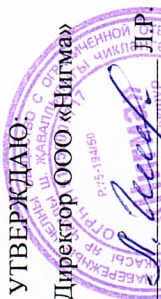


УТВЕРЖДАЮ:

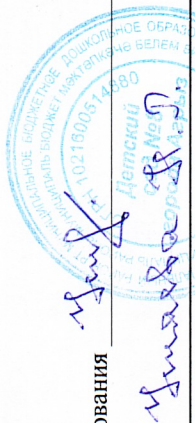
Директор ООО «Нигма»



Л.Р. Гильфанова

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования



Двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте с 1 до 3 лет и с 3-7 лет г. Агрыз Агрызского муниципального района РТ с 10,5 часовым пребыванием в 2026 году.

ПЕРИОД: ЗИМА

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции*, г.		Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С			
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли								
	1 НЕДЕЛЯ														
	1 день														
	Завтрак														
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,38	2,73	1,98	1,78	11,70	7,80	78,13	58,13	67,44	67,44	50,30	42,69
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04							1,50	1,14
311/04	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	0,09	0,07
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,76	0,57	0,06	0,04	17,62	13,22	74,06	55,54	58,30	58,30	0,70	0,70
	Второй завтрак														
420/16	Кефир с сахаром	100/3	100/3	2,90	2,90	3,20	3,20	4,00	4,00	58,30	58,30	620,97	620,97	28,62	22,12
	Обед														
47/16	Салат "Капуста квашеная"	50	40	0,89	0,72	2,51	2,01	4,34	3,47	43,51	34,81	14,10	11,28	13,81	10,36
139/04	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	150	4,79	3,60	3,25	2,44	14,02	10,51	104,47	78,36	159,79	159,79	0,56	0,37
ТТК-650	Котлеты "Челнинские"	75	50	12,09	8,06	17,09	11,42	9,30	6,20	239,33	183,46	155,24	155,24	0,60	0,45
309/15	Макароны отварные с маслом	130/3	110/3	4,60	3,89	4,30	3,63	31,60	26,74	183,46	155,24	155,24	155,24	0,60	0,45
ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из кураги	200	150	0,78	0,59	0,00	0,00	24,86	18,65	102,54	76,91	47,46	47,46	0,60	0,45
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	85,14	85,14	16,00	15,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14	59,74	59,74	14,50	14,50
	Усиленный полдник														
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	130	130	25,62	17,92	14,52	10,04	80,72	67,95	556,03	433,86	16,00	15,66	14,50	14,50
ТТК-572н	Пудинг из творога "Пышка" со сгущенкой	150/30	100/30	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	400,68	290,55	0,75	0,60	0,75	0,60
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	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	85,14	85,14	16,00	15,66

2 день														
Завтрак														
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	64,32	52,09	61,58	51,34	249,29	209,15	1808,71	1507,01	71,33	64,32	4,01
311/04	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	150/3	12,64	9,60	12,80	11,22	64,98	49,09	425,71	335,73	4,94	12,64	4,01
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	2,00	1,35	4,22	4,03	11,77	7,87	93,10	73,11		2,00	
Второй завтрак														
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	7,55	5,67	6,01	5,05	37,47	28,11	234,22	180,63	1,31	7,55	0,98
Обед														
521/11	Салат из свежесытных овощей	50	40	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	98,39	81,99	3,63	3,09	3,03
78/21	Суп Кудрявый на курином бульоне	80	60	4,64	4,02	9,27	8,03	6,33	5,49	127,31	110,33	0,46	4,64	0,40
261/16	Рыба, тушеная с овощами (минтай)	130	110	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	0,50	2,40
520/04	Пюре картофельное	200	150	26,81	18,69	22,40	15,55	92,71	76,24	679,68	519,63	56,30	26,81	49,19
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	54,17	43,34	6,46	0,97	5,17
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	5,76	4,32	5,28	3,96	14,80	11,10	134,40	100,80	7,68	5,76	5,76
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	7,66	5,74	3,85	2,89	2,20	1,54	74,00	55,00	1,96	7,66	1,25
Усиленный полдник														
ТТК-396	Тфтели из птицы с соусом томатным	60/30	60/30	2,57	2,17	3,96	3,35	11,42	9,67	91,61	77,52	29,91	2,57	25,31
510/04	Каша перловая вязкая	130	110	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		1,52	0,02
686/04	Чай с лимоном с вафлей	200/71/6	150/71/6	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14			2,32	
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	19,73	19,28	17,11	16,54	75,17	68,23	533,61	498,92	7,23	19,73	7,20
3 день														
Завтрак														
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	12,60	12,60	7,54	7,54	20,01	12,01	166,29	166,29	3,93	12,60	3,93
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	17,48	125,69	106,35		2,64	
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,97	2,92	5,78	5,77	32,56	28,80	194,17	178,82	3,30	2,97	3,27
Второй завтрак														
420/16	Катык	100	100	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		1,52	
42/16	Салат из моркови с сахаром	50	40	65,14	48,00	53,91	44,01	261,46	224,32	1791,64	1485,18	107,40	65,14	90,14
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	200/5	150/5	10,89	8,26	14,04	12,33	59,05	44,54	406,15	322,06	2,12	10,89	1,65
321/16	Плов "Золотой петушок"	50/150	25/125	2,00	1,35	4,22	4,03	11,77	7,87	93,10	73,11		2,00	
342/15	Напиток из свеж.ябл.	200	150	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	6,17	1,03
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	2,72	0,62
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	5,64	5,64	2,46	2,46	3,28	3,28	57,18	57,18	0,00	5,64	0,00
Усиленный полдник														
386/16	Десерт фруктовый мандарин	90	90	34,12	21,08	16,93	11,07	110,12	93,00	729,26	555,87	35,82	34,12	27,23
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	0,78	0,62	0,06	0,05	6,64	5,31	30,20	24,16	3,00	0,78	2,40
ТТК 11н	Картофель "По-деревенски"	130	110	1,94	1,38	4,51	3,01	10,78	7,96	91,46	64,43	23,01	1,94	17,19
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	27,42	15,13	11,70	7,36	40,39	33,53	376,55	260,84	3,41	27,42	2,84
ТТК-503н	Булочка "Детская"	50	50	0,14	0,11	0,02	0,01	24,43	18,32	98,45	73,84	6,40	0,14	4,80
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		1,52	
4 день														
Завтрак														
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	11,10	10,55	15,84	14,30	45,72	41,73	369,88	337,77	65,09	11,10	57,30
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	0,56	0,56	0,14	0,14	15,23	15,23	64,00	64,00	26,60	0,56	26,60
		1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		5,52	
		130	110	3,28	2,78	9,99	8,46	17,67	14,95	173,74	147,01	50,49	3,28	42,72
		200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,20	0,08
		50	50	4,55	4,55	3,67	3,67	29,89	29,89	170,85	170,85	0,19	4,55	0,19
		1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		1,52	
				86,34	70,15	65,77	58,62	289,08	242,74	2093,63	1779,14	31,93	86,34	29,62
				14,42	11,27	9,83	8,42	64,49	48,68	404,15	315,61	2,52	14,42	2,00
				3,38	2,73	1,98	1,78	11,70	7,80	78,13	58,13	0,04	3,38	0,04
				7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	7,99	0,98

38н	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
420/16	Второй завтрак	100	100	2,90	2,90	3,20	3,20	4,00	4,00	58,30	58,30	0,70	0,70
	Ряженка			3,48	3,48	1,16	1,16	4,64	4,64	42,94	42,94	0,93	0,93
21/16	Обед	50	40	32,68	29,71	31,54	29,34	109,07	94,46	850,79	760,70	10,32	8,98
148/04	Салат из белокочанной капусты			0,97	0,78	2,55	2,04	5,27	4,22	47,96	38,37	29,91	23,93
ТТК-652к	Суп-папша домашняя с мякотью 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
ТТК-446	Фрикадельки "Особые" с соусом сметанным с томатом	50/50	50/50	5,36	5,36	14,30	14,30	8,82	8,82	185,43	185,43	3,52	3,52
648/04	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	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		
386/16	Усиленный полдник			34,15	24,69	20,44	17,43	98,93	83,88	716,37	591,17	15,42	15,14
ТТК-341	Десерт фруктовый Яблоко	130	130	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
ТТК-253н	Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	28,59	19,32	13,90	10,90	41,04	30,39	403,68	296,98	0,83	0,57
	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/23	150/23	3,46	3,27	5,78	5,77	34,90	30,50	205,49	186,99	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		
1/04	5 день			48,90	43,01	54,39	49,45	208,44	173,21	1518,92	1309,58	82,10	58,71
337/04	Завтрак			15,29	12,91	16,02	14,83	58,68	44,23	440,12	361,91	2,12	1,65
311/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,00	1,35	4,22	4,03	11,77	7,87	93,10	73,11		
ТТК-343н	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/3	150/3	5,25	3,94	5,12	4,39	32,97	24,74	198,97	154,19	1,37	1,03
	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
697/04	Второй завтрак			3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,05	73,10	56,23	1,78	1,37
	Молоко кипяченое	130	100	3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,05	73,10	56,23	1,78	1,37
ТТК-996	Обед			20,53	18,39	24,02	21,68	92,20	78,45	667,12	582,30	40,98	23,10
134/04	Салат "Бобовое зёрнышко"	50	40	1,76	1,41	2,64	2,12	7,33	5,86	60,13	48,11	5,12	4,09
ТТК-84н	Суп крестьянский с крупой со сметаной на курином бульоне	200/5	150/5	1,75	1,34	4,96	3,91	7,62	5,76	82,13	63,59	24,82	18,62
ТТК-739к	Котлеты "Татарские" с овощами (мекс. смесь)	50/25		8,70		11,12		8,46		168,74		11,01	
510/04	Котлеты "Татарские"		50	8,06		11,06			6,20		156,55		0,37
ТТК-257н	Каша гречневая вязкая с маслом	130/3	110/3	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
	Напиток "Плодово-ягодный" 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		
ТТК-730	Усиленный полдник			8,60	8,15	10,92	10,30	40,88	35,37	296,18	266,74	34,82	30,19
520/04	Фрикадельки рыбные "Капелька" 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
707/04	Пюре картофельное	130	110	2,57	2,17	3,96	3,35	11,42	9,67	91,61	77,52	29,91	25,31
	Сок фруктовый разливной	180	150	0,90	0,75	0,00	0,00	18,20	15,15	76,32	63,60	4,32	3,60
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	2 НЕДЕЛЯ												
	1 день			62,98	55,11	50,68	44,10	281,40	242,37	1833,57	1586,77	50,44	45,28
3/04	Завтрак			12,58	9,64	9,29	7,81	56,63	41,50	360,50	274,87	2,10	1,58
311/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,38	2,73	1,98	1,78	11,70	7,80	78,13	58,13	0,04	0,04
ТТК-437	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
	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
	Второй завтрак			5,64	5,64	2,46	2,46	3,28	3,28	57,18	57,18	0,00	0,00

420/16	Катык	100	100	5,64	5,64	2,46	2,46	3,28	3,28	57,18	57,18	0,00	0,00
Обед													
47/16	Салат "Капуста квашеная"	50	40	0,89	0,72	2,51	2,01	4,34	3,47	43,51	712,11	616,09	29,37
91/16	Суп картофельный клецками с мякотью птицы	200/15	150/15	8,93	6,33	8,60	6,04	16,29	12,83	178,31	130,99	34,81	14,10
ТТК-550н	Митболы из говядины в соусе томатном	60/50	60/50	6,44	6,44	8,48	8,48	11,82	11,82	149,36	149,36	12,22	10,85
510/04	Каша перловая вязкая	130	110	2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	17,48	125,69	106,35	3,05	3,05
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из изюма	200	150	0,27	0,20	0,00	0,00	25,61	19,21	103,50	77,63	0,00	0,00
	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		
Усиленный полдник													
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	130	130	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	390,05	14,65	14,61
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	67,44	67,44	77,63	77,63	0,00	0,00
ТТК-181а	Макароны отварные с маслом	130/3	110/3	4,60	3,89	4,30	3,63	31,60	26,74	183,46	155,24		
441/16	Ватрушка с повидлом	75	75	10,45	10,45	3,94	3,94	32,47	32,47	207,13	207,13	0,14	0,14
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из кураги	200	150	0,78	0,59	0,00	0,00	24,86	18,65	102,54	76,91	0,60	0,45
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
2 день													
Завтрак													
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	8,28	6,27	9,64	8,24	41,45	31,29	285,70	224,28	2,05	1,60
97/16	Суп молочный с рисом	200	150	2,00	1,35	4,22	4,03	11,77	7,87	93,10	73,11	1,30	0,98
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	0,75	0,62
	Второй завтрак			2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,70	0,70
420/16	Кефир с сахаром	100/3	100/3	2,90	2,90	3,20	3,20	4,00	4,00	58,30	58,30	0,70	0,70
	Обед			2,90	2,90	3,20	3,20	4,00	4,00	58,30	58,30	0,70	0,70
52/11	Салат из свежкл отварной	50	40	20,44	16,04	34,95	27,17	77,54	65,00	706,44	568,60	78,93	58,22
135/04	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне	200/5	150/5	0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	54,17	43,34	6,46	5,17
ТТК-393	Запеканка картофельная с мясом "По-домашнему" с маслом	180/5	130/5	2,05	1,60	4,54	3,78	7,82	5,96	80,32	64,23	25,16	18,88
ТТК-950	Напиток "Лимонный"	200	150	13,57	9,81	26,70	20,30	19,50	14,11	372,62	278,38	47,11	34,02
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	0,14	0,11	0,02	0,01	24,43	18,32	98,45	73,84	6,40	4,80
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
Усиленный полдник													
386/16	Десерт фруктовый мандарин	90	90	36,49	26,10	17,96	15,19	90,40	77,01	669,26	549,16	15,28	15,05
ТТК-1019	Сырники "Домашние" из творога с соусом сметанным	150/15	100/30	0,56	0,56	0,14	0,14	15,23	15,23	64,00	64,00	26,60	26,60
	"Сластёна"			31,38	21,18	12,37	9,62	35,39	26,40	378,47	276,88	0,69	0,48
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/23	150/23	3,01	2,82	4,83	4,81	32,02	27,62	183,59	165,08	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		
3 день													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	67,37	58,86	60,25	52,65	227,85	194,48	1722,99	1487,09	43,16	33,54
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	13,06	10,25	11,16	9,42	53,48	40,42	366,63	287,47	2,58	2,05
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,38	2,73	1,98	1,78	11,70	7,80	78,13	58,13	0,04	0,04
	Второй завтрак			6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03
697/04	Молоко кипяченое	130	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	Обед			3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
46/16	Винегрет из овощей	50	40	3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
				31,31	27,19	22,29	17,94	102,42	88,20	735,37	622,96	35,91	27,26
				1,23	0,98	3,55	2,84	3,74	2,99	51,80	41,44	6,55	5,24

34	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	2,11	1,58	1,91	1,43	11,30	8,48	70,80	53,11	29,33	22,00
ГК-101н	Котлеты "Любимые"	75	50	8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50		
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" 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		
	Усиленный полдник												
340/04	Омлет натуральный	105	105	18,52	17,86	23,37	22,65	55,27	50,70	505,49	478,03	0,49	0,46
510/04	Каша гречневая вязкая с маслом	130/3	110/3	10,12	10,12	12,78	12,78	1,51	1,51	161,50	161,50	0,39	0,39
707/04	Сок фруктовый разливной	180	150	0,90	0,75	0,00	0,00	18,20	15,15	76,32	63,60	4,32	3,60
Пром	Вафли	16	16	2,90	2,85	5,77	5,76	22,34	21,07	152,93	147,56	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		
	4 день												
	Завтрак												
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	10,79	8,16	11,03	9,82	65,54	49,37	404,69	318,48	2,06	1,60
311/04	Каша молочная Дружба 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												
420/16	Ряженка	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
	Обед												
21/16	Салат из белокочанной капусты	50	40	36,12	29,85	16,70	13,27	98,08	84,46	687,08	576,73	49,05	38,48
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/5	150/5	2,57	1,86	4,54	3,03	10,23	7,56	92,08	64,96	17,72	13,26
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	40/50	23,64	19,12	4,60	3,87	3,79	3,60	151,08	125,68	1,29	1,20
ТТК-181а	Макароны отварные	130	110	4,59	3,88	4,29	3,63	31,56	26,70	183,26	155,06		
342/15	Напиток из свеж.ябл.	200	150	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11
	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		
	Усиленный полдник												
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	75	50	17,16	12,48	21,12	14,90	48,46	39,26	452,47	341,01	71,99	54,24
520/04	Пюре картофельное	75	75	1,65	1,65	2,30	2,30	7,52	7,52	57,38	57,38	0,56	0,37
534/04	Капуста тушеная	55	35	1,63	1,03	1,49	0,95	6,42	4,08	45,57	29,00	48,22	30,69
686/04	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
470/10	Булочка дорожная	50	50	3,35	3,35	7,36	7,36	28,84	28,84	195,02	195,02		
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	5 день												
	Завтрак												
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	59,48	48,28	50,52	41,37	232,02	194,91	1620,75	1345,05	53,73	45,29
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	2,00	1,35	4,22	4,03	11,77	7,87	93,10	73,11	2,48	1,96
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	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												
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	5,64	5,64	2,46	2,46	3,28	3,28	57,18	57,18	0,00	0,00
	Обед												
42/16	Салат из моркови с сахаром	50	40	18,70	12,06	17,97	11,58	92,43	76,74	606,23	459,38	28,54	21,05
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	200/5	150/5	1,94	1,38	4,51	3,01	10,78	7,96	91,46	64,43	23,01	17,19

ТТК-1026	Биточки рыбные "Морячка"	75	50	9,99	4,42	9,18	4,85	5,48	2,42	144,53	71,01	1,38	0,59
510/04	Каша рисовая вязкая с маслом	130/3	110/3	2,00	1,69	3,58	3,03	19,91	16,85	119,85	101,41		
648/04	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	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		
	Усиленный полдник			17,74	17,25	12,01	11,44	58,35	54,26	412,46	389,01	18,53	18,51
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	130	130	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
ТТК-396	Тефтели из птицы с соусом томатным	60/30	60/30	12,60	12,60	7,54	7,54	12,01	12,01	166,29	166,29	3,93	3,93
510/04	Каша ячневая вязкая	130	110	2,84	2,40	3,66	3,10	18,29	15,47	117,47	99,40		
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	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		
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:													
В среднем в день:													
Масса порций*, г.				Пищевые вещества, г.				Энерг. ценность, ккал				Витамины, мг	
Дет. сад		Ясли		Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад		Ясли	
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли
				541,4	422,4	600,5	471,8	2610,0	2030,7	18092,2		500,2	452,8
				54,14	42,24	60,05	47,18	261,00	203,07	1 809,22		50,02	45,28

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	углево ды, г	Витамин С мг
3-7 лет	1800	54	60	261	50
до 3 лет	1400	42	47	203	45