

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ГРАНД"

(оператор питания)

А.И. Шулин

(ФИО руководителя)

(подпись)

"СОГЛАСОВАНО"

ИБОУ Кизилтанская СОШ

(№ образовательной организации)

Г.К. Шакирова

(ФИО руководителя)

(подпись)

**Десятидневное меню рационов питания воспитанников
дошкольных образовательных организаций (10,5 часов пребывания) г. Агрыз и Агрызского района на 2025 год**

№ НТД	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции*, г		Пищевые вещества, г						Энерг. ценность, ккал		Витамин С, мг	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		дет. сад	ясли	дет. сад	ясли	дет. сад	ясли	дет. сад	ясли	дет. сад	ясли	дет. сад	ясли
1 День													
Завтрак													
03/16	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	96,59	70,46	0,04	0,04
267/21	Яйцо вареное	20	20	5,52	5,52	5,04	5,04	0,00	0,00	67,44	67,44	0,00	0,00
234/21	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,68	6,51	8,42	6,86	29,88	22,42	230,02	177,48	2,29	1,72
411/16	Чай полусладкий	180	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
				18,08	15,12	15,75	13,89	50,36	36,49	415,55	331,50	2,43	1,84
Второй завтрак													
418/16	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
				0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
Обед													
21/16	Салат из белокочанной капусты	50	40	0,35	0,28	3,03	2,42	2,46	1,97	38,51	30,81	6,17	4,94
87/16	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	150	3,26	2,45	3,75	2,81	4,46	3,35	104,64	55,60	7,00	5,25
ТТК №86	Фрикадельки "Особые" с соусом	50/50	50/50	9,64	9,64	12,32	12,32	3,12	3,12	161,94	161,94	0,30	0,30
218/16	Макаронные изделия отварные	130	110	4,64	3,93	3,78	3,20	31,67	26,79	179,30	151,72	0,00	0,00
342/15	Напиток из свежих яблок	180	150	0,12	0,09	0,04	0,03	16,55	12,41	67,06	50,29	5,13	3,84
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	40	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14	0,00	0,00
				21,85	20,23	23,56	21,43	86,14	75,51	684,05	582,96	18,60	14,33
Усиленный полдник													
338/15	Плоды свежие (яблоки)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	41,20	10,00	10,00
203/16	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/15	130/15	30,93	23,00	12,14	9,95	52,39	39,48	442,54	339,42	0,57	0,42

	Чай полусладкий с молоком	180	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
				34,50	26,16	14,02	11,51	78,79	64,01	579,35	464,19	11,32	10,98
				74,93	62,01	53,33	46,83	225,39	186,11	1721,35	1421,05	34,75	29,55

2 День

Завтрак													
02/16	Бутерброд с повидлом	30/5/5	20/5/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10
227/21	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	9,23	6,93	6,85	5,68	42,85	32,15	269,98	207,45	2,13	1,60
416/16	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
				14,59	11,04	13,91	12,02	79,94	61,47	503,30	398,24	5,86	4,73
Второй завтрак													
420/16	Кефир с сахаром	130/3	100/3	4,50	3,30	3,88	2,85	6,21	4,55	77,78	57,04	1,09	0,80
				4,50	3,30	3,88	2,85	6,21	4,55	77,78	57,04	1,09	0,80
Обед													
26/21	Салат из свеклы отварной	50	40	0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	54,17	43,34	6,46	5,17
73/16	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	150/5	7,76	7,22	8,17	7,03	6,68	4,92	191,35	111,87	39,32	29,66
ТТК №87	Биточки рыбные "Морячка" с соусом	50/25	40/25	9,99	8,00	9,18	7,34	5,48	4,40	194,53	128,62	1,38	1,10
339/16	Пюре картофельное	130	110	2,71	2,29	3,97	3,36	12,18	10,30	95,27	80,62	32,06	27,12
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" (сухофрукты)	180	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	40	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14	0,00	0,00
				25,77	22,50	25,04	20,84	77,33	66,62	747,84	556,99	79,25	63,07
Усиленный полдник													
371/21	Тефтели куриные с соусом	60/30	50/30	12,60	10,50	7,54	6,28	12,01	10,01	166,30	138,58	3,93	3,28
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92	0,00	0,00
411/16	Чай полусладкий	180	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
	Печенье весовое	23	23	1,44	1,44	0,92	0,92	13,56	13,56	68,45	68,45	0,06	0,06
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
				19,79	17,02	12,81	10,91	62,11	55,53	443,07	388,53	4,09	3,42
				64,65	53,86	55,64	46,62	225,59	188,17	1771,99	1400,80	90,29	72,02

3 День

Завтрак													
01/16	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37	0,00	0,00
230/21	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,21	6,17	6,88	5,71	36,35	27,27	240,19	185,11	2,29	1,72
412/16	Чай с лимоном (полусладкий)	180	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
				10,64	7,82	11,42	9,95	57,63	41,97	375,91	288,65	4,84	3,63

Второй завтрак													
418/16	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
				0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
Обед													
21/21	Салат из моркови	50	40	0,79	0,63	5,05	4,04	5,30	4,24	69,84	55,87	4,24	3,39
63/16	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,95	1,40	4,51	3,01	10,87	8,06	219,90	104,93	23,27	17,44
141/2018	Плов из птицы	50/150	50/100	27,42	26,01	11,70	10,18	40,39	27,06	376,55	303,91	3,41	2,27
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" (сухофрукты)	180	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	40	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14	0,00	0,00
				34,50	32,25	21,92	17,89	103,87	81,81	878,81	657,25	30,95	23,12
Усиленный полдник													
419/16	Молоко кипяченое	150	130	4,59	3,98	3,96	3,43	7,59	6,58	84,35	73,10	2,05	1,78
542/21	Булочка домашняя	50	50	4,55	4,55	3,67	3,67	29,89	29,89	170,85	170,85	0,19	0,19
337/04	Яйцо вареное	20	20	5,52	5,52	5,04	5,04	0,00	0,00	67,44	67,44	0,00	0,00
211/22	Картофель запечённый	130	110	3,53	2,99	10,01	8,47	19,00	16,08	180,21	152,49	54,28	45,93
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
				19,71	18,56	22,86	20,79	66,42	62,49	550,31	511,34	56,52	47,90
				65,35	59,13	56,20	48,63	238,02	196,37	1847,43	1499,64	94,71	77,05

4 День

Завтрак													
03/16	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	96,59	70,46	0,04	0,04
223/21	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	7,92	5,95	7,55	6,21	29,88	22,42	219,19	169,36	2,60	1,95
413/16	Чай полусладкий с молоком	180	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
				13,25	10,13	11,09	9,14	52,76	38,29	363,93	275,93	3,39	2,55
Второй завтрак													
418/16	Сок фруктовый разливной	130	100	0,65	0,50	0,00	0,00	13,13	10,10	55,12	42,40	3,12	2,40
				0,65	0,50	0,00	0,00	13,13	10,10	55,12	42,40	3,12	2,40
Обед													
47/21	Винегрет овощной	50	40	0,94	0,75	3,55	2,84	4,39	3,51	53,31	42,65	10,57	8,45
86/16	Суп картофельный с крупой перловой со сметаной	200/5	150/5	2,31	1,73	3,15	2,36	14,17	10,63	197,56	128,67	9,15	6,86
ТТК №39	Котлеты "Татарские" с соусом	50/25	40/25	12,09	8,06	17,09	11,06	9,30	6,20	239,33	156,55	0,56	0,37
389/21	Гороховое пюре	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37	0,00	0,00
484/21	Кисель	180	150	0,10	0,07	0,00	0,00	21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	40	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14	0,00	0,00

				33,98	26,89	28,75	20,55	109,64	91,77	936,44	717,57	21,24	16,40
Усиленный полдник													
338/15	Фрукты свежие (яблоки)	130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	11,70	11,70	53,56	53,56	13,00	13,00
ТТК №75	Котлеты "Любимые" с соусом	50/25	40/25	0,21	0,14	4,20	2,64	0,18	0,12	37,76	24,78	0,00	0,00
218/16	Макаронные изделия отварные	130	110	4,64	3,93	3,78	3,20	31,67	26,79	179,30	151,72	0,00	0,00
412/16	Чай с лимоном (полусладкий)	180	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
	Печенье весовое	23	23	1,44	1,44	0,92	0,92	13,56	13,56	68,45	68,45	0,06	0,06
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
				8,49	7,67	9,65	7,49	72,84	66,46	410,76	364,14	15,61	14,97
				56,37	45,19	49,49	37,18	248,37	206,62	1766,25	1400,04	43,36	36,32
5 День													
Завтрак													
01/16	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37	0,00	0,00
267/21	Яйцо вареное	20	20	5,52	5,52	5,04	5,04	0,00	0,00	67,44	67,44	0,00	0,00
225/21	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	9,50	7,13	7,69	6,31	40,69	30,53	270,04	207,49	2,18	1,64
411/16	Чай полусладкий	180	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
				17,49	14,33	17,27	15,60	61,24	44,67	470,47	376,42	2,28	1,72
Второй завтрак													
418/16	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
				0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
Обед													
2/21	Салат витаминный	50	40	0,50	0,48	2,55	2,04	2,75	2,20	36,50	29,20	6,50	10,40
94/16	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	8,05	7,50	7,18	6,67	11,15	8,36	351,47	223,60	2,21	1,84
367/21	Птица в соусе с томатом	45/45	35/35	8,55	6,65	9,96	7,75	1,99	1,55	131,79	102,50	0,32	0,24
223/21	Каша пшеничная вязкая	130	110	4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	234,75	198,63	0,00	0,00
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" (сухофрукты)	180	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	40	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14	0,00	0,00
				25,47	22,25	24,15	20,34	84,30	72,42	967,03	746,47	9,06	12,50
Усиленный полдник													
ТТК №77	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом	50/50	50/50	5,63	5,63	7,86	7,86	8,78	8,78	128,38	128,38	1,50	1,50
339/16	Пюре картофельное	130	110	2,71	2,29	3,97	3,36	12,18	10,30	95,27	80,62	32,06	27,12
413/16	Чай полусладкий с молоком	180	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
				11,51	10,68	13,31	12,38	38,36	34,61	319,26	292,57	34,31	29,18
				54,97	47,76	54,73	48,32	194,00	161,80	1799,16	1457,86	48,05	45,80

	Салат из свеклы отварной	50	40	0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85
86/16	Суп картофельный с крупой пшениной со сметаной	200/5	150/5	2,12	1,59	3,26	2,44	12,48	9,36	78,32	58,74	9,15	6,86
ТТК №39	Котлеты "Татарские" с соусом	50/25	40/25	12,09	8,06	17,09	11,06	9,30	6,20	239,33	156,55	0,56	0,37
389/21	Гороховое пюре	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37	0,00	0,00
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" (сухофрукты)	180	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	40	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14	0,00	0,00
				34,16	27,03	28,39	20,26	106,84	89,72	810,00	642,19	15,80	12,10
Усиленный полдник													
338/15	Плоды свежие (яблоки)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	41,20	10,00	10,00
203/16	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/15	130/15	30,93	23,00	12,14	9,95	52,39	39,48	442,54	339,42	0,57	0,42
411/16	Чай полусладкий	180	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
				33,05	25,07	12,77	10,57	76,39	62,21	552,70	444,20	10,67	10,50
				86,02	66,20	61,16	47,53	262,37	211,12	1934,48	1529,81	30,62	25,75

8 День

Завтрак													
03/16	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	96,59	70,46	0,04	0,04
234/21	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,68	6,51	8,42	6,86	29,88	22,42	230,02	177,48	2,29	1,72
412/16	Чай с лимоном (полусладкий)	180	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
				12,52	9,57	10,71	8,84	51,09	37,05	350,84	266,11	4,88	3,67
Второй завтрак													
418/16	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
				0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
Обед													
ТТК №89	Салат Радужный	50	40	0,94	0,75	3,55	2,84	4,39	3,51	53,31	42,65	10,57	8,45
91/16	Суп картофельный с клецками	200	150	9,03	8,23	8,61	7,74	16,79	12,57	320,76	210,57	13,69	10,43
371/21	Тефтели куриные с соусом	60/30	50/30	12,60	10,50	7,54	6,28	12,01	10,01	166,30	138,58	3,93	3,28
211/22	Картофель запечённый	130	110	3,53	2,99	10,01	8,47	19,00	16,08	180,21	152,49	54,28	45,93
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" (сухофрукты)	180	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	40	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14	0,00	0,00
				30,44	26,68	30,37	25,99	99,50	84,62	933,10	736,83	82,50	68,11
Усиленный полдник													
229/16	Омлет натуральный	53	53	5,06	5,06	6,39	6,39	0,76	0,76	80,75	80,75	0,20	0,20
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92	0,00	0,00

	Молоко кипяченое	150	130	4,59	3,98	3,96	3,43	7,59	6,58	84,35	73,10	2,05	1,78
	Печенье весовое	23	23	1,44	1,44	0,92	0,92	13,56	13,56	68,45	68,45	0,06	0,06
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
				16,64	15,41	15,57	14,41	53,39	49,07	420,37	387,68	2,31	2,04
				60,10	52,16	56,65	49,24	214,08	180,84	1746,71	1433,02	92,09	76,22

9 День

Завтрак													
02/16	Бутерброд с повидлом	30/5/5	20/5/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10
100/16	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	150	4,76	3,57	4,19	3,14	17,86	13,39	298,15	223,61	1,30	0,98
411/16	Чай полусладкий	180	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
				7,23	5,25	8,73	7,38	44,27	33,39	454,58	348,53	1,50	1,16
Второй завтрак													
418/16	Сок фруктовый разливной	130	100	0,65	0,50	0,00	0,00	13,13	10,10	55,12	42,40	3,12	2,40
				0,65	0,50	0,00	0,00	13,13	10,10	55,12	42,40	3,12	2,40
Обед													
21/16	Салат из свежей капусты	50	40	0,35	0,28	3,03	2,42	2,46	1,97	38,51	30,81	6,17	4,94
82/16	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	2,36	1,71	4,55	3,04	10,56	7,83	392,64	244,48	18,86	14,14
ТТК №86	Фрикадельки "Особые" с соусом	50/50	50/50	9,64	9,64	12,32	12,32	3,12	3,12	161,94	161,94	0,30	0,30
223/21	Каша пшеничная вязкая	130	110	4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	234,75	198,63	0,00	0,00
342/15	Напиток из свежих яблок	180	150	0,12	0,09	0,04	0,03	16,55	12,41	67,06	50,29	5,13	3,84
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	40	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14	0,00	0,00
				20,34	18,97	24,38	21,67	81,67	71,07	1027,50	818,75	30,46	23,22
Усиленный полдник													
ТТК №75	Котлеты "Любимые" с соусом	50/25	40/25	0,21	0,14	4,20	2,64	0,18	0,12	37,76	24,78	0,00	0,00
216/21	Каша перловая вязкая	130	110	2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	17,48	125,69	106,35	0,00	0,00
412/16	Чай с лимоном (полусладкий)	180	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
				4,53	4,02	8,04	5,90	36,57	31,89	235,14	196,76	2,55	1,91
				32,75	28,74	41,15	34,95	175,64	146,45	1772,34	1406,44	37,63	28,69

10 День

Завтрак													
01/16	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37	0,00	0,00
267/21	Яйцо вареное	20	20	5,52	5,52	5,04	5,04	0,00	0,00	67,44	67,44	0,00	0,00
225/21	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	8,48	6,36	7,68	5,76	37,16	27,87	251,60	188,70	1,24	0,93
411/16	Чай полусладкий	180	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
				16,47	13,56	17,26	15,05	57,71	42,01	452,03	357,63	1,34	1,01

Второй завтрак													
418/16	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
				0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
Обед													
21/21	Салат из моркови	50	40	0,79	0,63	5,05	4,04	5,30	4,24	69,84	55,87	4,24	3,39
63/16	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,95	1,40	4,51	3,01	10,87	8,06	219,90	104,93	23,27	17,44
ТТК №77	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом	50/50	50/50	5,63	5,63	7,86	7,86	8,78	8,78	128,38	128,38	1,50	1,50
339/16	Пюре картофельное	130	110	2,71	2,29	3,97	3,36	12,18	10,30	95,27	80,62	32,06	27,12
484/21	Кисель	180	150	0,10	0,07	0,00	0,00	21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	40	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14	0,00	0,00
				15,02	13,86	22,03	18,91	86,49	75,37	732,29	567,13	62,03	50,17
Усиленный полдник													
338/15	Плоды свежие (яблоки)	130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	11,70	11,70	53,56	53,56	13,00	13,00
367/21	Птица в соусе с томатом	45/45	35/35	8,55	6,65	9,96	7,75	1,99	1,55	131,79	102,50	0,32	0,24
218/16	Макаронные изделия отварные	130	110	4,64	3,93	3,78	3,20	31,67	26,79	179,30	151,72	0,00	0,00
413/16	Чай полусладкий с молоком	180	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
	Печенье весовое	23	23	1,44	1,44	0,92	0,92	13,56	13,56	68,45	68,45	0,06	0,06
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
				18,32	15,30	16,66	13,55	76,32	69,13	528,71	459,80	14,13	13,86
				50,31	43,22	55,95	47,51	230,62	196,61	1755,43	1426,96	79,90	67,44

		Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
		Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	С
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:				536,00	421,00	605,00	476,00	2635,0	2044,0	18077,00	14042,00	503,71	453,90
В среднем в день:				53,60	42,10	60,50	47,60	263,50	204,40	1 807,70	1 404,20	50,37	45,39

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПиН 2.3./2.4.3590 - 20 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры,г	углеводы, г	Витамин С мг
Дет.сад (3-7 лет)	1800	54	60	261	50
Ясли (до 3 лет)	1400	42	47	203	45

При составлении меню использованы:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией

лапшиной, 2004г., г. Москва

2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2015г., г. Москва
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, 2016 г.
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост.А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина.-Пермь, 2024
5. ТТК, разработанные ООО "ГРАНД".
6. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, ООО Фирма "Партнёр", г. Уфа, 2018г.
7. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Примечание:

1. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (например, салаты могут заменяться на другие салаты или овощи порционные; яблоки на другие виды фруктов (апельсин, мандарин, банан и др.) кондитерские изделия могут быть в ассортименте (печенье сахарное, пряник, мармелад, зефир и др.)

*- допускается изменять массу порции блюда в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1

2. С 1 марта блюда из овощей урожая прошлого года заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.

3. Пищевая и энергетическая ценность и содержание витаминов получена расчетным путем и может измениться в зависимости от исходных показателей сырья.