

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО "Школьное питание"

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Территориального отдела  
Управления Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
по Республике Татарстан (Татарстан) в городе Набережные Челны,  
Актывинском, Гуаевском, Мусломовском, Метпеллинском районах  
(Н.Челнинский ТО)



В.И. Усеева

И.Г. Бариев

г. Наб. Челны

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления  
образования

Р.Н. Хузин



**Примерное 10-дневное меню рационалов питания воспитанников  
дошкольных образовательных учреждений  
на 2021 календарный год (сезон весна, лето)**

№ рецеп.	№ рецеп.	Применяемые наименования блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)			
			сал	если	Белки	если	Жиры	если	Углеводы	если	сал	если	сал	если		
		1. Завтрак														
3.04		Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	30/5/5	5,17	2,97	7,97	6,19	15,46	10,32	154,28	108,92	0,31	0,15		
516.04		Макаронные отапырые	180	150	5,83	4,85	4,62	3,56	4,15	3,19	33,28	25,60	0,06	0,04		
648.04		Кисель	200	150	0,00	0,00	0,00	0,00	30,60	22,95	118,00	88,50	0,00	0,00		
		Итого			<b>11,00</b>	<b>7,82</b>	<b>12,59</b>	<b>9,75</b>	<b>50,21</b>	<b>36,46</b>	<b>285,56</b>	<b>223,02</b>	<b>0,37</b>	<b>0,19</b>		
		2. Завтрак														
707.04		Сок фруктовый розливной	160	160	0,85	0,85	0,00	0,00	19,89	19,89	92,96	92,96	3,40	3,40		
		Итого			<b>0,85</b>	<b>0,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,89</b>	<b>19,89</b>	<b>92,96</b>	<b>92,96</b>	<b>3,40</b>	<b>3,40</b>		
		Обед														
ТТК-62		Салат из отварной свеклы	50	40	0,65	0,65	3,89	3,89	5,18	5,18	58,32	58,32	5,59	5,59		
124.04		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,74	1,34	4,19	3,33	8,16	6,16	77,30	60,00	14,81	11,12		
ТТК-69		Котлеты "Челнинские"	75	50	9,00	6,00	10,00	6,67	3,00	2,00	139,00	92,67	0,34	0,23		
510.04		Каша рисовая вязкая	130	110	1,95	1,95	5,07	5,07	19,89	19,89	132,99	132,99	0,00	0,00		
ТТК-315		Компот "Фруктовый" из курицы	200	150	1,20	0,90	0,00	0,00	31,60	23,70	126,00	94,50	0,00	0,00		
		Хлеб "Рябинуща"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00		
		Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00		
		Итого			<b>19,39</b>	<b>15,28</b>	<b>24,01</b>	<b>19,76</b>	<b>98,71</b>	<b>85,20</b>	<b>679,69</b>	<b>481,80</b>	<b>20,74</b>	<b>16,94</b>		
		Полдник														
697.04		Молоко кипяченое с печением сахарным в ассортименте	180/40	130/20	6,75	6,75	7,02	7,02	21,15	21,15	234,12	206,28	2,46	2,46		
		Десерт фруктовый "Яблоко"	130	130	0,53	0,51	0,00	0,00	14,92	14,46	81,79	81,79	21,13	20,48		
		Итого			<b>7,28</b>	<b>7,26</b>	<b>7,02</b>	<b>7,02</b>	<b>36,07</b>	<b>35,61</b>	<b>345,91</b>	<b>298,07</b>	<b>53,59</b>	<b>52,94</b>		
		Ужин														
ТТК-65		Морковь тертая с сахаром	50	40	0,60	0,60	0,00	0,00	6,96	6,96	30,00	30,00	2,88	2,88		
ТТК-1019		Сырники "Домашние" из творога с соусом молочным	150/30	100/50	25,07	17,28	13,18	9,99	35,40	27,59	360,54	269,03	1,28	1,46		

ТТК-475	Чай полуслизкий	200	150	0,18	0,13	0,00	0,00	0,00	4,78	3,58	19,90	14,92	0,04	0,03
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			27,45	19,61	13,64	10,45	57,14	48,04	424,34	327,95	4,20	4,37	
	Итого за день			65,97	50,82	57,26	46,98	262,02	225,20	1708,02	1368,30	82,30	77,84	
	<b>2 день</b>													
	Завтрак													
3-04	Бутерброд с сыром	30/10	20/5	3,64	2,94	2,36	2,07	15,42	10,28	97,62	71,49	0,15	0,15	
ТТК-981	Капа молочная "5 флагов" (вязкая) с маслом	200/3	150/3	8,35	6,26	8,29	6,84	33,75	25,36	243,40	188,17	1,60	1,20	
ТТК-305	Какао с молоком	180	150	2,95	2,46	3,24	2,70	22,82	19,02	132,26	110,22	1,43	1,20	
	Итого			14,94	11,66	13,89	11,61	71,99	54,66	443,28	366,88	3,18	2,55	
	<b>2.Завтрак</b>													
	Авиофиллин	150	150	6,53	4,35	7,46	4,97	9,54	6,36	120,06	120,06	1,70	1,13	
	Итого			6,53	4,35	7,46	4,97	9,54	6,36	120,06	120,06	1,70	1,13	
	Обед													
71/04	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук, масло растительное)	50	40	0,84	0,84	6,06	6,06	4,08	4,08	74,00	74,00	9,72	9,72	
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясными фрикадельками	200/25	150/25	4,96	3,72	4,48	3,36	17,84	13,38	131,52	98,64	4,60	3,45	
ТТК-396	Пюре из пшеницы с соусом сметанным с томатом (на грудках)	60/30	60/30	2,10	2,16	6,74	6,74	12,30	12,30	118,26	118,26	2,96	2,96	
510/04	Капа яичная вязкая	130	110	2,80	2,15	5,20	4,00	18,46	14,20	131,56	101,20	0,00	0,00	
ТТК-377	Компот вишневый	200	150	0,40	0,30	0,00	0,00	46,60	34,95	188,00	141,00	2,58	1,93	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00	
	Итого			15,95	13,55	23,34	20,97	130,16	107,18	749,42	576,42	19,86	18,06	
	<b>Подлник</b>													
697/04	Молоко кипяченое	180	130	5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	162,74	122,20	7,60	5,49	
733/04	Оладьи	50	50	3,04	3,04	2,19	2,19	19,54	19,54	140,10	140,10	0,00	0,00	
	Итого			8,64	7,09	6,94	5,62	28,94	26,33	322,84	262,30	7,60	5,49	
	<b>Ужин</b>													
ТТК-734	Биточки рыбные "Морячка"	75	50	15,77	10,51	2,76	1,84	7,30	4,87	117,00	78,00	2,29	1,53	
520/04	Картофельное пюре	130	110	3,00	2,60	4,80	4,16	20,40	17,68	140,00	121,33	18,10	15,69	
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	150/7	0,27	0,22	0,00	0,00	15,33	11,57	62,40	47,16	3,30	3,10	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00	
	Итого			20,64	14,93	7,96	6,40	53,03	44,12	323,40	250,49	23,69	20,31	
	Итого за день			66,69	51,58	59,59	49,57	293,66	238,65	2123,67	1676,93	56,03	47,54	
	<b>3 день</b>													
	Завтрак													
2-04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	30/10/5	2,29	2,29	5,00	5,00	22,06	22,06	142,36	142,36	0,05	0,05	
161/04	Суп молочный с рисом	200	150	5,76	4,32	6,64	4,98	19,28	14,46	160,00	120,00	0,90	0,67	
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00	0,00	0,00	
ТТК-475	Чай полуслизкий	200	150	0,18	0,13	0,00	0,00	4,78	3,58	19,90	14,92	0,04	0,03	
	Итого			13,33	11,84	16,24	14,58	46,42	40,40	365,26	320,28	0,99	0,75	
	<b>2.Завтрак</b>													
307/04	Сок фруктовый разливной	160	130	0,83	0,65	0,00	0,00	19,89	15,21	92,96	73,44	3,40	2,60	







	Десерт фруктовый "Апельсин"	100	100	0,90	0,00	0,00	0,00	8,40	8,40	37,20	37,20	60,00	60,00
ТТК-450	Биточки "Кавские"	75	75	10,00	3,00	3,00	3,00	6,00	6,00	90,00	90,00	0,35	0,35
510/04	Капа пшеничная вязкая	130	110	5,26	3,95	5,26	3,95	32,32	24,24	197,60	148,30	0,00	0,00
685/04	Чай с сахаром	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	15,00	11,25	58,00	43,50	0,10	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			<b>17,96</b>	<b>16,60</b>	<b>8,66</b>	<b>7,35</b>	<b>71,72</b>	<b>59,89</b>	<b>386,80</b>	<b>323,00</b>	<b>60,45</b>	<b>60,43</b>
	Итого за день			<b>70,49</b>	<b>61,03</b>	<b>54,07</b>	<b>44,97</b>	<b>292,14</b>	<b>241,00</b>	<b>1940,96</b>	<b>1617,69</b>	<b>85,79</b>	<b>80,40</b>
	<b>5 день</b>												
	Завтрак												
3.04	Бутерброд с сыром	30/10	20/5	3,64	2,94	2,36	2,07	15,42	10,28	97,62	71,49	0,15	0,15
ТТК-301	Капа молочная "Дружба" (железа) с маслом	200/3	150/3	10,46	7,91	7,99	6,04	30,16	22,80	261,83	197,97	1,68	1,27
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	3,11	2,51	2,36	1,95	14,64	10,80	92,22	70,93	3,60	3,00
	Итого			<b>17,21</b>	<b>13,36</b>	<b>12,71</b>	<b>10,06</b>	<b>60,22</b>	<b>43,88</b>	<b>431,67</b>	<b>340,39</b>	<b>5,43</b>	<b>4,42</b>
	2 завтрак												
698/04	Простокваша	150	130	4,43	2,95	5,07	3,38	6,50	4,33	89,25	59,50	1,26	0,84
	Итого			<b>4,43</b>	<b>2,95</b>	<b>5,07</b>	<b>3,38</b>	<b>6,50</b>	<b>4,33</b>	<b>89,25</b>	<b>59,50</b>	<b>1,26</b>	<b>0,84</b>
	Обед												
110/04	Горошек зеленый консервированный	15	10	0,72	0,48	0,05	0,03	1,64	1,09	9,84	6,56	1,56	1,04
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,74	1,34	4,91	3,87	10,64	8,02	93,71	72,27	8,21	6,16
ТТК-393 к	Запеканка картофельная с мясом "По-домашнему" с маслом	180/5	130/5	11,98	11,98	15,66	15,66	19,70	19,70	391,90	391,90	34,64	34,64
ТТК-372	Компот из свежих яблок	200	150	0,60	0,45	0,00	0,00	31,40	23,55	124,00	93,00	0,45	0,34
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			<b>19,89</b>	<b>18,69</b>	<b>21,48</b>	<b>20,37</b>	<b>94,26</b>	<b>80,63</b>	<b>675,53</b>	<b>607,05</b>	<b>44,86</b>	<b>42,18</b>
	Подлив												
697/04	Молоко кипяченое	180	130	5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	162,74	122,20	7,60	5,49
	Десерт фруктовый "Мандарин"	100	100	1,44	1,44	0,00	0,00	13,50	13,50	108,40	108,40	53,20	53,20
	Итого			<b>7,04</b>	<b>5,49</b>	<b>4,75</b>	<b>3,43</b>	<b>22,90</b>	<b>20,29</b>	<b>311,14</b>	<b>240,60</b>	<b>60,80</b>	<b>58,69</b>
	Ужин												
340/04	Омлет натуральный	53	53	5,57	5,57	7,15	7,15	0,75	0,75	90,20	90,20	0,15	0,15
166/10	Капа гречневая рассыпчатая	150	130	4,40	4,40	8,72	8,72	23,54	23,54	150,31	150,31	1,49	1,49
ТТК-475	Чай полуслизкий	200	150	0,18	0,13	0,00	0,00	4,78	3,58	19,90	14,92	0,04	0,03
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			<b>11,75</b>	<b>11,70</b>	<b>16,27</b>	<b>16,27</b>	<b>39,07</b>	<b>37,87</b>	<b>274,41</b>	<b>269,43</b>	<b>1,68</b>	<b>1,67</b>
	Итого за день			<b>60,32</b>	<b>52,19</b>	<b>60,28</b>	<b>53,51</b>	<b>222,94</b>	<b>187,00</b>	<b>1950,78</b>	<b>1646,04</b>	<b>114,03</b>	<b>107,80</b>
	<b>6 день</b>												
	Завтрак												
3.04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	5,17	2,97	7,97	6,19	15,46	10,32	154,28	108,92	0,31	0,15
510/04	Капа пшеничная (вязкая) с сахаром	200	150	5,26	3,95	5,26	3,95	38,31	28,73	221,55	166,16	0,00	0,00
648/04	Кисель	200	150	0,00	0,00	0,00	0,00	30,60	22,95	118,00	88,50	0,00	0,00
	Итого			<b>10,43</b>	<b>6,92</b>	<b>13,23</b>	<b>10,14</b>	<b>84,37</b>	<b>62,00</b>	<b>457,80</b>	<b>351,78</b>	<b>0,31</b>	<b>0,15</b>
	2 Завтрак												
707/04	Сок фруктовый разливной	200	170	0,85	0,65	0,00	0,00	19,89	18,21	109,36	92,96	3,40	2,60



Итого				0,85	0,65	0,00	0,00	19,89	15,21	109,36	92,96	3,40	2,60
Обед													
78.04	Салат "Зайка" (капуста св., морковь, яблоки, масло растительное)	50	40	0,60	0,50	3,00	2,50	6,12	5,10	54,00	45,00	13,44	11,20
138.04	Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками	200/25	150/25	1,90	1,46	4,35	3,45	10,31	7,77	88,02	68,02	9,85	7,48
ТТК-837	Котлеты "По-домашнему"	75	75	8,25	8,25	13,50	13,50	6,00	6,00	178,00	178,00	0,00	0,00
216.04	Картофель тушеный	130	110	2,93	2,48	3,63	3,07	25,27	21,38	134,65	113,93	12,44	10,53
ТТК-117	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	150	0,60	0,45	0,00	0,00	31,40	23,55	124,00	93,00	0,45	0,34
686.04	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
685.04	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
Итого				<b>19,13</b>	<b>17,58</b>	<b>25,34</b>	<b>23,33</b>	<b>109,98</b>	<b>92,07</b>	<b>634,75</b>	<b>541,27</b>	<b>36,18</b>	<b>29,54</b>
Подливка													
697.04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	180/40	130/20	6,75	6,75	7,02	7,02	21,15	21,15	234,12	206,28	2,46	2,46
	Десерт фруктовый "Апельсин"	100	100	0,90	0,90	0,00	0,00	8,40	8,40	64,20	64,20	60,00	60,00
Итого				<b>7,65</b>	<b>7,65</b>	<b>7,02</b>	<b>7,02</b>	<b>29,55</b>	<b>29,55</b>	<b>298,32</b>	<b>270,48</b>	<b>62,46</b>	<b>62,46</b>
Ужин													
ТТК-53	Мякоть птицы тушеная в соусе	40/50	25/25	18,60	18,60	4,40	4,40	3,34	3,34	127,30	127,30	0,65	0,65
510.04	Капша пельменная вязкая	130	110	2,67	2,05	3,46	2,66	18,97	14,59	117,65	90,50	0,00	0,00
686.04	Чай с сахаром с лимонном	200/7	150/7	0,27	0,22	0,00	0,00	15,33	11,57	62,40	47,16	3,30	3,10
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
Итого				<b>23,14</b>	<b>22,47</b>	<b>8,26</b>	<b>7,46</b>	<b>47,64</b>	<b>39,50</b>	<b>321,35</b>	<b>298,96</b>	<b>3,95</b>	<b>3,75</b>
Итого за день				<b>61,20</b>	<b>55,27</b>	<b>53,85</b>	<b>47,95</b>	<b>291,43</b>	<b>238,33</b>	<b>1950,43</b>	<b>1671,08</b>	<b>106,30</b>	<b>98,50</b>
	<b>7. ДЕНЬ</b>												
Завтрак													
2.04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	30/10/5	2,29	2,29	5,00	5,00	22,06	22,06	142,36	142,36	0,05	0,05
311.04.	Капша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,30	6,23	8,95	7,30	27,04	20,28	200,65	150,55	1,50	1,13
685.04	Чай с сахаром	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	15,00	11,25	58,00	43,50	0,10	0,08
Итого				<b>10,79</b>	<b>8,67</b>	<b>13,95</b>	<b>12,30</b>	<b>64,10</b>	<b>53,59</b>	<b>371,01</b>	<b>326,41</b>	<b>1,65</b>	<b>1,26</b>
2. Завтрак													
707.04	Сок фруктовый разлитый	160	130	0,85	0,65	0,00	0,00	19,89	15,21	92,96	73,44	3,40	2,60
Итого				<b>0,85</b>	<b>0,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,89</b>	<b>15,21</b>	<b>92,96</b>	<b>73,44</b>	<b>3,40</b>	<b>2,60</b>
Обед													
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	0,65	0,65	3,89	3,89	5,18	5,18	58,32	58,32	5,59	5,59
134.04	Суп "Крестьянский" с пшеном со сметаной	200/5	150/5	2,08	1,56	4,24	3,18	11,44	8,58	92,80	69,60	7,00	5,25
286/10	Тертеледи с соусом	60/30	60/30	8,80	8,80	19,00	19,00	8,80	8,80	241,00	241,00	0,35	0,35
516.04	Макаронные отварные	130	110	5,72	4,96	5,08	4,40	31,15	27,00	193,50	167,70	0,00	0,00
ТТК-911	Напиток "Цитрусовый"	200	150	0,12	0,09	0,04	0,03	21,42	16,07	86,44	64,83	5,00	3,75
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
Итого				<b>22,22</b>	<b>20,50</b>	<b>33,11</b>	<b>31,31</b>	<b>108,87</b>	<b>93,90</b>	<b>728,14</b>	<b>644,77</b>	<b>17,94</b>	<b>14,94</b>
Подливка													
697.04	Молоко кипяченое	180	130	5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	162,74	122,20	7,60	5,49
470.10.	Булочка "Дорожная"	50	50	3,39	3,39	6,98	6,98	26,07	26,07	181,00	181,00	0,00	0,00
Итого				<b>8,99</b>	<b>7,44</b>	<b>11,73</b>	<b>10,41</b>	<b>35,47</b>	<b>32,86</b>	<b>383,74</b>	<b>333,20</b>	<b>7,60</b>	<b>5,49</b>
Ужин													
39.10	Салат из моркови с курагой	50	40	0,92	0,77	3,05	2,54	8,07	6,72	63,45	52,87	4,00	3,34



367.04	Галушки из творога отварные с маслом	195/5	145/5	27,33	20,33	13,87	11,37	48,79	36,29	429,31	328,81	0,57	0,42
630.96	Чай с сахаром с молоком	200	150	1,60	1,20	1,60	1,20	17,59	13,04	90,36	67,77	0,00	0,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			31,45	23,90	18,92	15,51	84,25	66,05	597,12	463,45	4,57	3,76
	Итого за день			74,30	61,16	77,71	69,53	312,58	261,61	2145,10	1880,20	35,16	28,05
	8 день												
	Завтрак												
3.04	Бутерброд с сыром	30/10	20/5	3,64	2,94	2,36	2,07	15,42	10,28	97,62	71,49	0,15	0,15
ТТК-982	Каша молочная овсяно- гречневая (вязкая) с маслом	200/3	150/3	8,30	6,23	8,95	7,30	27,04	20,28	160,73	120,55	1,50	1,13
ТТК-305	Каша с молоком	180	150	2,95	2,46	3,24	2,70	22,82	19,02	132,26	110,22	1,43	1,20
	Итого			14,89	11,63	14,55	12,07	65,28	49,58	355,61	297,26	3,08	2,48
	2. Завтрак												
	Ацидофиллин	150	130	4,35	2,90	4,97	3,31	6,36	4,24	120,06	79,73	1,13	0,75
	Итого			4,35	2,90	4,97	3,31	6,36	4,24	120,06	79,73	1,13	0,75
	Обед												
	Кукуруза консервированная	15	10	0,72	0,48	0,05	0,03	1,64	1,09	9,84	6,56	1,56	1,04
110.04	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/10	1,74	1,34	4,91	3,87	10,64	8,02	93,71	72,27	8,21	6,16
ТТК-417	Плов "Золотой пестушок"	50/150	50/100	37,56	28,17	15,50	11,62	58,98	44,23	525,40	394,05	0,51	0,38
ТТК-315	Компот "Фруктовый" из яблок	200	150	0,40	0,30	0,00	0,00	27,40	20,50	111,20	83,20	0,00	0,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			45,27	34,73	21,32	16,33	129,54	102,11	746,23	549,40	10,28	7,58
	Подвинок												
697.04	Молоко кипяченое	180	130	5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	162,74	122,20	7,60	5,49
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	150	0,57	0,57	0,00	0,00	16,05	16,05	96,46	96,46	22,56	22,56
	Итого			6,17	4,62	4,75	3,43	25,45	22,84	299,20	258,66	30,16	28,05
	Ужин												
ТТК-130	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	7,80	7,80	6,40	6,40	7,85	7,85	100,67	100,67	4,48	4,48
520.04	Картофельное пюре	130	110	3,00	2,60	4,80	4,16	20,40	17,68	140,00	121,33	18,10	15,69
686.04	Чай полусливальный с мармеладом	200/17	150/17	0,27	0,22	0,00	0,00	15,33	11,57	62,40	47,16	3,30	3,10
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			12,67	12,22	11,60	10,96	53,58	47,10	317,07	283,16	25,88	23,27
	Итого за день			83,35	66,10	57,18	46,10	280,21	225,87	1938,20	1548,21	70,53	62,13
	9 день												
	Завтрак												
3.04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	5,17	2,97	7,97	6,19	15,46	10,32	154,28	108,92	0,31	0,15
160.04	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	150	5,60	4,20	5,20	3,90	18,80	14,10	144,40	108,30	0,90	0,67
337.04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00	0,00	0,00
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	2,85	2,34	2,41	2,00	14,36	10,63	91,00	70,00	1,17	0,98
	Итого			18,72	14,61	20,18	16,69	48,92	35,35	417,68	340,22	2,38	1,80
	2. Завтрак												
707.04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,85	0,65	0,00	0,00	19,89	15,21	92,96	73,44	3,40	2,60
	Итого			0,85	0,65	0,00	0,00	19,89	15,21	92,96	73,44	3,40	2,60
	Обед												
ТТК-130	Салат "Метежка" (свежая морковь, капуста сл., масло растительное)	50	40	1,32	0,91	6,05	4,54	10,21	7,66	100,08	75,06	10,25	7,69



131/04	Расходный "Ленинградский" со сметаной	200/5	150/5	1,90	1,46	4,35	3,45	10,31	7,77	88,02	68,02	9,85	7,48
ТТК-650	Котлеты "Челнинские"	75	75	9,00	9,00	10,00	10,00	3,00	3,00	139,00	139,00	0,34	0,34
ТТК-446	Пиоре "Ягтарное"	130	110	31,75	27,52	10,41	-9,02	70,08	60,74	501,03	434,23	0,00	0,00
ТТК-315	Компот "Фруктовый" из кураги	200	150	1,20	0,90	0,00	0,00	31,60	23,70	126,00	94,50	0,00	0,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Даринский"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			<b>50,02</b>	<b>44,23</b>	<b>31,67</b>	<b>27,81</b>	<b>156,08</b>	<b>131,14</b>	<b>960,21</b>	<b>754,13</b>	<b>20,44</b>	<b>15,51</b>
	Поддник												
697/04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	180/40	130/20	6,75	6,75	7,02	7,02	21,15	21,15	234,12	206,28	2,46	2,46
	Итого			<b>6,75</b>	<b>6,75</b>	<b>7,02</b>	<b>7,02</b>	<b>21,15</b>	<b>21,15</b>	<b>234,12</b>	<b>206,28</b>	<b>2,46</b>	<b>2,46</b>
	Ужин												
ТТК-65	Морковь тертая с сахаром	50	40	0,60	0,60	0,06	0,060	6,96	6,96	30,00	30,00	2,88	2,88
ТТК-991	Пудинг из творога Морошка с соусом сметанным "Сладости"	150/30	100/50	20,35	13,98	14,23	12,12	42,08	32,64	377,82	295,52	4,01	2,7
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,18	0,13	0,00	0,00	4,78	3,58	19,90	14,92	0,04	0,03
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			<b>22,73</b>	<b>16,31</b>	<b>14,69</b>	<b>12,58</b>	<b>63,82</b>	<b>53,18</b>	<b>441,72</b>	<b>354,44</b>	<b>6,93</b>	<b>5,61</b>
	Итого за день			<b>99,07</b>	<b>82,55</b>	<b>73,56</b>	<b>64,10</b>	<b>309,86</b>	<b>256,03</b>	<b>1929,34</b>	<b>1486,31</b>	<b>35,61</b>	<b>27,97</b>
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с сыром	30/10	20/5	3,64	2,94	2,36	2,07	15,42	10,28	97,62	71,49	0,15	0,15
311/04	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/3	150/3	7,01	5,26	7,76	5,82	28,23	21,17	210,84	158,13	1,76	1,32
ТТК-305	Какао с молоком	180	150	2,95	2,46	3,24	2,70	22,82	19,02	132,26	110,22	1,43	1,20
	Итого			<b>13,60</b>	<b>10,66</b>	<b>13,36</b>	<b>10,59</b>	<b>66,47</b>	<b>50,47</b>	<b>405,72</b>	<b>338,84</b>	<b>3,34</b>	<b>2,67</b>
	2 завтрак												
698/04	Простокаша	150	130	4,43	2,95	5,07	3,38	6,50	4,33	119,28	98,38	1,26	0,84
	Итого			<b>4,43</b>	<b>2,95</b>	<b>5,07</b>	<b>3,38</b>	<b>6,50</b>	<b>4,33</b>	<b>119,28</b>	<b>98,38</b>	<b>1,26</b>	<b>0,84</b>
	Обед												
71/04	Винегрет "Дары осени" (картофель, свекла, морковь, огурцы соевые, лук, масла растительное)	50	40	0,84	0,67	6,06	4,85	4,08	3,26	74,00	59,20	9,72	7,78
148/04	Суп -запиха по-домашнему с мякотью птицы	200/15	150/15	7,64	5,94	7,74	6,02	11,42	8,88	148,00	115,11	0,65	0,51
ТТК-992	Мясо "Нежное" в соусе	50/50	25/25	10,50	5,25	11,24	5,62	3,70	1,85	159,00	79,50	1,29	0,65
510/04	Каша гречневая вязкая	130	100	4,50	3,90	6,75	5,85	22,26	19,29	168,15	145,73	0,00	0,00
ТТК-147	Компот из черной смородины	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	21,60	16,20	87,20	65,40	25,80	19,35
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Даринский"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			<b>28,53</b>	<b>20,35</b>	<b>32,65</b>	<b>23,14</b>	<b>93,94</b>	<b>77,76</b>	<b>642,43</b>	<b>458,26</b>	<b>37,46</b>	<b>28,28</b>
	Поддник												
697/04	Молоко кипяченое	180	150	5,60	4,67	4,75	3,96	9,40	7,83	162,74	135,62	7,60	6,33
	Десерт фруктовый "Банан"	180	160	19,59	17,41	3,04	2,70	0,00	0,00	115,90	103,02	0,06	0,05
	Итого			<b>25,19</b>	<b>22,08</b>	<b>7,79</b>	<b>6,66</b>	<b>9,40</b>	<b>7,83</b>	<b>308,64</b>	<b>248,64</b>	<b>7,66</b>	<b>6,38</b>
	Ужин												
151/10	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	130	3,60	3,00	14,94	12,45	20,70	17,25	231,66	193,05	9,48	7,90
630/98	Чай с сахаром с молоком	200	150	1,60	1,20	1,60	1,20	17,39	13,04	90,36	67,77	0,00	0,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			<b>6,80</b>	<b>5,80</b>	<b>16,94</b>	<b>14,05</b>	<b>48,09</b>	<b>40,29</b>	<b>336,02</b>	<b>304,82</b>	<b>9,48</b>	<b>7,90</b>
	Итого за день			<b>78,54</b>	<b>61,84</b>	<b>75,81</b>	<b>57,82</b>	<b>224,39</b>	<b>180,68</b>	<b>2111,08</b>	<b>1710,31</b>	<b>59,20</b>	<b>46,97</b>

	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)	
	Белки		Жиры		Углеводы		сдл	ясли	сдл	ясли
	сдл	ясли	сдл	ясли	сдл	ясли				
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	542,86	428,20	604,81	473,37	2611,05	2036,86	18099,90	14352,37	507,53	457,44
В среднем в день	54,29	42,82	60,48	47,34	261,11	203,69	1809,99	1435,24	50,75	45,74

\* Разрешается производить замену блюд, согласно ассортимента продукции, реализуемой в пищеблоках дошкольных образовательных учреждений.

Примечание: при составлении меню использованы

1) 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 нормы физиологических потребностей в энергии при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапиной, 2004 г. г. Москва

2) Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапиной, 2004 г. г. Москва

3) Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010 г. г. Москва

4) Технико-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".

5) Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ (согласно п.8.1.5 СанПиН 2.3.2.4.3590-20).

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Витамины (мг)	
					сдл	ясли
3-7 лет	1800	54	60	261	50	
до 3 лет	1400	42	47	203	45	

Исп. Г.Н. Мартынова *Gay*



