



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Нигма»

Д.Ф. Гильфанова

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования



Аннамурадова Д.К.

Примерное двухнедельное меню для общеразвивающих детских садов с 9 часовым пребыванием города Менделеевска и Менделеевского района в 2022 году.
Период: Лето

№ рец	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		В1		Са		Fe		Mg	
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
	I неделя																				
	1 день																				
	Завтрак																				
3/16	Бутерброд с маслом с сыром ✓	30/5/10	20/5/5	5,19	3,00	7,24	5,62	18,49	12,33	147,90	104,00	0,08	0,04	0,05	0,03	8,60	6,10	0,46	0,31	13,40	8,90
510/15	Каша гречневая вязкая ✓	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 полусладкий ✓	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 ✓✓	180	150	0,90	0,75	0	0	18,18	15,15	76,32	63,60	4,32	3,60	0,02	0,02	12,6	10,50	2,52	2,10	7,20	6,00
				0,90	0,75	0	0	18,18	15,15	76,32	63,60	4,32	3,60	0,02	0,02	12,60	10,50	2,52	2,10	7,20	6,00
	Обед																				
13/2010	Салат из свежих огурцов ✓✓	50	40	0,37	0,30	3,00	2,40	1,18	0,94	33,30	26,60	4,64	3,70	0,02	0,02	10,7	8,54	0,03	0,02	6,50	5,20
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	Биточки 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 полукладкий ✓	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
				19,01	12,25	21,76	14,87	85,79	67,12	727,92	524,11	36,84	27,51	0,33	0,26	124,97	98,17	14,78	4,63	87,55	70,81
	Усиленный полдник																				
400/14	Молоко кипяченое с печеньем сах. в ассорт ✓	140/16	130/16	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" 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
214/2004	Капуста тушеная	150	120	3,42	2,53	8,70	6,96	17,46	14,00	181,70	145,40	16,11	12,9	0,09	0,07	125,3	100,2	1,70	1,40	21,70	17,40
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
				14,49	13,60	27,80	26,06	59,55	56,09	522,24	485,94	19,97	16,76	0,20	0,18	510,75	485,65	3,53	3,23	70,44	66,14
	ИТОГО			45,24	34,29	63,13	51,83	240,29	191,63	1800,39	1449,02	62,17	48,63	0,83	0,68	719,55	650,61	23,05	11,54	210,04	171,06
2 день																					
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
199/2016	Каша молочная "Геркулесовая" (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
тк №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
				13,94	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
Второй завтрак																					
386/16	Ацидофилин	150	100	4,54	3,02	4,05	2,70	6,48	4,32	90,51	53,68	1,30	0,86	0,09	0,06	270,00	180,00	0,225	0,15	15,0	8
				4,54	3,02	4,05	2,70	6,48	4,32	90,51	53,68	1,30	0,86	0,06	0,06	180,00	180,00	0,15	0,15	0,15	0,15
Обед																					
21/16	Салат из свежей капусты	60	50	1,16	0,97	3,06	2,55	6,30	5,25	57,42	47,85	29,90	24,96	0,04	0,04	26,90	22,42	0,37	0,31	10,92	9,1
111/2016	Суп с макаронными изделиями с мякотью птицы	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
148/2016	Рагу из овощей	150/5	100/5	2,36	1,57	10,96	7,31	24,41	16,27	166,00	110,70	8,19	5,50	0,07	0,05	34,60	23,10	0,98	0,65	28,60	19,1
тк-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
				23,39	20,33	34,83	30,15	124,57	106,49	773,60	666,14	47,92	38,33	0,44	0,38	190,26	162,42	6,34	5,49	88,35	74,12
Усиленный полдник																					
400/14	Молоко кипяченое	140	130	4,28	4,00	3,70	3,43	7,08	6,57	78,72	73,09	1,91	1,78	0,08	0,07	265,40	246,50	0,22	0,20	20,6	19,1
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
тк-24	Сырники из творога с соус. смет. "Сластёна"	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
	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
				17,21	14,16	22,68	13,30	63,31	53,45	559,90	454,90	13,60	12,75	0,27	0,22	653,45	541,90	2,23	1,88	52,26	43,52
	ИТОГО			59,08	48,42	73,39	56,18	259,01	213,41	1832,85	1493,62	70,71	58,18	0,96	0,79	1388,33	1161,31	10,45	8,83	183,38	144,54
3 день																					
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 пшенная 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
227/16	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0	0	67,44	67,44	0	0	0,03	0,03	22,00	22,00	1,00	1,00	4,80	4,80
тк № 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
				18,10	15,00	17,32	15,84	74,01	56,88	524,44	430,12	4,88	3,74	0,65	0,50	146,80	122,60	2,12	1,81	51,50	35,00
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
				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
Обед																					
71/17	Помидоры свежие порционно	40	30	0,24	0,18	0,00	0,00	1,52	1,14	5,60	4,20	4,86	3,65	0,020	0,020	5,70	4,28	0,10	0,08	8,16	6,12
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 "Янтарное"	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 "Фруктово-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
				32,32	28,41	20,67	15,88	120,50	97,27	760,89	651,53	32,34	27,26	0,30	0,25	97,72	83,66	3,62	3,22	60,39	51,13
Усиленный полдник																					
400/14	Молоко кипяченое с печеньем сах. в ассорт.	100/16	100/16	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
	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
				20,02	13,53	26,35	19,49	53,85	46,15	528,59	418,15	1,93	1,74	0,19	0,15	234,90	228,20	3,24	2,56	52,06	47,56
	ИТОГО			71,28	57,50	64,34	51,21	264,53	211,08	1881,96	1545,16	39,15	32,74	1,21	0,96	695,42	614,46	9,16	7,74	186,45	148,69
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
тк №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
Второй завтрак																					
402/14	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
				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																					
71/17	Огурцы свежие порционно	50	40	0,40	0,32	0,05	0,04	1,25	1,00	7,00	5,60	2,45	1,96	0,01	0,01	8,50	6,80	0,25	0,20	7,00	5,60
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
				20,24	15,37	17,16	12,55	90,82	74,03	662,96	533,73	20,16	15,24	0,44	0,25	105,99	85,46	6,78	5,64	82,43	66,74
Усиленный 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
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
224/2004	Запеканка из творога с повидлом	120/15	90/15	18,00	13,50	11,92	9,62	36,45	29,28	265,07	181,22	0,95	0,87	0,08	0,06	265,7	199,5	0,84	0,63	16,10	7,10
	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
				23,01	18,49	15,17	12,85	62,35	54,68	414,01	327,91	13,32	12,69	0,18	0,16	475,90	408,90	1,82	1,58	45,46	35,96
	ИТОГО			61,28	47,46	52,10	40,42	225,65	183,85	1615,11	1263,80	42,64	35,01	1,12	0,78	1093,93	880,66	9,93	8,20	188,81	143,67
5 день																					
Завтрак																					
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		3,74	0	5,91	0	18,49	0	130,13	0	0,04	0	0,05	0	8,60	0	0,46	0	13,40	0
1/16	Бутерброд с маслом		20/5	0	1,53	0	4,21	0	13,18	0	85,37	0	0	0	0,03	0	6,1	0	0,31	0	6,2
227/16	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0	0	67,44	67,44	0	0	0,03	0,03	22,00	22,00	1,00	1,00	4,80	4,80

II 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
222/16	Макароны запеченные с яйцом с маслом	180/5	150/5	4,43	3,69	16,90	14,08	39,60	33,02	315,00	262,53	3,60	3,00	0,16	0,13	56,5	47,1	1,7	1,4	9,7	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
				9,82	6,84	24,14	19,70	63,15	49,14	483,94	382,31	3,68	3,04	0,21	0,16	70,15	56,99	3,00	2,34	27,52	20,30
Второй завтрак																					
707/04	Сок фруктовый разливной	180	150	0,90	0,75	0	0	18,18	15,15	76,32	63,60	4,32	3,60	0,02	0,02	12,6	10,50	2,52	2,10	7,20	6,00
				0,90	0,75	0	0	18,18	15,15	76,32	63,60	4,32	3,60	0,02	0,02	12,60	10,50	2,52	2,10	7,20	6,00
Обед																					
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	50	0,54	0,45	5,04	4,20	1,56	1,30	53,40	44,50	10,20	8,50	0,04	0,03	10,15	8,46	0,43	0,36	9,72	8,1
135/04	Суп из овощей со сметаной	200/5	150/5	1,92	1,47	3,79	3,03	9,64	5,78	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	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
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	1,09	0,81	11,05	8,50
591/14	Кисель из концентрата полусладкий	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
	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
				13,21	12,05	20,15	17,64	100,22	77,10	684,62	575,93	38,91	34,29	0,31	0,25	179,37	156,22	5,75	4,83	84,22	71,00
Усиленный полдник																					
400/14	Молоко кипяченое с печеньем сах. в ассорт.	100/16	100/16	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
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
224/2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/15	90/15	19,00	14,25	13,92	11,62	38,45	31,28	281,37	197,52	0,95	0,87	0,08	0,06	265,7	199,5	0,84	0,63	16,1	7,1
	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
				25,36	20,59	20,03	17,71	72,99	65,32	496,03	409,93	13,32	12,69	0,20	0,18	480,90	413,90	2,12	1,88	48,66	39,16
				49,29	40,23	64,32	55,05	254,54	206,71	1740,91	1431,77	60,23	53,62	0,74	0,61	743,02	637,61	13,39	11,15	167,60	136,46
2 день																					
Завтрак																					
3/04	Бутерброд с маслом с сыром ✓	30/5/5		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
1/04	Бутерброд с маслом		20/5	0	1,51	0	4,71	0	13,18	0	89,69	0	0	0	0,03	0	6,1	0	0,31	0	6,2
227/16	Яйцо вареное ✓	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0	0	67,44	67,44	0	0	0,03	0,03	22,00	22,00	1,00	1,00	4,80	4,80
97/16	Суп молочный с рисом ✓	200	150	3,80	2,85	4,89	3,80	18,93	11,20	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 № 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
				15,58	11,98	17,48	14,92	49,30	36,00	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																					
402/14	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
				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																					
ТТК -19	Салат из свежей капусты с огурцом	60	50	0,84	0,70	2,70	2,25	2,64	2,20	38,40	32,00	23,20	19,30	0,005	0,004	23,60	19,70	0,5	0,40	9,7	8,10

тк-425	Суп "Гречишное зернышко"	200	150	2,34	1,76	6,49	5,87	12,56	9,42	132,04	99,03	5,46	3,10	0,08	0,10	8,25	6,60	1,4	1,12	22,5	14,00
ТТК-15	Зразы "На здоровье" из сыря	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
214/2004	Капуста тушеная	150	120	3,42	2,53	8,70	6,96	17,46	14,00	181,70	145,40	16,11	12,9	0,09	0,07	125,3	100,2	1,70	1,40	21,70	17,40
342/15	Компот "Фруктово-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
				18,46	16,81	31,68	28,83	100,03	88,22	741,12	645,77	50,55	39,95	0,42	0,39	240,84	208,59	6,51	5,78	94,74	79,42
Усиленный 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
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	0,64	0,64	0,065	0,065	9,85	9,85	1,01	1,01	15,45	15,45
510/04	Каша перловая вязкая	130	100	2,64	2,03	3,61	2,77	20,66	15,89	125,69	96,68	0	0	0,04	0,01	13,0	10,0	1,13	0,87	18	11
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
	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
				16,78	16,17	18,28	17,44	92,22	87,45	576,44	547,43	18,51	18,51	0,30	0,27	260,81	257,81	3,49	3,23	72,41	65,41
				55,41	48,02	71,40	63,83	248,04	216,00	1805,61	1562,21	75,12	62,92	0,85	0,78	1015,81	860,77	11,57	10,48	237,67	191,22
3 день																					
Завтрак																					
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		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		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
182/15	Каша молочная пшенная 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
тк №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	0,28	0,24	109,44	91,2	0,32	0,27	14,22	11,85
				14,62	11,38	14,63	9,37	70,89	55,32	469,98	339,60	7,70	6,09	0,35	0,30	118,44	138,99	1,02	1,11	52,92	33,25
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
				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																					
71/17	Помидоры свежие порционно	40	30	0,24	0,18	0,00	0,00	1,52	1,14	5,60	4,20	4,86	3,65	0,020	0,020	5,70	4,28	0,10	0,08	8,16	6,12
108/04	Суп карт.клецками 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	Биточки "Рябушка"	75	50	1,58	1,06	6,58	4,78	19,45	6,30	83,07	62,92	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
	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
				16,96	14,82	20,31	16,80	116,28	89,56	643,32	547,29	17,31	13,18	0,31	0,25	86,99	68,72	6,39	5,13	66,25	54,43
Усиленный 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
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
тк-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
	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
				15,99	13,22	21,62	12,51	61,29	51,94	537,41	438,04	13,06	12,34	0,25	0,21	577,65	485,00	2,17	1,84	46,36	39,11
				48,41	39,98	56,56	38,68	264,63	207,60	1718,75	1370,29	38,07	31,61	0,98	0,82	999,08	872,71	9,76	8,23	188,03	141,79
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 - 437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,68	1,26	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
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																					
71/17	Огурцы свежие порционно	50	40	0,40	0,32	0,05	0,04	1,25	1,00	7,00	5,60	2,45	1,96	0,01	0,01	8,50	6,80	0,25	0,20	7,00	5,60
87/16	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	10,50	7,34	9,90	6,45	13,38	10,04	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"	75	50	11,16	7,44	12,44	7,96	17,30	6,20	213,76	146,17	0,56	0,37	0,08	0,054	35,66	23,77	1,35	0,90	6,27	3,27
183/15	Каша гречневая вязкая	130	100	4,03	3,10	4,12	3,17	21,54	16,57	139,36	107,20	0	0	0,17	0,13	27,90	21,46	2,57	1,98	23,45	16,12
ТТК № 2	Компот полусладкий из изюма	200	150	0,27	0,20	0,00	0,00	15,63	11,72	63,58	47,69	0,00	0,00	0	0	12,10	9,10	0,47	0,35	6,30	4,73
	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
				30,20	22,24	27,15	18,26	99,98	76,41	733,97	574,86	15,86	12,15	0,52	0,43	136,34	105,69	8,17	6,55	88,32	69,96
Усиленный 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
261/16	Рыба, тушенная с овощами	90	90	8,61	8,61	4,33	4,33	2,31	2,31	82,50	82,50	1,90	1,90	0,06	0,06	25,20	25,20	0,51	0,51	15,90	15,90
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	1,09	0,81	11,05	8,50
	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
				15,76	15,17	11,11	10,20	33,73	27,10	411,80	356,66	9,27	7,87	0,28	0,25	256,38	248,98	1,98	1,70	47,31	44,76
				58,74	47,28	52,75	39,64	206,64	159,99	1617,29	1289,59	35,09	27,93	1,27	1,02	670,32	563,24	13,54	11,00	177,13	141,74
5 день																					
Завтрак																					
2/04	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	9,60	7,50
173/16	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	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
тк № 17	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62	0,03	0,03	110,60	92,2	0,20	0,2	19,80	16,50
				12,78	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
Второй завтрак																					
386/16	Ацидофилин	150	100	4,54	3,02	4,05	2,70	6,48	4,32	90,51	53,68	1,30	0,86	0,09	0,06	270,00	180,00	0,225	0,15	15,0	8
				4,54	3,02	4,05	2,70	6,48	4,32	90,51	53,68	1,30	0,86	0,09	0,06	270,00	180,00	0,23	0,15	15,00	8,00
Обед																					
ТТК - 23	Салат из свежей капусты с яблоками	60	50	0,84	0,70	3,00	2,50	2,64	2,20	40,90	34,10	23,60	19,70	0,005	0,004	23,60	19,70	0,5	0,40	9,7	8,10
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
259/14	Жаркое из мякоти птицы	50/100	25/75	17,24	7,83	10,44	7,00	19,02	6,01	228,99	146,00	8,18	5,45	0,04	0,02	18,83	12,55	0,17	0,11	18,40	9,90
тк-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
				23,86	13,86	20,86	13,16	95,56	65,40	644,37	494,11	58,15	47,18	0,22	0,14	121,60	96,14	3,93	3,33	71,15	53,96
Усиленный полдник																					
400/14	Молоко кипяченое с печеньем сах. в ассорт.	140/16	130/16	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
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	150/5	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
	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
				10,05	10,03	20,19	20,17	67,56	67,06	477,19	474,94	13,37	12,82	0,25	0,25	262,30	261,50	2,68	2,65	40,66	40,16
				51,23	36,54	58,56	46,14	242,40	192,75	1657,63	1376,18	74,98	62,56	0,68	0,54	911,78	739,84	7,37	6,52	180,54	137,37
Итого				263,08	212,05	303,59	243,34	1216,25	983,05	8540,19	7030,04	283,49	238,64	4,52	3,78	4340,01	3674,17	55,63	47,38	950,97	557,40

	Масса порции, гр	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Энерг. ценность (ккал)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещества (мг)					
	Дет. сад	Ясли	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Дет. сад	Ясли	С	С	В1		Са		Fe		Mg	
			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			268,56	213,0	310,2	242,5	1295,4	1043,2	8864,6	7309,5	265,9	222,7	4,5	3,8	4334,4	3667,4	56,7	47,8	986,9	557,4
В среднем в день:			53,70	42,59	62,04	48,50	259,10	208,60	1 772,90	1 461,90	53,20	44,50	0,90	0,76	866,90	733,49	11,30	9,55	197,40	111,48

Примечание: при составлении меню использованы

1. СанПиН 2.3./2.4.3590 - 20 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под общей редакцией

М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016.

3. Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2004.

4. Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2014 г.

5. Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2015 г.

6. Техничко-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"

конт.тел.:8(8552) 707107