

2,4 группа

11 группа: сады № 28, 30, 34, 40, 50, 51, 52, 54, 69, 70, 93, 103, 110

12 группа: сады № 7, 12, 14, 18, 21, 29, 31, 35, 39, 46, 97, 106, 115

14 группа: сады № 10, 17, 20, 26, 49, 64, 72, 73, 75, 92, 96, 105, 120

17 группа: сады № 41, 44, 53, 61, 78, 80, 83, 94, 98, 104, 111, 114, 123

18 группа: сады № 8, 9, 16, 27, 62, 65, 66, 82, 86, 108, 109, 118, 121

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ С 22.03.2021г. ПО 26.03.2021 г.

Стоимость : Для Дет. сад 121,91руб./день; Для Ясли 96,79руб./день;

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)	
		Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли
Пн, 22 марта 21				56,96	44,16	50,25	42,02	285,24	234,83	1 819,38	1 494,22	57,17	47,26
Завтрак				9,88	6,94	12,05	9,67	83,18	63,57	480,71	369,1	0,34	0,17
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	5,16	2,96	7,9	6,16	18,44	11,81	165,51	114,53	0,34	0,17
516/04	Макаронные изделия отварные	130,0	110,0	4,62	3,91	4,15	3,51	33,28	28,16	188,98	159,9	0,00	0,00
648/04	Кисель из концентрата	200	150	0,1	0,07	0,00	0,00	31,46	23,6	126,22	94,67	0,00	0,00
Второй завтрак				0,8	0,8	0,00	0,00	16,16	16,16	67,84	67,84	3,2	3,2
707/04	Сок фруктовый разливной	160	160	0,8	0,8	0,00	0,00	16,16	16,16	67,84	67,84	3,2	3,2
Обед				12,61	10,63	18,85	16,31	98,2	83,62	611,26	523,81	35,01	27,13
ттк-62	Салат из отварной свеклы	50	40	0,84	0,67	5	4	5,35	4,28	69,72	55,77	6,19	4,95
135/04	Суп из овощей со сметаной	200/5	150/5	2,46	1,88	4,17	3,31	16,63	12,52	113,87	87,4	25,83	19,38
86/10; соус 356/1	Тефтели мясные с соусом	60/30	60/30	1,81	1,81	4,93	4,93	10,72	10,72	94,54	94,54	2,24	2,24
510/04	Каша перловая вязкая	130	110	2,63	2,22	4,06	3,44	20,64	17,46	129,62	109,68	0,00	0,00
ТТК №-106н	Напиток "Фруктовый"из сухофруктов (полусладкий)	200	150	0,35	0,26	0,00	0,00	14,83	11,12	60,7	45,53	0,75	0,56
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	3	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43	0,00	0,00
Полдник				5,95	4,71	6,29	5,23	14,6	12,51	138,78	115,95	6,75	5,06
697/04	Молоко кипяченое с печеньем сах. в ассорт.	160/13	120/13	5,95	4,71	6,29	5,23	14,6	12,51	138,78	115,95	6,75	5,06
Ужин				27,72	21,08	13,06	10,81	73,1	58,97	520,79	417,52	11,87	11,7
	Десерт фруктовый Яблоко-	70	70	0,28	0,28	0,00	0,00	7,91	7,91	32,76	32,76	11,2	11,2
367/04	Галушки творожные с маслом	195/5	145/5	25,72	19,13	12,88	10,63	50,19	37,33	419,53	321,52	0,57	0,42
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150,000	0,2	0,15	0,00	0,00	5,06	3,79	21,04	15,78	0,1	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
Вт, 23 марта 21				51,81	43,96	52,51	46,49	199,25	159,86	1 476,78	1 233,33	137,36	113,41
Завтрак				15,26	12,97	16,76	15,1	45,37	32,71	393,4	318,49	7,6	6
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,25	1,51	4,99	4,71	15,46	10,33	115,82	89,69	0,00	0,00
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	6,1	6,1	5,52	5,52	0,34	0,34	75,41	75,41	0,00	0,00
161/04	Суп молочный с рисом	200	150	3,8	2,85	3,89	2,92	14,93	11,2	109,95	82,46	4	3
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	3,11	2,51	2,36	1,95	14,64	10,84	92,22	70,93	3,6	3
Второй завтрак				4,59	3,06	3,96	2,64	6,49	4,33	79,92	53,28	1,27	0,84
	Простокваша	150	100	4,59	3,06	3,96	2,64	6,49	4,33	79,92	53,28	1,27	0,84
Обед				20,92	18,81	21,74	20,38	89,74	74,45	638,23	556,31	117,8	97,6
	Огурец соленый порц	15	10	0,47	0,31	0,00	0,00	0,1	0,07	2,26	1,51	0,00	0,00
ттк-425	Суп "Гречишное зернышко"	200	150	3,33	2,5	2,79	2,1	26,86	20,15	145,92	109,44	21,53	16,15
ТТК-739	Котлеты "Татарские"	75	75	8,37	8,37	14,3	14,3	2,79	2,79	173,3	173,3	0,32	0,32
534/04	Капуста тушеная	130	110	3,85	3,25	3,96	3,35	15,08	12,76	111,32	94,2	95,35	80,68

ТТК - 623	Компот полусладкий из кураги	200	150	0,78	0,59	0,00	0,00	14,88	11,16	62,62	46,97	0,6	0,45
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,6	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43	0,00	0,00
	Полдник			4,98	3,73	4,22	3,17	8,36	6,27	91,32	68,49	6,75	5,06
697/04	Молоко кипяченое	160	120	4,98	3,73	4,22	3,17	8,36	6,27	91,32	68,49	6,75	5,06
	Ужин			6,06	5,39	5,83	5,2	49,29	42,1	273,91	236,76	3,94	3,91
ТТК-53	Мякоть птицы тушеная в соусе	25/25	25/25	0,23	0,23	1,55	1,55	1,68	1,68	21,61	21,61	0,64	0,64
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	4,04	3,42	4,1	3,47	22,34	18,91	142,44	120,53	0,00	0,00
686/04	Чай с лимоном	200/7	150/7	0,27	0,22	0,00	0,00	15,33	11,57	62,4	47,16	3,3	3,27
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Ср, 24 марта 21			53,96	41,55	49,86	40,51	255,68	210,6	1 687,23	1 373,07	107,11	95,42
	Завтрак			13,17	10,72	13,72	12,37	83,7	70,21	510,95	435,01	7,71	6,1
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	30/10/5	2,29	2,29	5	5	22,06	22,06	142,36	142,36	0,05	0,05
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
ттк-305	Какао с молоком	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	22,92	19,1	127,13	105,94	3,63	3,03
	Второй завтрак			0,8	0,65	0,00	0,00	16,16	13,13	67,84	55,12	3,2	2,6
707/04	Сок фруктовый разливной	160	130	0,8	0,65	0,00	0,00	16,16	13,13	67,84	55,12	3,2	2,6
	Обед			12,44	10,46	18,12	15,45	98,12	80,87	605,28	504,34	19,4	14,84
612/04	Маринад овощной с томатом	50	40	0,81	0,65	5,03	4,03	5,25	4,2	69,56	55,65	4,24	3,39
ттк-451	Суп карт.клецками с мясн.фрик	200/25	150/25	4,2	3,23	4,13	3,16	27,07	20,38	162,23	122,87	15,15	11,44
ТТК-653	Зразы "Любимые " с сыром	60	60	0,11	0,11	4,15	4,15	0,06	0,06	37,99	37,99	0,01	0,01
510/04	Каша ячневая вязкая	130	110	2,93	2,48	4,12	3,48	20,08	16,99	129,11	109,25	0,00	0,00
ТТК - 623	Компот полусладкий из изюма	200	150	0,27	0,2	0,00	0,00	15,63	11,72	63,58	47,69	0,00	0,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,6	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43	0,00	0,00
	Полдник			4,98	3,73	4,22	3,17	8,36	6,27	91,32	68,49	6,75	5,06
697/04	Молоко кипяченое	160	120	4,98	3,73	4,22	3,17	8,36	6,27	91,32	68,49	6,75	5,06
	Ужин			22,57	15,99	13,8	9,52	49,34	40,12	411,84	310,11	70,05	66,82
40/10, соус 351/10	Десерт фруктовый Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,00	0,00	8,4	8,4	37,2	37,2	60	60
ТТК-475	Пудинг из творога с яблоками с соусом мол. сл.	150/15	100/15	19,95	13,42	13,62	9,34	25,94	17,99	306,14	209,67	9,95	6,74
	Чай полусладкий	200	150	0,2	0,15	0,00	0,00	5,06	3,79	21,04	15,78	0,1	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Чт, 25 марта 21			41,71	33,25	51,24	39,71	255,71	208,64	1 650,79	1 324,82	81,46	65,7
	Завтрак			8,37	5,02	12,69	10,01	45,46	31,73	329,61	237,01	6,3	4,6
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		3,7		6,45		16,95		140,66		0,17	
1/04	Бутерброд с маслом		20/5		1,51		4,71		10,33		89,69		0,00
311/04	Каша молочная кукурузная с маслом	200/3	150/3	2,99	2,25	4,99	4,36	11	8,26	100,94	81,32	4,03	3,02
ТТК-1024	Чай с сахаром с молоком	200	150	1,68	1,26	1,25	0,94	17,51	13,14	88,01	66	2,1	1,58
	Второй завтрак			0,8	0,75	0,00	0,00	16,16	15,15	67,84	63,6	3,2	3
707/04	Сок фруктовый разливной	160	150	0,8	0,75	0,00	0,00	16,16	15,15	67,84	63,6	3,2	3
	Обед			16,28	13,18	20,73	13,62	112,78	92,09	702,75	543,69	25,55	19,24
ттк №92н	Винегрет "Дары осени" (без лука)	45	36	0,97	0,77	3,53	2,82	6,52	5,21	61,7	49,36	8,55	6,84
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	5,33	4	1,92	1,44	24,07	18,05	134,86	101,15	14,85	11,14
ттк №-992	Мясо "Нежное" в соусе	50/50	25/25	0,89	0,45	10,44	5,22	4,05	2,03	113,7	56,86	1,4	0,7
516/04	Макаронные изделия отварные	130	110	4,62	3,91	4,15	3,51	33,28	28,16	188,98	159,9	0,00	0,00
ТТК №-106н	Напиток "Фруктовый"из сухофруктов (полусладкий)	200	150	0,35	0,26	0,00	0,00	14,83	11,12	60,7	45,53	0,75	0,56
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,6	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43	0,00	0,00
	Полдник			5,95	4,71	6,29	5,23	14,6	12,51	138,78	115,95	6,75	5,06
697/04	Молоко кипяченое с печеньем сах. в ассорт.	160/13	120/13	5,95	4,71	6,29	5,23	14,6	12,51	138,78	115,95	6,75	5,06
	Ужин			10,31	9,59	11,53	10,85	66,71	57,16	411,81	364,57	39,66	33,8
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	4,24	4,24	6,9	6,9	4,1	4,1	95,41	95,41	1,61	1,61

520/04	Пюре картофельное	130	110	4,35	3,68	4,45	3,77	37,63	31,84	207,98	175,98	37,95	32,11		
685/04	Чай с сахаром	200	150,000	0,2	0,15	0,00	0,00	15,04	11,28	60,96	45,72	0,1	0,08		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00		
Пт, 26 марта 21						48,47	38,54	52,6	42,72	286,45	233,21	1 813,03	1 471,45	104,72	87,69
Завтрак						14,88	11,53	14,24	12,8	70,83	52,09	471,06	369,71	7,8	6,19
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,7	2,96	6,45	6,16	16,95	11,81	140,66	114,53	0,17	0,17		
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	8,07	6,06	5,43	4,69	39,24	29,44	238,18	184,25	4,03	3,02		
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	3,11	2,51	2,36	1,95	14,64	10,84	92,22	70,93	3,6	3		
Второй завтрак						4,86	3,24	1,62	1,08	6,48	4,32	59,94	39,96	1,3	0,86
698/04	Ацидофилин	150	100	4,86	3,24	1,62	1,08	6,48	4,32	59,94	39,96	1,3	0,86		
Обед						11,96	9,29	15	9,81	96,84	74,54	570,08	423,53	28,62	20,98
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями	15	10	0,72	0,48	0,05	0,03	1,64	1,09	9,84	6,56	2,31	1,54		
110/04	Борщ с капустой и карт. со сметаной	200/5	150/5	2,06	1,58	4,11	3,27	14,43	10,86	102,94	79,16	22,26	16,69		
Приказ № 60 от	Плов "Золотой петушок"	50/150	25/100	4,28	2,85	10,15	5,88	35,86	23,91	251,87	159,95	3,45	2,3		
ТТК - 623	Компот полусладкий из кураги	200	150	0,78	0,59	0,00	0,00	14,88	11,16	62,62	46,97	0,6	0,45		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00		
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,6	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43	0,00	0,00		
Полдник						8,43	7,18	11,64	10,59	38,54	36,45	292,64	269,81	6,75	5,06
697/04	Молоко кипяченое	160	120	4,98	3,73	4,22	3,17	8,36	6,27	91,32	68,49	6,75	5,06		
470/10	Булочка дорожная	50	50	3,45	3,45	7,42	7,42	30,18	30,18	201,32	201,32	0,00	0,00		
Ужин						8,34	7,3	10,1	8,44	73,76	65,81	419,31	368,44	60,25	54,6
	Десерт фруктовый Яблоко-	117	125	0,47	0,5	0,00	0,00	13,22	14,13	54,76	58,5	18,72	20		
259/04	Картофель запечённый в сметанном соусе	180	150	6,15	5,13	9,92	8,26	45,54	37,95	296,05	246,7	41,43	34,52		
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,2	0,15	0,00	0,00	5,06	3,79	21,04	15,78	0,1	0,08		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00		
Итого						252,91	201,46	256,46	211,45	1 282,33	1 047,14	8 447,21	6 896,89	487,82	409,48

	Пищевые вещества (-)	Пищевые вещества (-)	Пищевые вещества (-)	Пищевые вещества (-)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Витамины (мг)
	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Детский сад	Ясли	С	С
	Детский сад	Ясли	Детский сад	Ясли	Детский сад	Ясли			Детский сад	Ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	272,90	211,45	301,45	236,45	1307,35	1017,15	9447,15	7399,40	262,35	229,50
В среднем в день:	54,58	42,29	60,29	47,29	261,47	203,43	1 889,43	1 479,88	52,47	45,90

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПиН 2.3./2.4.3590 - 20 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	углеводы, г	Витамин С (мг)
3-7 лет	1800	261	50
до 3 лет	1400	203	45