

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Нигма»

_____. Л.Р. Гильфанова

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель образования _____

Двухнедельное меню для общеразвивающих детских садов с 12 часовым пребыванием
города Менделеевска и Менделеевского района в 2026 году.
Период: Зима - Весна

№ 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		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
	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
164/14	Каша молочная Дружба с маслом	180/3	150/3	5,47	4,56	10,06	8,38	30,13	25,11	234,00	195,00	0,86	0,72	0,1	0,08	120	100,00	0,73	0,61	33,5	27,90
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
				10,76	7,63	17,30	14,00	77,10	53,55	468,20	363,73	1,90	1,48	0,15	0,11	152,60	124,10	2,39	1,82	58,90	45,80
	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																				
47/16	Салат из квашеной капусты (без лука)	50	40	0,85	0,68	2,51	2,01	4,23	3,38	45,96	36,77	9,91	7,90	0,01	0,01	26,1	20,90	0,33	0,27	8,00	6,40
134/04	Суп крестьянский со сметаной на говяжьем бульоне	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
259/16	Рыба припущенная (минтай)	80	60	13,40	10,07	0,52	0,39	0,21	0,16	58,70	44,00	0,44	0,33	0,050	0,040	11,47	8,600	0,41	0,310	8,9	6,7
339/16	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	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
				22,26	17,08	12,48	9,78	74,25	53,20	631,26	463,53	31,17	23,94	0,29	0,22	132,00	102,71	5,39	4,03	67,00	55,47
	Полдник																				
419/16	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 гречневая вязкая	130	100	4,00	3,10	4,57	3,52	21,52	16,55	173,12	133,20	0	0	0,1	0,08	27,9	21,46	2,11	1,62	23,45	16,12
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
				8,29	7,34	11,46	10,41	46,24	40,00	327,18	282,00	1,24	1,24	0,13	0,11	130,67	122,97	4,32	3,62	58,69	50,26
	ИТОГО			46,09	36,55	44,94	37,62	214,77	163,42	1547,76	1224,75	38,62	30,84	0,65	0,51	687,67	603,28	13,72	11,07	209,19	174,64
2 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
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 №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
				13,33	10,09	14,89	11,39	71,71	54,43	444,23	349,16	4,94	4,01	0,15	0,10	260,12	203,90	0,89	0,66	47,25	29,30
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 №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
111/16	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	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	Рagu из филе куриной грудки	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
				28,18	20,54	30,03	22,61	114,41	90,39	689,52	521,85	18,56	13,64	0,58	0,42	120,13	87,41	3,41	2,63	61,45	48,72
Полдник																3,00					
420/16	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
254/16	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	120/15	90/15	14,39	10,79	11,90	8,90	32,10	24,00	319,84	239,90	0,09	0,08	5,00	3,74	137,38	125,90	1,50	1,4	22,2	20,4
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
				16,54	12,87	12,51	9,49	58,00	48,13	433,59	346,14	11,09	10,53	5,04	3,78	163,03	149,49	3,16	2,82	41,26	37,81
	ИТОГО			65,14	49,07	64,16	48,87	286,13	232,80	1814,35	1427,33	38,29	31,44	5,88	4,39	828,21	635,73	9,66	8,23	172,46	131,33
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
229/16	Омлет натуральный	130/5	120/5	11,89	11,01	22,93	21,23	2,29	2,12	263,77	244,23	0,22	0,20	0,09	0,08	96,37	89,23	2,50	2,30	16,20	15,0
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	0,080	0,070	96,0	88,60	2,40	2,20	16,0	14,7
				17,09	15,27	29,96	27,79	25,18	20,10	435,90	384,29	2,15	1,82	0,22	0,18	200,97	183,93	5,36	4,81	45,60	38,60
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	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 на говяжьем бульоне	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
260/17	Гуляш из говядины	50/50	50/50	14,55	14,55	16,79	16,79	2,89	2,89	221,00	221,00	0,92	0,92	0,030	0,030	21,81	21,81	2,34	2,34	22,03	22,03
182/16	Каша пшенная вязкая	130	100	3,70	2,85	4,21	3,24	21,17	16,29	137,80	106,00	0	0	0,09	0,07	10,23	7,9	0,9	0,7	26,43	20,33
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
				24,83	22,65	32,42	26,77	103,39	77,05	756,51	635,57	27,85	26,84	0,32	0,27	128,21	104,40	8,17	6,74	102,77	85,69
Полдник																					
419/16	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			55,23	50,13	77,16	68,47	229,33	186,84	1737,81	1508,64	37,31	35,94	0,70	0,59	391,80	346,19	16,52	14,38	192,94	164,35
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
182/16	Каша молочная манная вязкая 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
				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	0,00	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																					
35/2016	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	40	0,82	0,66	2,06	1,65	3,64	2,91	36,45	29,20	3,43	2,74	0,02	0,02	14,2	11,40	0,65	0,52	9,20	7,40
82/16	Рассольник Ленинградский со сметаной на говяжьем бульоне	200/5	150/5	2,16	1,65	4,09	3,07	13,27	9,95	117,67	98,93	6,03	4,52	0,08	0,06	21,16	15,87	0,80	0,60	20,70	15,53
ТТК №22	Биточки куриные "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 пшеничная вязкая	130	100	4,03	3,10	3,80	2,93	21,10	16,23	134,75	103,66	0	0	0,07	0,05	23	18	1,5	1,14	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
				18,89	14,96	20,48	16,05	94,56	73,64	653,80	521,27	110,39	83,00	0,30	0,24	112,86	87,82	5,86	4,47	87,45	72,06
Полдник																					
420/16	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 мандарин	80	80	0,56	0,56	0,14	0,14	15,23	15,23	64,00	64,00	26,60	26,60	0,04	0,04	24,80	24,80	0,10	0,10	7,50	7,50

251/16	Запеканка с творогом со сгущенным молоком	120/15	90/15	22,41	17,,1	15,82	12,20	30,34	24,83	351,60	275,70	0,49	0,42	0,07	0,05	223,7	179,3	0,96	0,72	29,28	21,96
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
				24,69	2,23	16,14	12,52	61,57	54,79	484,10	402,94	27,09	27,02	0,13	0,11	258,15	212,49	2,12	1,67	46,84	38,42
	ИТОГО			59,81	29,16	54,33	41,77	238,45	192,70	1681,43	1336,36	145,90	116,91	0,96	0,75	859,21	661,61	30,44	20,35	180,24	145,50
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
100/16	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
				8,52	6,59	9,75	8,50	59,35	39,51	335,45	272,99	1,34	1,02	0,16	0,12	215,68	171,51	1,97	1,47	33,94	20,30
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																					
41/16	Салат из моркови припущенной 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
73/16	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной на курином бульоне	200/5	150/5	1,39	1,04	3,91	2,93	6,79	5,09	137,57	103,20	14,80	11,10	0,05	0,03	34,7	26,0	0,64	0,48	17,80	13,35
321/16	Плов "Золотой петушок" из филе куриной грудки	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
				13,47	8,33	21,77	13,56	106,15	72,72	767,66	522,70	22,64	16,89	0,20	0,14	119,35	88,40	5,07	3,71	69,41	53,82
Полдник																					
419/16	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
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
				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
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
ТТК №936	Картофель запеченый	150	100	4,40	2,90	14,60	9,71	35,40	23,60	290,10	193,39	23,03	15,32	0,21	0,14	23,02	15,35	1,55	1	41,34	27,6
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
				19,43	14,75	21,68	14,98	74,81	57,90	567,54	421,23	37,59	29,23	0,31	0,23	85,87	67,08	3,10	2,35	77,44	57,89
				48,25	36,22	59,58	43,15	282,92	212,23	1905,87	1446,51	65,88	51,32	0,78	0,59	701,23	588,42	12,33	9,70	208,89	158,62
Итого				274,52	201,13	300,17	239,88	1251,60	987,99	8687,22	6943,59	326,00	266,45	8,98	6,84	3468,12	2835,23	82,66	63,72	963,72	548,70
		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)					
		Лет. сад	Ясли	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	Дет. сад	Ясли	С		В1		Са		Fe		Mg	

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
91/16	Суп картофельный с клецками на говяжьем бульоне	200	150	7,96	7,18	9,41	8,54	26,71	22,60	183,36	155,97	12,40	9,37	0,09	0,07	22,3	16,7	1,3	1,00	13,96	8,97
304/16	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
				24,78	22,13	30,40	27,80	134,19	112,39	779,64	660,68	27,53	21,50	0,45	0,36	132,08	116,33	4,86	4,00	72,49	61,39
Полдник																					
419/16	Молоко кипяченное	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 тушеная в соусе из филе куриной грудки	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
182/16	Каша гречневая вязкая	130	100	4,00	3,10	4,57	3,52	21,52	16,55	173,12	133,20	0	0	0,1	0,08	27,9	21,46	2,11	1,62	23,45	16,12
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 мандарин	80	80	0,56	0,56	0,14	0,14	15,23	15,23	64,00	64,00	26,60	26,60	0,04	0,04	24,80	24,80	0,10	0,10	7,50	7,50
	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
				11,89	10,94	8,77	7,71	74,86	66,13	431,41	376,14	30,54	30,51	0,23	0,21	70,40	63,14	3,53	3,02	52,90	45,36
				55,16	49,56	61,71	56,40	312,29	256,01	1867,83	1601,75	64,32	57,74	0,88	0,76	707,50	615,40	12,69	11,19	197,01	166,15
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
182/16	Каша молочная пшенная 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 № 390	Салат «Веснушка»	50	40	1,28	1,03	5,04	4,03	5,40	4,30	71,98	57,59	7,76	6,21	0,04	0,03	18,5	14,81	0,48	0,39	14,33	11,46
94/16	Суп -лапша домашняя с мясом птицы	200/15	150/15	5,40	4,90	5,90	5,10	12,70	9,50	141,47	123,45	0,40	0,30	0,07	0,05	15,76	11,82	0,47	0,35	8,36	6,27
ТТК-331	Котлеты "Любимые"	75	50	10,50	7,00	9,00	6,00	11,00	6,00	167,00	105,00	0,00	0,00	0,083	0,056	12,74	10,20	1,27	1,10	11,10	7,40
148/16	Рагу овощное	130	100	2,04	1,57	9,50	7,31	21,15	16,27	143,90	110,70	7,1	5,5	0,06	0,05	30	23,1	0,85	0,65	24,8	19,1
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полукладкий	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
				22,92	17,51	29,97	22,86	95,06	71,20	713,38	545,54	15,29	12,03	0,30	0,23	105,77	82,06	6,17	4,79	86,30	69,60
Полдник																					
420/16	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																					
ТТК №24	Сырники из творога с повидлом	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	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	456,97	354,59	0,69	0,52	0,17	0,13	377,10	283,99	2,25	1,74	27,06	19,21
				53,46	40,92	65,45	46,61	224,16	173,60	1701,34	1319,30	25,39	20,29	0,68	0,48	756,27	561,52	31,37	21,06	164,11	122,51
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
182/16	Каша молочная манная вязкая 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
				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 на говяжьем бульоне	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 томатным	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
182/16	Каша рисовая вязкая	130	100	2,01	1,55	3,43	2,64	20,87	16,05	139,36	107,20	0	0	0,02	0,01	27,90	21,46	0,3	0,23	14,21	10,9
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
				28,05	19,90	30,41	20,76	121,34	83,71	791,45	594,76	14,30	14,16	0,41	0,34	157,34	119,04	6,54	4,90	78,33	62,73
Полдник																					
419/16	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																					
308/16	Запеканка картофельная с мясом говядины	180/3	150/3	14,60	12,17	12,65	10,54	23,40	19,50	265,85	221,54	4,56	3,80	0,250	0,210	35,12	29,270	2,20	1,820	56,4	47,0
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
				16,32	13,84	12,83	10,72	39,40	34,23	334,35	284,78	4,56	3,80	0,27	0,23	44,77	37,66	3,26	2,67	66,42	55,93
				60,53	46,81	60,90	45,61	244,14	184,78	1673,05	1314,78	28,14	25,93	1,23	1,00	775,71	644,50	12,48	9,98	211,15	172,69
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
82/16	Рассольник Ленинградский со сметаной на говяжьем бульоне	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
143/16	капуста тушеная с филе куриной голштин	50/130	50/100	14,00	13,30	14,70	13,80	15,20	11,70	243,00	219,00	27,60	21,30	0,04	0,03	67,40	51,90	0,90	0,70	26,60	18,80

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
				23,99	21,29	23,68	20,97	88,61	71,26	595,86	507,73	53,57	40,97	0,43	0,23	126,65	98,07	3,69	2,77	71,37	55,95
Полдник																					
420/16	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
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 №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
	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
				7,10	6,88	15,81	15,61	60,32	59,01	397,24	389,05	15,89	15,03	0,18	0,18	136,50	124,27	2,61	2,51	30,66	28,96
				49,32	41,95	57,90	50,38	225,91	190,81	1528,16	1310,40	76,40	61,86	0,84	0,62	759,63	752,41	8,89	7,54	166,66	123,76
Итого				262,61	213,02	294,93	238,28	1251,65	998,47	8480,24	6894,49	337,21	275,48	4,39	3,51	3646,15	3076,19	77,57	59,62	934,52	557,40

	Масса порции, гр	Масса порции, гр	Пищев ые веществ ва (гр)	Пищев ые веществ ва (гр)	Пищев ые веществ ва (гр)	Пищев ые веществ ва (гр)	Пищев ые веществ ва (гр)	Пищев ые веществ ва (гр)	Энерг. ценность (ккал)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер.вещества (мг)					
	Дет. сад	Ясли	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод ы	Углевод ы	Дет. сад	Ясли	С	С	В1		Ca		Fe		Mg	
			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 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. Техничко-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"
- конт.тел.:8(8552) 707107