты "Любимые" п/ф	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
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	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
				20,81	15,82	19,66	14,55	94,81	77,22	703,79	566,39	37,60	27,19	0,46	0,27	119,91	93,61	6,84	5,64	83,53	66,20
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
	Ужин			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	14,70	14,70

ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		276,9	218,67	306,1	239,1	1287,9	1041,9	9027,8	7329,4	263,7	211,1	4,8	3,7	4419,2	3774,7	64,1	45,7	955,7	548,7
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	12,80	9,14	191,13	109,70

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Пищевые вещества (гр)										Энерг. ценность (ккал)				Витамины (мг)				Минер. вещества (мг)			
		Белки		Жиры		Углеводы		Ясли		Ясли		С		B1		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																							
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	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	180/5	150/5	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	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	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	15,15	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	15,15	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	4,10	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	200/5	150/5	1,92	1,47	3,79	3,03	92,33	69,25	20,14	18,86	0,058	0,043	67,64	59,58	1,14	0,87	20,82	14,77				
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" п/ф с соусом томатным	50/30	50/30	4,24	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	130	100	2,57	1,98	3,96	3,05	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	28,48	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	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	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	700,70	587,01	34,54	30,45	0,29	0,23	190,31	161,82	6,12	5,00	84,95	68,26				
Полдник																							
400/14	Молоко кипяченое с печеньем сах. в ассорт.	100/18	100/18	4,41	4,41	5,50	5,50	121,95	121,95	1,37	1,37	0,08	0,08	194,60	194,60	0,46	0,46	17,90	17,90				
				4,41	4,41	5,50	5,50	121,95	121,95	1,37	1,37	0,08	0,08	194,60	194,60	0,46	0,46	17,90	17,90				
Ужин																							
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	80	80	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				
203/16	Запеканка рисовая с творогом со стущеным молоком	120/15	90/15	18,00	9,38	36,45	29,28	365,07	281,22	0,95	0,87	0,08	0,06	265,7	195,5	0,84	0,63	16,1	7,1				
ТТК-1	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0	5,06	21,04	15,78	0,00	0,00	0	0	5,05	3,79	0,84	0,63	4,4	3,3				
				1,52	1,52	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 Пшеничный	1/20	1/20	20,07	11,40	60,37	51,93	469,77	380,66	9,75	9,67	0,12	0,10	220,69	220,69	2,38	1,96	33,36	23,26				
				50,56	37,25	57,10	43,54	1786,62	1482,57	49,34	44,65	0,64	0,51	744,27	639,25	12,96	10,64	189,01	146,62				
2 день																							
Завтрак																							
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	30/5/5	3,74	0	5,91	0	130,13	0	0,04	0	0,05	0	8,60	0	0,46	0	13,40	0				
1/04	Бутерброд с маслом	20/5	20/5	1,51	0	4,71	0	89,69	0	0	0	0,03	0	0	6,1	0	0,31	0	6,2				
227/16	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	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	129,95	91,43	4,00	3,00	0,027	0,036	169,56	127,17	0,222	0,166	12,52	6,89				
ТТК№343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	80,61	67,17	0,75	0,62	0,03	0,03	110,60	92,2	0,20	0,2	19,80	16,50				
				15,58	11,98	17,48	14,92	408,13	315,73	4,79	3,62	0,09	0,10	302,16	241,37	1,42	1,37	50,52	34,39				

Второй завтрак		150	100	4,59	3,06	3,96	2,64	6,49	4,33	79,92	53,28	1,27	0,84	0,045	0,03	212	153	0,15	0,1	20	12
Простокваша		150	100	4,59	3,06	3,96	2,64	6,49	4,33	79,92	53,28	1,27	0,84	0,05	0,03	212,00	153,00	0,15	0,10	20,00	12,00
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
ТТК-425	Суп "Речичное 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
ТТК-15	Зразы "На здоровье" из сыра	75	75	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
214/04	Калуста тушеная	130	100	3,83	2,95	7,52	4,70	15,13	11,64	157,50	121,15	13,96	10,74	0,08	0,1	130,3	108,6	1,8	1,5	26,6	18,8
ТТК№271н	Компот "Плодово-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
1/20	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
1/41,43	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
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
453/16	Булочка дорожная	50	50	3,36	3,36	7,37	7,37	28,82	28,82	195,06	195,06	0	0	0,070	0,070	19,76	19,76	0,070	0,070	8,100	8,100
Ужин																					
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	0,84	0,84	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)	200/7	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-	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
1/20	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
3 день																					
Завтрак																					
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5	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	30/5/5	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
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	7,79	5,85	6,15	5,23	38,72	29,05	241,46	186,71	4,03	3,02	0,07	0,03	9,00	5,00	0,70	0,50	25,30	14,00
ТТК №198н	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
Второй завтрак																					
402/14	Напиток из сыворотки	150	100	0,84	0,56	0	0	16,17	10,78	68,04	45,36	0	0	0,07	0,06	216,00	180,00	0,18	0,15	22,5	15
Обед																					
ТТК № 130	Салат "Метелка"	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.кляцки с мясн.фрик	200/20	150/20	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-649к	Блочки "Рябушка" п/ф	75	50	1,58	1,06	6,58	4,78	19,45	6,30	83,07	62,82	0,02	0,14	0,082	0,055	10,34	6,98	1,14	0,77	6,22	4,15
182/16	Каша ячневая вязкая	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	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
1/20	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
1/41,43	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
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
Ужин																					
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

ТТК-24	Сырники из творога с повидлом	100/15	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
ТТК-1	Чай полусладкий	200	150	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	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
			13,05	10,25	18,90	9,81	59,31	49,19	493,17	390,79	9,49	9,32	0,19	0,15	389,90	296,79	2,73	2,22	34,26	26,41
			49,24	40,65	61,53	42,66	271,76	211,63	1788,69	1425,91	50,55	43,54	0,98	0,82	1000,93	874,10	10,48	8,77	190,63	143,79
	4 день																			
	Завтрак																			
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	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
18/1/16	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	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 - 437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,68	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
			12,03	9,22	14,49	11,18	57,78	43,35	407,92	302,95	6,36	4,79	0,45	0,33	267,10	199,47	1,29	0,93	35,50	23,82
707/04	Сок фруктовый разливной	150	130	0,75	0,65	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
21/16	Салат из свежей капусты	50	40	0,97	0,77	2,55	2,04	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
87/16	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	10,50	7,34	9,90	6,45	13,38	177,67	135,60	12,85	9,82	0,18	0,16	38,08	30,46	2,03	1,62	20,24	15,18
ТТК-738к	Котлеты "Крестьянские" п/ф	75	50	11,16	7,44	12,44	7,96	17,30	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	139,36	107,20	0	0	0,17	0,13	27,90	21,46	2,57	1,98	23,45	16,12
ТТК№-265н	Компот "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	150	0,12	0,09	0,04	0,03	16,55	67,06	50,29	5,13	3,84	0	0	2,72	2,04	0,20	0,15	6,18	4,63
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	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	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
400/14	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	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
			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	14,70	14,70
	Полдник																			
280/15	Тестели из птицы с соусом сметанным с томатом	60/30	60/30	11,56	11,56	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
ТТК №936	Картофель запеченный	130	100	2,57	1,98	12,60	9,71	30,68	251,41	193,39	6,00	4,60	0,18	0,14	36,98	29,58	1,30	1,00	11,05	8,50
ТТК-1	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	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	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	21,55	18,66	64,71	51,36	493,25	429,97	8,97	7,57	0,24	0,20	70,26	61,60	2,87	2,36	29,71	26,06
			62,31	50,72	68,37	52,77	247,59	193,19	1799,28	1454,39	58,73	44,79	1,30	1,04	678,34	566,55	14,38	11,62	175,21	137,10
	5 день																			
	Завтрак																			
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	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	9,60	7,50
173/16	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	7,99	6,00	7,33	4,54	37,51	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№343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	80,61	67,17	0,75	0,62	0,03	0,03	110,60	92,2	0,20	0,2	19,80	16,50
			12,78	9,63	13,46	10,11	72,80	55,97	445,56	353,45	2,16	1,70	0,12	0,09	257,88	202,20	0,53	0,39	53,73	35,25
386/16	Ацидофилин	150	100	4,54	3,02	4,05	2,70	6,48	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
10/04	Зеленый горошек порциями	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	16,44	10,96	2,22	1,48	0,01	0,05	7,40	3,70	0,32	0,16	9,70	4,85
63/16	Борщ с капустой и картоф. со сметаной	200/5	150/5	1,80	1,38	6,76	3,01	18,59	143,43	107,57	19,97	17,23	0,07	0,05	47,22	36,40	1,32	0,99	14,90	8,60
259/14	Жаркое из мякоти птицы	50/100	25/75	17,24	7,83	10,44	7,00	19,02	228,99	146,00	8,18	5,45	0,04	0,02	18,83	12,55	0,17	0,11	18,40	9,90

ТТК-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
				24,04	13,84	17,94	10,71	95,83	65,14	619,91	470,97	36,77	28,96	0,22	0,19	105,40	80,14	3,75	3,09	71,13	50,71
	Полдник																				
400/14	Молоко кипяченое с печеньем сах. в асорт.	100/18	100/18	4,41	4,41	5,50	5,50	13,70	13,70	121,95	121,95	1,37	1,37	0,08	0,08	194,60	194,60	0,46	0,46	17,90	17,90
	Ужин																				
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
222/16	Макароны запеченые с яйцом с маслом	150/5	150/5	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
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
				5,76	5,71	14,61	14,61	56,94	55,67	367,23	361,97	9,80	9,80	0,17	0,17	69,55	68,29	2,94	2,73	25,36	24,26
				51,53	36,61	55,56	43,63	245,75	194,80	1645,16	1362,02	51,40	42,69	0,68	0,59	897,43	725,23	7,91	6,82	183,12	136,12
	Итого			269,63	213,78	310,20	242,02	1295,01	1042,89	8864,63	7309,54	265,94	222,68	4,52	3,83	4334,43	3667,43	57,32	48,36	986,90	557,40

Масса порции, гр	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Жиры (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Углеводы (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Энерг. ценность (ккал)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минер. вещества (мг)													
												C		B1		Ca		Fe		Mg		C		B1		Ca		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
269,63	213,78	310,20	242,02	48,50	48,50	259,10	208,60	1295,01	1042,89	8864,63	7309,54	265,94	222,68	4,52	3,83	4334,43	3667,43	57,32	48,36	986,90	557,40										
53,90	42,75	62,04	242,02	48,50	48,50	259,10	208,60	1295,01	1042,89	8864,63	7309,54	265,94	222,68	4,52	3,83	4334,43	3667,43	57,32	48,36	986,90	557,40										
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										
269,63	213,78	310,20	242,02	48,50	48,50	259,10	208,60	1295,01	1042,89	8864,63	7309,54	265,94	222,68	4,52	3,83	4334,43	3667,43	57,32	48,36	986,90	557,40										
53,90	42,75	62,04	242,02	48,50	48,50	259,10	208,60	1295,01	1042,89	8864,63	7309,54	265,94	222,68	4,52	3,83	4334,43	3667,43	57,32	48,36	986,90	557,40										
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:																															
В среднем в день:																															

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. 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, 2014 г.
5. 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, 2015 г.
6. Технико-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание" конт.тел.:8(8552) 707107