

ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ЯР ЧАЛЛЫ ШЭҺЭРЕ
ЖАВАПЛЫЛЫГЫ
ЧИКЛЭНГЭН
ЖЭМГЫЯТЬ

РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН
ГОРОД НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
ОБЩЕСТВО
С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

«ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

423810, РТ, Набережные Челны, Трубный проезд, д.15., тел./факс 53-72-46

« 30 » 03 2022г.

№ 327

Руководителю дошкольного
образовательного учреждения
г. Набережные Челны

Администрация ООО "Школьное питание" направляет в Ваш адрес примерное
10-дневное меню рационов питания воспитанников дошкольных образовательных
организаций на 2022 календарный год (сезон весна).

Генеральный директор ООО «Школьное питание»

Гусева В.П.



Мартынова Г.Н.
т.53-72-48

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"



Гусева В.П.



**Примерное 10-дневное меню рационов
питания воспитанников дошкольных образовательных организаций
на 2022 календарный год (сезон весна)**

№НД	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг С	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
1 день													
Завтрак													
				60,40	46,77	56,52	48,59	222,64	176,49	1640,89	1330,47	71,90	52,70
				10,53	8,10	12,62	11,19	47,78	34,58	346,86	271,51	3,96	2,98
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,74	3,00	5,91	5,62	15,49	10,35	130,13	104,00	0,04	0,04
311/2004	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03
ТТК-253н	Чай с красной смородиной полусладкий	200	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
Второй завтрак													
				0,85	0,65	0,00	0,00	17,17	13,13	72,08	55,12	4,08	3,12
707/04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,85	0,65			17,17	13,13	72,08	55,12	4,08	3,12
Обед													
				14,52	13,32	27,36	24,76	87,61	77,13	654,80	584,68	47,92	37,11
ТТК-1025	Салат (морковь отварная, свекла отварная, зеленый горошек или фасоль, масло растительное, соль)	50	40	0,87	0,70	5,05	4,04	5,13	4,10	69,48	55,58	5,83	4,66
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,81	1,39	3,76	3,01	6,53	4,94	67,22	52,41	38,57	28,93
ТТК-652к	Фрикадельки мясные с соусом томатным	50/50	50/50	5,36	5,36	14,30	14,30	8,82	8,82	185,43	185,43	3,52	3,52
510/2004	Каша перловая вязкая	130	100	2,64	2,03	3,61	2,77	20,66	15,89	125,69	96,68		
ТТК-268н	Компот из изюма	200	150					18,59	15,50	74,38	61,98		
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
Полдник													
				3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
Ужин													
				31,44	21,64	13,90	10,00	65,02	46,59	510,92	362,93	14,57	8,12

	Десерт фруктовый	130	70	0,52	0,28	0,52	0,28	11,70	6,30	53,56	28,84	13,00	7,00
ТТК-341	Запеканка творожная с соусом сметанным	150/15	100/15	27,75	18,60	11,90	8,56	35,92	24,76	361,75	250,52	0,82	0,56
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	2 день			53,89	41,56	58,94	47,43	208,64	170,93	1580,50	1276,66	71,37	54,24
	Завтрак			13,23	10,39	14,05	12,48	66,45	49,88	445,11	353,40	5,01	4,08
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,74	3,00	5,91	5,62	15,49	10,35	130,13	104,00	0,04	0,04
ТТК-995	Каша молочная из смеси круп жидкая с маслом	200/3	150/3	6,40	4,81	5,57	4,72	35,22	26,42	216,59	167,41	1,34	1,01
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	98,39	81,99	3,63	3,03
	Второй завтрак			4,54	3,02	4,05	2,70	6,48	4,32	80,51	53,68	1,30	0,86
698/04	Ацидофилин	100	100	3,00	3,02	2,70	2,70	4,30	4,32	53,70	53,68	0,90	0,86
	Обед			22,71	15,02	19,55	13,00	82,37	67,51	596,28	447,04	61,47	47,13
ТТК-357н	Салат из квашеной капусты (без лука)	50	40	1,12	0,90	2,51	2,01	4,72	3,77	45,96	36,77	17,95	14,36
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	200	150	4,69	3,51	3,24	2,43	13,44	10,08	101,66	76,25	12,20	9,15
ТТК-1026	Биточки рыбные	75	50	9,99	4,42	9,18	4,85	5,48	2,42	144,53	71,01	1,38	0,59
520/2004	Пюре картофельное	130	100	2,57	1,98	3,96	3,05	11,42	8,79	91,61	70,47	29,91	23,01
ТТК-257н	Напиток из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
	Полдник			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	Ужин			13,41	13,13	21,29	19,25	53,34	49,22	458,60	422,54	3,59	2,17
	Десерт фруктовый	70	70	0,30	0,28	0,30	0,28	6,30	6,30	28,80	28,84	7,00	7,00
337/2004	Яйцо вареное	1	1	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
510/2004	Каша гречневая вязкая с маслом	130/5	130/5	4,08	4,08	7,75	7,75	21,61	21,61	172,47	172,47		
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/17	150/17	1,70	1,65	3,23	3,22	14,66	13,39	94,51	89,14	0,10	0,07
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	3 день			70,70	56,92	53,52	44,14	212,12	174,37	1612,99	1322,34	84,37	67,32
	Завтрак			10,96	8,27	11,25	9,96	68,26	52,57	418,20	332,93	2,22	1,75
2/2004	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
311/2004	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
ТТК-343н	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
	Второй завтрак			4,90	3,67	4,22	3,17	8,10	6,08	89,97	67,48	2,19	1,65
707/04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,85	0,65			17,17	13,13	72,08	55,12	4,08	3,12
	Обед			25,67	24,31	23,60	20,97	73,98	63,62	610,99	540,52	63,87	50,10
ТТК-462	Салат из отварной свеклы	50	40	0,87	0,70	5,05	4,04	5,13	4,10	69,48	55,58	5,83	4,66

134/2004	Суп из овощей с крупой со сметаной	200/5	150/5	1,77	1,36	4,97	3,91	7,76	5,86	82,81	64,10	25,22	18,92
ТТК-993	Жаркое из говядины	50/130	50/100	18,23	17,65	15,31	14,28	14,72	11,81	269,61	246,40	28,69	23,48
ТТК-265н	Компот из красной смородины	200	150	0,12	0,09	0,04	0,03	16,55	12,41	67,06	50,29	5,13	3,84
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
	Полдник			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	Ужин			29,17	20,67	14,45	10,04	61,78	52,10	493,83	381,41	16,09	13,82
	Десерт фруктовый	90	90	1,35	1,35			18,90	18,90	81,00	81,00	9,00	9,00
240/2010	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	150/15	100/15	24,65	16,56	12,97	8,88	25,48	17,67	317,22	216,84	6,34	4,26
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	4 день			65,91	47,75	53,68	42,16	272,94	214,01	1838,55	1426,37	51,83	37,50
	Завтрак			13,53	10,61	11,36	9,60	59,12	44,37	392,85	306,26	5,75	4,63
3/2004	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,95	2,24	2,00	15,42	10,28	96,59	70,90	0,04	0,04
ТТК-360н	Каша молочная из смеси злаков (вязкая) с маслом	200/3	150/3	4,64	3,50	7,55	5,69	13,60	10,25	140,95	106,23	2,06	1,55
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	98,39	81,99	3,63	3,03
	Второй завтрак			4,59	3,06	3,96	2,64	6,49	4,33	79,92	53,28	1,27	0,84
707/04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,85	0,65			17,17	13,13	72,08	55,12	4,08	3,12
	Обед			31,37	19,12	19,20	11,84	119,34	93,53	775,60	557,13	30,47	22,71
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,82	1,40	3,76	3,01	10,69	8,06	83,91	64,93	23,25	17,44
ТТК -417	Плов из мякоти птицы	50/150	25/100	24,87	13,22	14,74	8,14	40,39	26,86	393,73	233,62	3,41	2,27
ТТК-272н	Кисель из концентрата	200	150	0,10	0,07			31,46	23,60	126,22	94,67	0,96	0,72
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
	Полдник			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	Ужин			16,42	14,96	19,16	18,08	87,99	71,78	590,18	509,70	14,34	9,32
	Десерт фруктовый	120	70	0,48	0,28	0,48	0,28	10,80	6,30	49,44	28,84	12,00	7,00
286/2010	Тефтели мясные с соусом	60/30	60/30	7,82	7,82	12,12	12,12	10,28	10,28	181,51	181,51	2,25	2,25
516/2004	Макаронные изделия отварные	130	100	4,64	3,57	3,78	2,91	31,67	24,36	179,30	137,92		
ТТК-253н	Чай с сухофруктами полусладкий с печеньем	200/17	150/17	1,96	1,77	2,60	2,59	25,30	20,90	132,47	113,97	0,09	0,07
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	5 день			55,09	46,61	65,60	56,06	236,21	197,50	1755,62	1480,71	171,71	142,03
	Завтрак			11,06	8,34	11,30	10,00	60,26	51,85	423,08	330,74	2,06	1,60

1/2004	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37		
311/2004	Каша молочная кукурузная с маслом	200/3	150/3	6,27	4,71	5,17	4,42	39,83	29,88	230,98	178,20	1,31	0,98
ТТК-343н	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
Второй завтрак				3,00	3,00	2,60	2,59	4,10	4,14	51,90	51,85	0,70	0,72
698/2004	Кефир	100	100	3,00	3,00	2,60	2,59	4,10	4,14	51,90	51,85	0,70	0,72
Обед				29,06	23,35	32,68	24,46	97,46	79,88	800,10	632,93	127,36	98,15
78/04	Икра морковная	50	40	1,07	0,86	4,07	3,25	5,99	4,79	64,82	51,86	6,08	4,87
148/2004	Суп лапша с мякотью птицы	200/15	150/15	8,05	7,50	7,18	6,67	11,12	8,34	141,33	123,35	2,19	1,83
ТТК-739к	Котлеты мясные рубленные	75	50	12,09	8,06	17,09	11,06	9,30	6,20	239,33	156,55	0,56	0,37
534/2004	Капуста тушеная	130	100	3,83	2,95	3,52	2,70	15,13	11,64	107,51	82,69	113,99	87,67
ТТК-271н	Компот из свежих яблок	200	150	0,18	0,14	0,18	0,14	28,04	21,03	114,51	85,88	4,54	3,41
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
Полдник				3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
Ужин				8,91	8,86	16,38	16,37	60,33	56,57	424,31	408,96	40,22	40,19
261/2004	Картофельное пюре запеченное с маслом	150/5	150/5	4,01	4,01	10,87	10,87	14,26	14,26	170,88	170,88	36,92	36,92
733/2004	Оладьи с маслом	50/3	50/3	3,11	3,11	5,27	5,27	20,85	20,85	143,24	143,24		
686/2004	Чай с лимоном	200/7	150/7	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
6 день				51,73	42,77	62,04	48,27	257,94	211,98	1797,01	1452,95	45,10	34,44
Завтрак				9,45	7,74	12,29	10,93	51,08	39,53	352,77	287,51	2,59	1,95
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,74	3,00	5,91	5,62	15,49	10,35	130,13	104,00	0,04	0,04
510/2004	Каша гречневая вязкая	180	150	5,55	4,62	6,33	5,28	29,80	24,83	198,41	165,34		
ТТК-253н	Чай с красной смородиной полусладкий	200	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
Второй завтрак				0,85	0,65	0,00	0,00	17,17	13,13	72,08	55,12	4,08	3,12
707/04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,85	0,65			17,17	13,13	72,08	55,12	4,08	3,12
Обед				26,69	20,32	32,78	21,21	105,70	87,41	824,60	621,42	35,91	27,09
ТТК-359н	Салат (свекла отварная, картофель отварной, морковь отварная, огурцы соленные или капуста квашеная, масло растительное, соль)	50	40	0,99	0,80	3,89	3,12	4,24	3,39	56,00	44,80	10,00	8,00
133/2004	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	6,66	5,03	7,95	3,76	10,12	7,43	138,64	83,40	25,91	19,09
ТТК-649к	Биточки из мякоти птицы	75	50	10,56	7,08	16,52	10,78	13,20	8,85	243,68	160,72		
516/2004	Макаронные изделия отварные	130	100	4,64	3,57	3,78	2,91	31,67	24,36	179,30	137,92		
ТТК-268н	Компот из изюма	200	150					18,59	15,50	74,38	61,98		
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		

Полдник						5,22	5,22	6,74	6,74	23,55	23,55	175,66	175,66	1,37	1,37
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37		
ТТК-814	Булочка	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	18,49	18,49	119,43	119,43				
Ужин						9,52	8,84	10,23	9,39	60,44	48,36	371,90	313,24	1,15	0,91
340/2004	Омлет натуральный	53	53	5,06	5,06	6,39	6,39	0,75	0,75	80,75	80,75	0,19	0,19		
510/2004	Каша ячневая вязкая	130	100	2,84	2,19	3,66	2,82	18,29	14,07	117,47	90,36				
ТТК-272н	Кисель из концентрата	200	150	0,10	0,07			31,46	23,60	126,22	94,67	0,96	0,72		
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46				
7 день						71,04	53,29	65,72	52,11	223,39	176,50	1769,62	1388,08	101,66	74,39
Завтрак						10,96	8,27	11,25	9,96	68,26	52,57	418,20	332,93	2,22	1,75
3/2004	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		
311/2004	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03		
ТТК-343н	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		
Второй завтрак						3,10	3,06	2,60	2,64	4,30	4,33	53,30	53,28	0,80	0,84
698/2004	Простокваша	100	100	3,10	3,06	2,60	2,64	4,30	4,33	53,30	53,28	0,80	0,84		
Обед						20,34	15,97	36,20	28,02	84,58	70,38	745,48	597,58	84,48	62,88
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	0,87	0,70	5,05	4,04	5,13	4,10	69,48	55,58	5,83	4,66		
135/2004	Суп из овощей со сметаной	200/5	150/5	1,92	1,51	3,79	3,03	7,64	5,97	72,33	57,18	25,14	19,40		
ТТК-393к	Запеканка картофельная с мясом с маслом	180/5	130/5	13,57	9,81	26,70	20,30	19,50	14,11	372,62	278,38	47,11	34,02		
ТТК-950	Напиток из лимона	200	150	0,14	0,11	0,02	0,01	24,43	18,32	98,45	73,84	6,40	4,80		
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46				
	Хлеб ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14				
Полдник						3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37		
Ужин						33,58	22,93	13,03	8,85	61,19	44,16	496,41	348,06	12,79	7,55
	Десерт фруктовый	120	70	0,48	0,28	0,48	0,28	10,80	6,30	49,44	28,84	12,00	7,00		
ТТК-1019	Сырники из творога с соусом сметанным	150/15	100/15	31,38	20,98	12,37	8,39	35,39	24,13	378,47	255,98	0,69	0,47		
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15			5,06	3,79	21,04	15,78	0,10	0,08		
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46				
8 день						57,98	49,90	48,05	43,09	252,32	215,24	1673,69	1448,17	72,16	59,77
Завтрак						13,36	10,47	11,42	9,64	57,20	42,90	385,09	300,24	2,58	2,05
3/2004	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,95	2,24	2,00	15,42	10,28	96,59	70,90	0,04	0,04		
311/2004	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03		
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98		
Второй завтрак						0,85	0,65	0,00	0,00	17,17	13,13	72,08	55,12	4,08	3,12
707/04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,85	0,65			17,17	13,13	72,08	55,12	4,08	3,12		

Обед				28,80	24,79	23,55	21,76	92,18	77,30	695,78	604,07	28,83	21,69
ТТК-81н	Огурец соленый порционно	15	10	0,47	0,31	0,00	0,00	0,10	0,07	2,26	1,51	0,83	0,56
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,80	1,38	3,76	3,01	10,59	7,99	83,43	64,57	22,97	17,23
ТТК-653К	Зразы мясные с сыром	60	60	7,81	7,81	14,65	14,65	2,13	2,13	171,57	171,57	0,49	0,49
ТТК-446	Пюре из бобовых	130	100	14,70	11,31	4,32	3,32	32,42	24,94	227,34	174,88		
ТТК-271н	Компот из свежих яблок	200	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	78,58	58,94	4,54	3,41
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
Полдник				7,49	7,49	5,08	5,08	51,94	51,94	283,44	283,44	1,67	1,67
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
458/2010	Ватрушка с повидлом	75	75	4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	227,21	227,21	0,30	0,30
Ужин				7,48	6,50	8,00	6,61	33,83	29,97	237,30	205,30	35,00	31,24
151/2010	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	150	4,31	3,74	6,52	5,45	16,43	14,44	141,69	121,73	34,25	30,68
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
9 день				60,61	46,30	50,00	39,37	242,51	188,10	1662,79	1291,72	15,88	13,47
Завтрак				13,81	9,30	13,56	10,63	66,90	50,08	444,96	333,17	2,10	1,60
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		3,74		5,91		15,49		130,13		0,04	
1/2004	Бутерброд с маслом		20/5		1,53		4,21		10,35		85,37		
311/2004	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	7,55	5,67	6,01	5,05	37,47	28,11	234,22	180,63	1,31	0,98
ТТК-343н	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
Второй завтрак				3,00	3,02	2,70	2,70	4,30	4,32	53,70	53,68	0,90	0,86
698/04	Ацидофилин	100	100	3,00	3,02	2,70	2,70	4,30	4,32	53,70	53,68	0,90	0,86
Обед				34,92	25,94	22,86	17,60	119,93	90,83	825,20	625,36	8,21	6,37
612/04	Маринад овощной с томатом	50	40	0,79	0,63	5,05	4,04	5,30	4,24	69,84	55,87	4,24	3,39
148/2004	Суп лапша с мякотью птицы	200/15	150/15	8,05	7,50	7,18	6,67	11,12	8,34	141,33	123,35	2,19	1,83
ТТК-247н	Каша гречневая с мясом говядины	40/160	25/100	21,74	13,60	9,97	6,23	51,21	32,05	381,55	238,63	1,75	1,13
ТТК-317	Напиток из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	24,42	18,32	99,88	74,91	0,03	0,02
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
Полдник				3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
Ужин				5,82	4,98	8,24	5,80	46,32	37,81	282,70	223,28	3,30	3,27
ТТК-101н	Котлеты из мякоти птицы рубленые	75	50		0,14	4,20	2,64		0,12	37,76	24,78		
510/2004	Каша пшеничная вязкая	130	100	4,03	3,10	3,80	2,93	21,10	16,23	134,75	103,66		
686/2004	Чай с лимоном	200/7	150/7	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		

10 день				63,02	51,38	48,50	42,28	246,09	198,41	1672,86	1379,44	88,73	66,83
Завтрак				10,55	8,36	12,21	10,56	46,51	34,89	338,12	268,00	2,51	2,00
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,74	3,00	5,91	5,62	15,49	10,35	130,13	104,00	0,04	0,04
161/2004	Суп молочный с рисом	200	150	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
Второй завтрак				0,85	0,65	0,00	0,00	17,17	13,13	72,08	55,12	4,08	3,12
707/04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,85	0,65			17,17	13,13	72,08	55,12	4,08	3,12
Обед				13,93	12,86	17,62	15,45	89,56	76,22	572,48	495,23	68,10	52,85
ТТК-357н	Салат из квашеной капусты (без лука)	50	40	1,12	0,90	2,51	2,01	4,72	3,77	45,96	36,77	17,95	14,36
132/2004	Рассольник со сметаной	200/5	150/5	2,06	1,83	3,79	3,03	9,84	7,94	81,71	66,34	17,67	13,15
ТТК-730	Фрикадельки рыбные с соусом томатным	50/30	50/30	4,24	4,24	6,72	6,72	4,24	4,24	94,38	94,38	1,61	1,61
520/2004	Пюре картофельное	130	100	2,57	1,98	3,96	3,05	11,42	8,79	91,61	70,47	29,91	23,01
ТТК-272н	Кисель из концентрата	200	150	0,10	0,07			31,46	23,60	126,22	94,67	0,96	0,72
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
Полдник				3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
Ужин				34,63	26,45	16,03	13,63	87,79	69,11	633,95	504,86	12,67	7,49
	Десерт фруктовый	120	70	0,48	0,28	0,48	0,28	10,80	6,30	49,44	28,84	12,00	7,00
ТТК-302н	Галушки из творога	195/5	145/5	30,93	23,00	12,14	9,95	52,39	39,48	442,54	339,42	0,57	0,42
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/17	150/17	1,70	1,65	3,23	3,22	14,66	13,39	94,51	89,14	0,10	0,07
	Хлеб пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		

	Масса порция, г.		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
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			542,2	423,1	602,5	472,1	2610,2	2031,7	18142,2	14311,5	501,2	450,3
В среднем в день:			54,22	42,31	60,25	47,21	261,02	203,17	1814,22	1431,15	50,12	45,03

* 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 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологич. требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"
- 2) Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 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) Техничко-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".
- 5) Меню допускается корректировать с учетом климатико-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).

Исп. Г.Н. Мартынова

