

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Нитма»



Л.Р. Тильфанова

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования



Азамат Закиров

Примерное двухнедельное меню для общеразвивающих детских садов с 9 часовым пребыванием в 2022 году.
Период: Осень-зима

№ 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		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
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																				
20/2016	Салат из соленых огурцов с луком	50	40	0,43	0,34	2,55	2,04	6,30	6,04	39,90	33,90	2,80	2,20	0,01	0,01	11,6	9,30	0,30	0,20	6,72	5,40
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
				19,07	12,29	21,31	14,51	90,91	72,22	734,52	531,41	35,00	26,01	0,32	0,25	125,90	98,93	15,05	4,81	87,77	71,01
	Усиленный полдник																				
417/2016	Напиток из шиповника	180	150	0,61	0,51	0,25	0,21	18,91	15,76	42,18	35,15	89,29	74,96	0,01	0,01	19,20	16,00	0,57	0,47	3,10	2,60

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
				33,16	29,09	24,80	19,19	134,91	110,88	820,54	699,53	36,15	30,54	0,36	0,30	112,22	95,54	4,03	3,55	63,93	54,37
Усиленный полдник																					
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
Пром	Печенье	16	16	1,20	1,20	1,50	1,50	11,90	11,90	56,50	56,50	0	0	0,02	0,02	5,00	5,00	0,30	0,30	3,20	3,20
163/2016	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	100	3,59	2,41	6,10	4,07	19,36	13,01	330,75	220,50	4,29	2,89	0,11	0,08	49,80	33,20	0,82	0,55	26,00	17,50
	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
				6,31	5,13	7,78	5,75	42,20	35,85	434,71	324,46	4,29	2,89	0,15	0,12	59,40	42,80	1,34	1,07	34,86	26,36
	ИТОГО			64,02	53,52	52,90	42,78	260,42	209,81	1869,69	1514,11	46,37	37,87	1,23	0,98	534,42	440,94	7,67	6,58	172,79	130,73
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
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
				10,45	8,03	13,24	10,24	78,73	53,81	446,13	331,62	5,22	3,93	0,43	0,32	214,60	160,10	2,06	1,51	38,70	26,12
Второй завтрак																					
420/2016	Кефир	150	100	4,17	2,78	3,75	2,50	5,85	3,90	75,00	50,00	1,05	0,70	0,045	0,03	212	153	0,15	0,1	20	12
				4,17	2,78	3,75	2,50	5,85	3,90	75,00	50,00	1,05	0,70	0,05	0,03	212,00	153,00	0,15	0,10	20,00	12,00
Обед																					
121/2016	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
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"	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
219/16	Макаронные изделия отварные с маслом	130/3	100/3	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 №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
				22,62	17,19	20,78	15,44	116,89	96,47	727,98	575,58	27,06	20,76	0,46	0,27	133,18	113,11	7,03	5,84	107,28	85,08
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			60,25	46,49	52,94	41,03	263,82	208,86	1663,12	1285,11	46,65	38,08	1,12	0,78	1035,68	835,11	11,06	9,03	211,44	159,16
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
93/04	Суп молочный с макаронными изд	200	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

Пром	Печенье	16	16	1,20	1,20	1,50	1,50	11,90	11,90	56,50	56,50	0	0	0,02	0,02	5,00	5,00	0,30	0,30	3,20	3,20
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
	ИТОГО			11,28	10,39	23,80	22,06	57,75	54,29	456,79	420,49	18,60	15,39	0,14	0,12	321,15	296,05	3,37	3,07	55,74	51,44
	ИТОГО			42,09	31,12	58,68	47,47	243,61	194,93	1741,54	1390,87	58,96	45,76	0,76	0,61	530,88	461,77	23,16	11,56	195,56	156,56
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
	ИТОГО			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																					
420/2016	Ряженка	150	100	4,50	3,00	3,75	2,50	6,30	4,20	76,50	51,00	0,45	0,30	0,09	0,06	270,00	180,00	0,225	0,15	15,0	8
	ИТОГО			4,50	3,00	3,75	2,50	6,30	4,20	76,50	51,00	0,45	0,30	0,06	0,06	180,00	180,00	0,15	0,15	0,15	0,15
Обед																					
21/16	Салат из свежей капусты	50	40	0,97	0,78	2,55	2,04	5,25	4,20	47,85	38,30	24,96	19,90	0,04	0,03	22,42	17,94	0,31	0,25	9,10	7,3
94/16	Суп лапша домашняя 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
289/2017	Рagu из птицы	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
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
	ИТОГО			25,30	18,93	28,05	21,16	111,53	91,74	733,23	576,79	41,63	31,93	0,50	0,38	145,65	110,09	4,18	3,62	72,17	58,66
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
	ИТОГО			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			60,95	47,00	66,31	46,99	245,79	198,54	1778,47	1401,59	63,57	51,22	1,02	0,79	1343,72	1108,98	8,29	6,96	167,20	129,08
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 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
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
	ИТОГО			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																					
420/2016	Йогурт	150	100	6,45	4,30	3	2	9,30	6,20	90,00	60,00	1,05	0,7	0,07	0,06	216,00	180,00	0,18	0,15	22,5	15
	ИТОГО			6,45	4,30	3	2	9,30	6,20	90,00	60,00	1,05	0,7	0,07	0,06	216	180	0,18	0,15	22,5	15
Обед																					
25/2004	Салат Степной	50	40	1,08	0,86	4,13	3,31	15,93	14,75	65,25	52,20	8,67	6,93	0,080	0,070	20,20	16,16	0,51	0,41	11,70	9,36
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

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																					
21/16	Салат из свежей капусты	50	40	0,97	0,78	2,55	2,04	5,25	4,20	47,85	38,30	24,96	19,90	0,04	0,03	22,42	17,94	0,31	0,25	9,10	7,3
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
				13,64	12,38	17,66	15,48	103,91	80,00	679,07	569,73	53,67	45,69	0,31	0,25	191,64	165,70	5,63	4,72	83,60	70,20
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
				49,72	40,56	61,83	52,89	258,23	209,61	1735,36	1425,57	74,99	65,02	0,74	0,61	755,29	647,09	13,27	11,04	166,98	135,66
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	0,04	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
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
				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																					
420/2016	Кефир	150	100	4,17	2,78	3,75	2,50	5,85	3,90	75,00	50,00	1,05	0,70	0,045	0,03	212	153	0,15	0,1	20	12
				4,17	2,78	3,75	2,50	5,85	3,90	75,00	50,00	1,05	0,70	0,05	0,03	212,00	153,00	0,15	0,10	20,00	12,00
Обед																					
34/2016	Салат из отварной свеклы	50	40	0,87	0,70	5,05	4,04	9,13	4,10	69,48	55,58	5,83	4,66	0,020	0,010	21,09	14,06	0,8	0,53	10,5	5,36
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

[illegible]

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																					
121/2016	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
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
				30,78	22,68	30,65	21,06	112,67	88,56	778,46	610,45	22,76	17,67	0,55	0,45	139,44	108,19	8,32	6,69	91,38	72,40
Усиленный полдник																					
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
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
				12,90	12,26	8,47	7,56	33,73	25,83	376,61	316,21	7,90	6,50	0,22	0,19	71,83	63,17	2,66	2,17	37,01	33,36
				56,46	44,81	53,61	39,80	219,33	170,87	1626,59	1284,73	40,62	32,08	1,24	0,98	488,87	379,93	14,37	11,61	169,89	132,78
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
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
				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																					
420/2016	Ряженка	150	100	4,50	3,00	3,75	2,50	6,30	4,20	76,50	51,00	0,45	0,30	0,09	0,06	270,00	180,00	0,225	0,15	15,0	8
				4,50	3,00	3,75	2,50	6,30	4,20	76,50	51,00	0,45	0,30	0,09	0,06	270,00	180,00	0,23	0,15	15,00	8,00
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
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
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
				27,47	16,72	22,36	14,26	111,92	80,40	650,97	502,01	38,30	30,48	0,24	0,16	108,95	85,20	3,58	3,05	70,43	52,86
Усиленный полдник																					
417/2016	Напиток из шиповника	180	150	0,61	0,51	0,25	0,21	18,91	15,76	42,18	35,15	89,29	74,96	0,01	0,01	19,20	16,00	0,57	0,47	3,10	2,60
Пром	Печенье	16	16	1,20	1,20	1,50	1,50	11,90	11,90	56,50	56,50	0	0	0,02	0,02	5,00	5,00	0,30	0,30	3,20	3,20
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
				6,84	6,82	16,19	16,17	65,76	65,26	411,74	409,49	12,00	11,45	0,19	0,19	72,70	71,90	2,52	2,49	25,96	25,46
				51,59	36,17	55,76	43,04	256,78	205,83	1584,77	1315,95	52,91	43,93	0,64	0,50	709,53	539,30	6,86	6,08	165,12	121,57
				262,31	209,05	305,02	241,85	1260,34	1016,82	8558,89	7012,57	263,17	219,99	4,48	3,72	3976,67	3302,66	56,79	48,10	940,42	557,40
Итого																					

	Масса	Масса	Пищев	Пищев	Пищев	Пищевы	Пищевы	Пищевы	Энерг.	Энерг.	Витамины (мг)				Минер.вещества (мг)					
	Дет. сад	Ясли	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	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:			269,35	217,0	312,1	249,5	1261,1	1019,5	8674,7	7136,3	266,5	223,4	4,6	3,9	4426,6	3735,0	56,3	47,8	967,2	557,4
В среднем в день:			53,90	43,24	62,42	49,90	252,22	203,90	1 735,00	1 427,30	53,31	45,00	0,90	0,80	885,30	747,00	11,30	9,55	193,40	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 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