

Директор ООО «Нигма»

Л.

Двухнедельное меню для общеразвивающих детских садов с 9 часовым пребыванием

города Менделеевска и Менделеевского района в 2025 году.

Период: Зима-весна

№ 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				
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 с маслом	180/3	150/3	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 полупладкий	180	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																							
20/16	Салат из солёных 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		
272/16	Котлета рыбная любительская с соусом	70/30	50/30	10,46	7,09	4,47	3,42	10,41	7,74	123,60	89,85	3,31	2,44	0,080	0,060	44,00	31,000	1,24	0,860	33,2	23,2		
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 полупладкий	180	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	1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44	9,62	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	6,9	4,59	0,93	0,62	8,25	9,36		
				18,90	13,76	16,47	12,84	86,52	63,44	690,10	506,51	36,93	27,86	0,31	0,24	150,03	113,51	15,19	4,51	90,02	70,97		
Успоинный полдник																							
ТТК - 437	Чай полупладкий с йоглоком	180	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	8,8	6,7		

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
	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			8.61	7.54	11.80	10.65	45.48	39.38	339.88	300.74	3.34	2.82	0.12	0.10	197.22	173.09	2.30	2.09	46.85	43.44
	2 день			39.25	29.74	41.84	34.39	226.95	171.24	1580.21	1246.22	45.63	35.04	0.73	0.58	431.08	353.39	22.23	10.28	188.92	148.52
	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
199/2016	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	180/3	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
ттк №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
				14.00	10.96	15.50	13.65	62.66	48.32	442.38	352.00	7.89	6.24	0.19	0.13	309.04	240.30	1.68	1.28	45.62	28.25
	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
	Печенье	23	23	2.05	2.05	2.68	2.68	25.43	25.43	114.10	114.10	0.00	0.00	0.02	0.02	7.9	7.93	0.57	0.57	3.50	3.50
				6.59	5.07	6.73	5.38	31.91	29.75	204.61	167.78	1.30	0.86	0.11	0.08	277.93	187.93	0.80	0.72	18.50	11.50
	Обед																				
35/16	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	40	0.82	0.66	2.06	1.65	3.64	2.91	36.45	29.20	3.43	2.74	0.02	0.02	14.20	11.40	0.65	0.52	9.20	7.4
111/16	Суп с макаронными изделиями	200	150	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	Рыб 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
342/15	Напиток из свеж.ябл.	180	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	1/30	1/20	1.68	1.12	0.33	0.22	14.44	9.62	61.65	41.40	0	0	0.03	0.02	6.9	4.59	0.93	0.62	8.25	9.36
				24.55	17.64	27.59	20.66	99.05	76.10	678.47	509.05	18.24	13.38	0.57	0.42	123.38	90.05	3.91	3.03	61.65	49.12
	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
252/16	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	100/30	75/30	12.24	9.33	11.65	9.08	27.78	21.83	264.45	205.95	0.81	0.63	0.20	0.02	132.40	205.95	0.74	0.6	22.7	17.0
	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
				18.47	15.26	15.96	13.10	55.70	48.74	435.88	369.50	13.72	12.86	0.32	0.13	418.40	472.25	1.78	1.56	57.96	50.27
	ИТОГО			63.61	48.93	65.78	52.79	249.32	202.91	1761.34	1398.33	41.15	33.34	1.19	0.76	1128.75	990.53	8.17	6.59	183.73	139.14
	3 день																				
	Завтрак																				
2/04	Бутерброд с повидлом	30/5/10	20/5/10	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	180/3	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
ТТК №437	Чай полусладкий с молоком	180	150	1.46	1.26	1.12	0.94	6.46	5.65	42.00	36.06	1.89	1.58	0.013	0.011	68.8	57.37	0.39	0.32	7.9	6.7
				17.04	14.16	16.80	15.41	66.53	50.91	485.83	399.01	6.02	4.70	0.63	0.48	105.00	87.77	2.31	1.93	39.60	25.20
	Второй завтрак																				
386/16	Ряженка	150	100	4.35	2.90	3.75	2.5	6.00	4.00	75.00	50.00	1.05	0.7	0.06	0.04	180.00	120.00	0	0	0.15	0.1
				4.35	2.90	3.75	2.5	6.00	4.00	75.00	50.00	1.05	0.7	0.06	0.04	180	120	0	0	0.15	0.1
	Обед																				
65/04	Салат Здоровье	50	40	4.45	3.56	4.50	3.60	19.00	17.20	47.50	42.00	3.75	3.00	0.025	0.020	10.95	8.76	0.15	0.12	9.00	7.20
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
ТТК-53к	Мякоть птицы тушенная в соусе	50/50	50/50	11.08	11.08	7.64	7.64	23.78	23.78	168.20	168.20	1.28	1.28	0.080	0.080	11.45	11.45	1.23	1.23	22.43	22.43
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	100	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
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	180	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	1/30	1/20	1.68	1.12	0.33	0.22	14.44	9.62	61.65	41.40	0	0	0.03	0.02	6.9	4.59	0.93	0.62	8.25	9.36
				35.73	30.34	23.75	17.99	138.60	109.04	775.50	641.45	25.03	21.53	0.23	0.19	99.04	79.19	5.81	4.65	74.11	63.65
Усиленный полдник																					
686/04	Чай с лимоном (полусладкий)	180/7	150/7	0.27	0.22	0	0	15.33	11.57	62.40	47.16	3.30	3.27	0.003	0.002	3.25	2.43	0.087	0.065	0.840	0.630
219/2016	Макаронные изделия отварные	130	100	4.62	3.57	3.78	2.91	31.67	24.36	179.30	137.92	0.00	0.00	0.08	0.06	17.09	13.15	0.60	0.46	18.80	14.50
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" 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
	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
				10.65	9.55	10.68	9.81	72.18	61.11	383.54	326.92	4.91	4.88	0.11	0.09	51.44	46.68	1.30	1.14	30.87	26.36
	ИТОГО			67.77	56.95	54.98	45.71	283.31	225.06	1719.87	1417.38	37.01	31.81	1.03	0.80	435.48	333.64	9.42	7.72	144.73	115.31
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	180/3	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 № 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
				12.87	10.06	14.88	11.61	64.19	49.32	440.44	334.06	5.01	3.83	0.46	0.35	301.20	234.30	1.06	0.81	46.50	33.62
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																					
46/16	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
182/16	Каша пшеничная вязкая с маслом	130/3	100/3	4.03	3.10	3.80	2.93	21.10	16.23	134.75	103.66	0	0	0.09	0.07	23	18	0.5	0.4	18.5	14.2
417/16	Напиток из шиповника	180	150	0.68	0.51	0.28	0.21	18.97	14.23	81.30	61.00	100.00	75.00	0.01	0.01	21.30	16.00	0.63	0.47	3.50	2.60
	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	1/30	1/20	1.68	1.12	0.33	0.22	14.44	9.62	61.65	41.40	0	0	0.03	0.02	6.9	4.59	0.93	0.62	8.25	9.36
				21.55	15.66	20.93	15.41	100.36	77.68	661.32	498.64	127.03	95.74	0.47	0.27	110.54	86.11	5.26	4.13	75.33	59.69
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
203/16	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	120/15	90/15	12.50	9.38	17.92	9.62	36.45	29.28	365.07	281.22	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
				18.73	15.31	22.23	13.64	64.37	56.19	536.50	444.77	13.86	13.10	0.20	0.17	551.70	465.80	1.88	1.62	51.36	40.37
	ИТОГО			57.74	44.09	62.00	43.30	235.41	187.52	1718.18	1330.75	147.17	113.51	1.18	0.82	1175.44	939.21	8.35	6.66	193.19	145.68
5 день																					
Завтрак																					
1/16	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2.25	1.51	4.99	4.71	18.46	13.18	115.82	89.69	0.00	0	0.05	0.03	8.60	6	0.46	0.31	8.70	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	180	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
ТТК №1	Чай полусладкий	180	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
				12.55	10.62	13.87	12.63	61.38	40.36	388.58	326.12	1.30	0.98	0.19	0.15	237.68	193.51	2.97	2.47	34.04	22.40
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																					
34/16	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	0.01	0.02	21.09	14.06	0.80	0.53	9.90	7.9
78/21	Суп Кудрявый	200	150	5.76	4.32	5.28	3.96	14.80	11.10	134.40	100.80	7.68	5.76	0.08	0.06	20.7	15.5	1.20	0.90	30.64	22.98
321/16	Плов "Золотой петушок"	50/150	25/100	8.14	4.07	14.74	8.13	40.39	26.86	393.73	233.15	3.41	2.27	0.06	0.04	38.59	26.71	1.42	0.96	13.70	6.85
591/14	Кисель из концентрата полусладкий	180	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	1/30	1/20	1.68	1.12	0.33	0.22	14.44	9.62	61.65	41.40	0	0	0.03	0.02	6.9	4.59	0.93	0.62	8.25	9.36
				18.07	11.80	25.58	16.53	118.18	78.73	793.02	543.12	17.88	13.41	0.20	0.16	115.90	83.50	5.77	4.13	80.15	61.77
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
Пром.	Печенье	23	23	2.05	2.05	2.68	2.68	25.43	25.43	114.10	114.10	0.00	0.00	0.02	0.02	7.9	7.93	0.57	0.57	3.50	3.50
386/16	Десерт фруктовый мандарин	50	50	0.35	0.35	0.09	0.09	9.52	9.52	40.00	40.00	16.70	16.70	0.02	0.02	15.44	15.44	0.07	0.07	7.50	7.50
148/16	Рагу овощное	150/3	100/3	2.36	1.57	10.96	7.31	24.41	16.27	166.00	110.70	8.19	5.50	0.07	0.05	34.6	23.1	0.98	0.65	28.6	19.1
284/2016	Суфле из рыбы	80/3	60/3	12.81	9.70	6.41	4.63	3.29	2.44	122.00	90.00	0.26	0.19	0.06	0.05	39	29.5	0.64	0.49	20.6	15.5
	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
				23.37	19.19	24.02	18.32	80.67	71.17	568.28	475.35	27.06	24.17	0.27	0.23	366.97	327.07	2.70	2.20	86.46	70.37
				54.74	42.26	63.47	47.48	275.38	203.39	1813.48	1399.71	49.84	41.68	0.68	0.55	731.05	613.18	13.54	10.62	206.65	157.74
Итого				283.11	221.97	288.07	223.67	1270.37	990.12	8593.08	6792.39	320.80	255.38	4.81	3.50	3901.80	3229.95	61.70	41.87	917.22	548.70
												</									

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр		Пищевые вещества (гр)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минер.вещества (мг)					
		Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	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
	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	180/3	150/3	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	180	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																					
47/17	Салат из квашеной капусты (без лука)	50	40	0.80	0.64	2.51	2.01	4.72	3.77	45.96	36.77	13.40	10.70	0.01	0.01	16.8	13.44	0.30	0.20	6.40	5.12
91/16	Суп картофельный с клецками	200	150	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 №9	Биточки рыбные «Морячка» с соусом томатным	50/30	50/30	8.80	8.80	3.40	3.40	6.66	6.66	98.10	98.10	1.80	1.80	0.11	0.11	15.80	15.80	0.64	0.64	29.12	29.12
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
417/16	Напиток из шиповника	180	150	0.68	0.51	0.28	0.21	18.97	14.23	81.30	61.00	100.00	75.00	0.01	0.01	21.30	16.00	0.63	0.47	3.50	2.60
	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	1/30	1/20	1.68	1.12	0.33	0.22	14.44	9.62	61.65	41.40	0	0	0.03	0.02	6.9	4.59	0.93	0.62	8.25	9.36
				24.01	21.75	20.07	17.61	97.86	76.61	743.44	611.17	133.60	101.47	0.41	0.35	124.68	100.71	5.11	3.96	77.94	69.33
Усиленный полдник																					
ТТК №1	Чай полусладкий	180	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
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
196/17	Плов сладкий	130	100	3.42	2.63	5.10	3.92	54.02	41.56	278.20	214.00	0.61	0.47	0.04	0.03	47.3	36.4	1.34	1.03	44.3	34.1
	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
				5.57	4.71	5.71	4.51	79.92	65.69	391.95	320.24	11.61	10.92	0.08	0.07	72.97	59.99	3.00	2.45	63.36	51.55
				40.30	34.05	49.92	41.82	259.11	206.59	1695.65	1377.32	153.21	119.03	0.72	0.60	280.40	228.19	13.63	10.85	176.02	147.18
2 день																					
Завтрак																					
2/04	Бутерброд с повидлом	30/5/10	20/5/10	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
97/16	Суп молочный с рисом	180	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
591/14	Кисель из концентрата полусладкий	180	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
				6.17	4.45	9.38	8.00	68.76	43.52	351.18	264.96	5.06	3.82	0.05	0.05	198.76	148.57	1.64	1.18	34.12	23.39
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																					
23/16	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	40	0.73	0.49	4.70	3.14	4.28	3.58	66.38	44.56	6.00	4.80	0.03	0.02	10.7	8.52	0.30	0.20	10.95	8.52
ТТК №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
287/14	Тефтели мясные (2 вариант)	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
219/2016	Макаронные изделия отварные	130	100	4.62	3.57	3.78	2.91	31.67	24.36	179.30	137.92	0.00	0.00	0.08	0.06	17.09	13.15	0.60	0.46	18.80	14.50
342/15	Напиток из свеж.ябл.	180	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	1/30	1/20	1.68	1.12	0.33	0.22	14.44	9.62	61.65	41.40	0	0	0.03	0.02	6.9	4.59	0.93	0.62	8.25	9.36
				18.91	16.44	28.63	25.43	110.38	89.64	743.21	607.11	17.24	12.55	0.43	0.38	117.08	105.45	4.86	3.98	81.92	66.90
Усиленный полдник																					
ТТК №437	Чай полусладкий с молоком	180	150	1.46	1.26	1.12	0.94	6.46	5.65	42.00	36.06	1.89	1.58	0.013	0.011	68.8	57.37	0.39	0.32	7.9	6.7
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	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
	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
				11.59	10.76	9.16	8.12	59.85	53.77	344.50	307.30	13.53	12.67	0.16	0.13	112.25	97.02	3.35	2.99	56.01	47.31
				41.26	34.71	51.13	44.19	245.48	191.26	1518.81	1232.65	37.10	29.88	0.68	0.58	640.09	504.04	10.00	8.25	192.05	149.60
3 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
182/15	Каша молочная пшенная с маслом	180/3	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
ТТК №437	Чай полусладкий с молоком	180	150	1.46	1.26	1.12	0.94	6.46	5.65	42.00	36.06	1.89	1.58	0.013	0.011	68.8	57.37	0.39	0.32	7.9	6.7
				12.99	10.11	13.18	11.79	61.61	47.03	413.59	326.77	5.96	4.64	0.13	0.07	86.40	68.47	1.55	1.13	46.60	29.60
Второй завтрак																					
386/16	Ряженка	150	100	4.35	2.90	3.75	2.5	6.00	4.00	75.00	50.00	1.05	0.7	0.06	0.04	180.00	120.00	0	0	0.15	0.1
				4.35	2.90	3.75	2.5	6.00	4.00	75.00	50.00	1.05	0.7	0.06	0.04	180.00	120.00	0	0	0.15	0.1
Обед																					
55/16	Икра морковная	50	40	1.10	0.90	1.30	1.04	5.40	4.30	46.80	37.40	2.60	2.10	0.02	0.02	15.3	12.26	0.62	0.50	11.70	9.36
86/16	Суп картофельный с крупой	200	150	1.73	1.30	2.30	1.70	11.43	8.57	84.24	63.18	6.60	4.95	0.09	0.07	19.2	14.4	0.8	0.58	13.96	8.97
ТТК №22	Биточки "Рябушка" с соусом томатным	70/30	50/30	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	180	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	1/30	1/20	1.68	1.12	0.33	0.22	14.44	9.62	61.65	41.40	0	0	0.03	0.02	6.9	4.59	0.93	0.62	8.25	9.36
				10.95	8.46	14.37	10.76	99.38	68.37	561.91	443.96	9.25	7.21	0.32	0.25	96.61	73.77	6.13	4.55	66.80	53.75
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
ТТК №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
				16.78	13.75	22.25	12.89	53.41	44.05	514.65	411.90	2.60	2.30	0.25	0.20	637.45	526.70	1.63	1.31	43.26	35.02
				45.07	35.22	53.55	37.94	220.40	163.45	1565.15	1232.63	18.86	14.85	0.77	0.56	1000.46	788.94	9.31	6.99	156.81	118.47
4 день																					
Завтрак																					
1/16	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2.25	1.51	4.99	4.71	18.46	13.18	115.82	89.69	0.00	0	0.05	0.03	8.60	6	0.46	0.31	8.70	6.2
181/16	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	180/3	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 №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
				11.38	8.57	13.96	10.70	66.22	50.17	426.13	319.75	4.97	3.79	0.46	0.35	301.20	234.30	1.06	0.81	41.80	30.92
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																					
25/04	Салат "Степной"	50	40	1.08	0.86	4.13	3.31	15.93	14.75	65.25	52.20	6.93	8.67	0.08	0.08	20.20	16.16	0.51	0.41	11.7	9.4
87/16	Суп картофельный с бобовыми	200	150	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 №34	Котлеты "Крестьянские" с соусом	70/30	50/30	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
591/14	Кисель из концентрата полусладкий	180	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	1/30	1/20	1.68	1.12	0.33	0.22	14.44	9.62	61.65	41.40	0	0	0.03	0.02	6.9	4.59	0.93	0.62	8.25	9.36
				30.07	21.45	31.10	21.29	122.01	84.23	791.45	594.76	21.30	19.58	0.56	0.46	157.34	119.04	8.81	6.65	87.57	67.95
Усиленный полдник																					
686/04	Чай с лимоном (полусладкий)	180/7	150/7	0.27	0.22	0.06	0.05	15.28	11.52	62.73	47.38	3.30	3.27	0.003	0.002	3.25	2.43	0.087	0.065	0.84	0.63

272/16	Котлета рыбная любительская с соусом	50/30	50/30	7.09	7.09	3.42	3.42	7.74	7.74	89.85	89.85	2.44	2.44	0.060	0.060	31.00	31.000	0.86	0.860	23.2	23.2
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	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
				11.45	10.81	7.62	6.70	49.38	38.99	425.65	355.16	11.74	10.31	0.22	0.19	75.83	67.61	2.26	1.96	40.75	37.99
				53.65	41.48	52.68	38.69	252.76	186.52	1706.83	1324.79	41.61	36.80	1.26	1.02	544.87	430.05	14.23	11.24	176.12	140.06
5 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
173/16	Каша молочная пшеничная с маслом	180/3	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 №437	Чай полусладкий с молоком	180	150	1.46	1.26	1.12	0.94	6.46	5.65	42.00	36.06	1.89	1.58	0.013	0.011	68.8	57.37	0.39	0.32	7.9	6.7
				13.19	10.26	14.36	11.10	60.40	46.12	402.15	317.54	3.24	2.60	0.13	0.09	219.48	170.07	0.96	0.71	45.63	26.85
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 №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
148/04	Суп -лапша домашняя с мясом птицы	200/15	150/15	8.05	7.50	7.18	6.67	11.15	8.36	141.47	123.45	2.21	1.84	0.07	0.05	14.75	11.06	0.87	0.65	12.03	9.02
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
342/15	Напиток из свеж.ябл.	180	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	1/30	1/20	1.68	1.12	0.33	0.22	14.44	9.62	61.65	41.40	0	0	0.03	0.02	6.9	4.59	0.93	0.62	8.25	9.36
				33.12	21.67	22.81	17.81	93.61	66.42	605.65	459.25	18.68	13.70	0.30	0.21	62.43	46.36	2.52	1.85	56.94	43.64
Усиленный полдник																					
400/14	молоко кипяченое с печеньем сах. в сах.	140/25	130/25	5.63	5.35	6.56	6.29	15.72	15.21	144.44	138.81	1.37	1.37	0.08	0.07	270.40	251.50	0.52	0.50	20.60	19.10
386/16	Десерт фруктовый мандарин	50	50	0.35	0.35	0.09	0.09	9.52	9.52	40.00	40.00	16.70	16.70	0.02	0.02	15.44	15.44	0.07	0.07	7.50	7.50
222/16	Макароны запеченные с яйцом с маслом	150/3	150/3	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
				11.19	10.91	20.91	20.64	69.20	68.69	494.43	488.80	19.07	19.07	0.25	0.24	337.54	318.64	2.21	2.19	41.86	40.36
				62.04	45.86	62.13	52.25	229.69	185.55	1592.74	1319.27	42.29	36.23	0.77	0.60	889.45	715.07	5.92	4.90	159.43	118.85
Итого				242.32	191.32	269.41	214.89	1207.44	933.37	8079.18	6486.66	293.07	236.79	4.20	3.35	3355.27	2666.29	53.08	42.22	860.43	557.40

	Масса порции, гр	Масса порции, гр	Пищев ые веществ ва (гр)	Пищев ые веществ ва (гр)	Пищев ые веществ ва (гр)	Пищевы е веществ ва (гр)	Пищевы е веществ ва (гр)	Пищевы е веществ ва (гр)	Энерг. ценность (ккал)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер.вещества (мг)					
	Дет. сад	Ясли	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод ы	Углевод ы	Дет. сад	Ясли	С	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
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

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