



И.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	Дет. сад	Ясли				
1 НЕДЕЛЯ													
1 день													
Завтрак													
				73,11	55,77	59,56	45,28	259,74	213,34	1867,26	1483,91	50,30	42,69
				16,29	13,80	13,74	12,40	55,82	40,90	412,13	330,45	1,50	1,14
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	0,04	0,04
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
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
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,76	0,57	0,06	0,04	17,62	13,22	74,06	55,54	0,09	0,07
Второй завтрак													
				2,90	2,90	3,20	3,20	4,00	4,00	58,30	58,30	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													
				26,72	20,49	27,87	20,20	106,52	89,33	783,60	620,97	28,62	22,12
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
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	79,36	13,81	10,36
ТТК-650	Котлеты "Чалкинские"	75	50	12,09	8,06	17,09	11,42	9,30	6,20	239,33	159,79	0,56	0,37
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		
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	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		
	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													
				26,92	17,92	14,52	10,04	80,72	67,95	556,03	433,86	16,00	15,66
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	150	130	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
ТТК-572к	Пудинг из творога "Тышка" со сгущенкой	150/30	100/30	21,87	14,58	12,46	8,30	50,27	39,37	400,68	290,55	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
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		

2 день					64,32	52,09	61,58	51,34	249,23	200,10	425,71	335,73	4,94	4,01
Завтрак					12,64	9,60	12,60	11,22	64,98	49,09	93,10	73,11		
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,00	1,35	4,22	4,03	11,77	7,87	234,22	180,63	1,31	0,98	
311/04	Каша молочная овсяная с маслом	200/3	150/3	7,55	5,67	6,01	5,05	37,47	28,11	98,39	81,99	3,63	3,03	
ТТК-195н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	127,31	110,33	0,46	0,40	
Второй завтрак					4,64	4,02	9,27	8,03	6,33	5,49	42,40	42,40	2,40	2,40
707/04	Сок фруктовый разлитой	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	679,68	519,63	66,30	49,19	
Обед					26,81	18,69	22,40	15,55	92,71	76,24	54,17	43,34	6,46	5,17
52/11	Салат из свеклы отварной	50	40	0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	134,40	100,80	7,68	5,76	
73/21	Суп Кудрявый на курином бульоне	200	150	5,76	4,32	5,28	3,96	14,80	11,10	74,00	55,00	1,96	1,25	
251/16	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	60	60	7,66	5,74	3,85	2,89	2,20	1,54	91,61	77,52	29,91	25,31	
520/04	Пюре картофельное	130	110	2,57	2,17	3,96	3,35	11,42	9,67	79,92	59,94	0,03	0,02	
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	47,46	47,46			
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	85,14	85,14			
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	533,61	498,92	7,23	7,20	
Усиленный полдник					19,73	19,28	17,11	16,54	75,17	68,23	166,29	166,29	3,93	3,93
ТТК-395	Тесто из птицы с соусом томатным	60/30	60/30	12,60	12,60	7,54	7,54	12,01	12,01	125,69	106,35			
510/04	Каша перловая вязкая	130	110	2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	17,48	194,17	178,82	3,30	3,27	
595/04	Чай с лимоном с вафлей	200/7/16	150/7/16	2,97	2,92	5,78	5,77	32,56	28,80	47,46	47,46			
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	1791,64	1485,18	107,40	90,14	
3 день					65,14	48,00	53,91	44,01	261,46	224,32	406,15	322,06	2,12	1,65
Завтрак					10,89	8,26	14,04	12,33	59,05	44,54	93,10	73,11		
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,00	1,35	4,22	4,03	11,77	7,87	202,66	156,96	1,37	1,03	
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	110,39	91,99	0,75	0,62	
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	57,18	57,18	0,00	0,00	
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	729,26	555,87	35,82	27,23	
Обед					34,12	21,08	16,93	11,07	110,12	93,00	30,20	24,16	3,00	2,40
42/16	Салат из моркови с сахаром	50	40	0,78	0,62	0,06	0,05	6,64	5,31	91,46	64,43	23,01	17,19	
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной из куриным бульоном	200/5	150/5	1,94	1,38	4,51	3,01	10,78	7,96	91,46	64,43	23,01	17,19	
321/16	Плов "Золотой петушок"	50/150	25/125	27,42	15,13	11,70	7,36	40,39	33,53	376,55	260,84	3,41	2,84	
342/15	Напиток из свежих ябл.	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			
Усиленный полдник					11,10	10,55	15,84	14,30	45,72	41,73	369,88	337,77	65,09	57,30
385/16	Десерт фруктовый мандарин	90	90	0,56	0,56	0,14	0,14	15,23	15,23	64,00	64,00	26,60	26,60	
337/04	Яйца вареные	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44			
ТТК 11н	Картофель "По-деревенски"	130	110	3,28	2,78	9,99	8,46	17,67	14,95	173,74	147,01	50,49	42,72	
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	
ТТК-503н	Булочка "Детская"	50	50	4,55	4,55	3,67	3,67	29,89	29,89	170,85	170,85	0,19	0,19	
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46			
4 день					86,34	70,15	65,77	58,62	289,08	242,74	2093,63	1779,14	31,93	29,62
Завтрак					14,42	11,27	9,83	8,42	64,49	48,68	404,15	315,61	2,52	2,00
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	0,04	0,04	
311/04	Каша молочная овсяная 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	

420/16	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	95,00	80,00	1,17	0,98
	Второй завтрак			2,90	2,90	3,20	3,20	4,00	4,00	58,30	58,30	0,70	0,70
	Обед	100	100	3,48	3,48	1,16	1,16	4,64	4,64	42,94	42,94	0,93	0,93
21/18	Салат из белокочанной капусты	50	40	0,97	0,78	2,55	2,04	5,27	4,22	47,96	38,37	29,91	23,93
148/04	Суп-паша 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-652к	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
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
648/04	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,98	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			34,15	24,69	20,44	17,43	98,93	83,88	716,37	591,17	15,42	15,14
386/18	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-341	Запеканка "Сладкая" 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
ТТК-253н	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		
	5 день			48,50	43,01	54,39	49,45	208,44	173,21	1518,92	1309,58	82,10	58,71
	Завтрак			15,29	12,91	16,02	14,83	58,68	44,23	440,12	361,91	2,12	1,65
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,00	1,35	4,22	4,03	11,77	7,87	93,10	73,11		
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
311/04	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
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			3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
697/04	Молоко кипяченое	130	100	3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
	Обед			20,53	18,39	24,02	21,68	92,20	78,45	667,12	562,30	40,98	23,10
ТТК-996	Салат "Бобовое эрмешко"	50	40	1,76	1,41	2,64	2,12	7,33	5,86	60,13	48,11	5,12	4,09
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной на курином бульоне	200/5	150/5	1,75	1,34	4,96	3,91	7,62	5,78	82,13	63,59	24,82	18,62
ТТК-84н	Котлеты "Татарские" с овощами (мекс. смесь)	50/25		8,70		11,12		8,46		168,74		11,01	
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	50			8,06		11,06		6,20		156,55		0,37
510/04	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		
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	76,92	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			8,60	8,15	10,92	10,30	40,88	35,37	296,18	266,74	34,82	30,19
ТТК-730	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
520/04	Пюре картофельное	130	110	2,57	2,17	3,96	3,35	11,42	9,67	91,61	77,52	29,91	25,31
707/04	Сок фруктовый разливной	180	150	0,60	0,76	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
	Завтрак			12,58	9,64	9,29	7,81	56,63	41,50	360,50	274,87	2,10	1,58
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,38	2,73	1,93	1,78	11,70	7,80	78,13	58,13	0,04	0,04
311/04	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-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
	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	25,18
	Обед			22,74	19,57	23,04	20,22	101,65	88,98	712,11	616,09	29,37	11,20
47/16	Салат "Калуста кашаная"	50	40	0,89	0,72	2,51	2,01	4,34	3,47	43,51	34,81	14,10	11,20
91/16	Суп картофельный клецками с мякотью птицы	200/15	150/15	8,93	6,33	8,60	6,04	16,29	12,83	176,31	130,99	12,22	10,85
ТТК-550п	Митболы из говядины с соусом томатным	60/50	60/50	6,44	6,44	8,48	8,48	11,82	11,82	149,36	149,36	3,05	3,05
510/04	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
ТТК-258к	Напиток "Флодово-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			12,73	11,89	10,18	9,49	73,97	64,26	438,33	390,05	14,65	14,61
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
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
ТТК-181а	Макаронь отварино 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 "Флодово-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			70,25	52,84	66,60	54,11	225,97	189,02	1784,31	1454,22	99,96	78,39
	Завтрак			8,28	6,27	9,64	8,24	41,45	31,29	285,70	224,28	2,05	1,60
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,00	1,35	4,22	4,03	11,77	7,87	93,10	73,11		
97/16	Суп молочный с рисом	200	150	3,76	2,62	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкой	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
	Второй завтрак			2,90	2,90	3,20	3,20	4,00	4,00	58,30	58,30	0,70	0,70
420/16	Кафир 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			20,44	16,04	34,95	27,17	77,54	65,00	706,44	569,60	78,93	58,22
52/11	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
135/04	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне	200/5	150/5	2,05	1,60	4,54	3,78	7,82	5,96	80,32	64,23	25,16	18,88
ТТК-393	Запеканка картофельная с мясом "По-домашнему" 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 "Лимонный"	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		
	Усиленный полдник			38,49	26,10	17,96	15,19	90,40	77,01	669,26	549,16	15,28	15,05
386/16	Десерт фруктовый мандарин	90	90	0,58	0,56	0,14	0,14	15,23	15,23	64,00	64,00	26,60	26,60
ТТК-1019	Сырники "Домашние" из творога с соусом сметанным "Сладенька"	150/15	100/30	31,38	21,18	12,37	9,62	35,39	26,40	376,47	276,88	0,69	0,48
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/23	150/23	3,01	2,62	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			67,37	58,86	60,25	52,65	227,85	194,48	1722,99	1487,09	43,16	33,54
	Завтрак			13,06	10,25	11,16	9,42	53,48	40,42	366,63	287,47	2,58	2,05
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	0,04	0,04
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,63	4,98	6,66	5,64	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			3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
697/04	Молоко кипяченое	130	100	3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
	Обед			31,31	27,19	22,29	17,94	102,42	88,20	735,37	622,96	35,91	27,26
46/16	Винегрет из овощей	50	40	1,23	0,98	3,55	2,84	3,74	2,99	51,80	41,44	6,55	5,24

58
82
81
80

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
ГТК-101н	Котлеты "Любимые"	75	50	8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,60		
ГТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
ГТК-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			16,52	17,86	23,37	22,85	55,27	50,70	505,49	478,03	0,49	0,46
510/04	Каша гречневая вязкая с маслом	105	105	10,12	10,12	12,78	12,78	1,51	1,51	161,50	161,50	0,39	0,39
707/04	Сок фруктовый разлитой	130/3	110/3	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
Пром	Вафли	180	150	0,90	0,75	0,00	0,00	18,20	15,15	76,32	63,60	4,32	3,60
	Хлеб Пшеничный	16	16	2,90	2,85	5,77	5,76	22,34	21,07	152,93	147,56	0,10	0,07
	Хлеб Ржаной	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
4 день													
Завтрак				33,79	29,74	49,43	42,56	187,12	160,99	1328,48	1145,92	110,68	91,71
1/04	Бутерброд с маслом			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	30/5	20/5	2,00	1,35	4,22	4,03	11,77	7,87	93,10	73,11		
ГТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200/3	150/3	6,27	4,71	5,17	4,42	39,83	29,88	230,98	178,20	1,31	0,98
Второй завтрак		180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
420/16	Ряженка			0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
Обед		100	100	3,48	3,48	1,16	1,16	4,64	4,64	42,94	42,94	0,93	0,93
21/16	Салат из белокочанной капусты	50	40	38,12	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	0,97	0,77	2,55	2,04	5,24	4,19	47,83	38,26	29,89	23,91
ГТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	40/50	2,57	1,86	4,54	3,03	10,23	7,56	92,08	64,96	17,72	13,26
ГТК-181а	Макаронки отварные	130	110	23,64	19,12	4,60	3,87	3,79	3,60	151,08	125,68	1,29	1,20
342/15	Напиток из свеж.ябл.	200	150	4,59	3,88	4,29	3,63	31,56	26,70	183,26	155,06		
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11
	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													
ГТК-739к	Котлеты "Татарские"			17,16	12,48	21,12	14,90	48,46	39,26	452,47	341,01	71,99	54,24
ГТК-739к	Котлеты "Татарские"	75	50	12,09	8,06	17,09	11,06	9,30	6,20	239,33	166,55	0,56	0,37
520/04	Пюре картофельное	75	75	1,65	1,65	2,30	2,30	7,52	7,52	57,38	57,38	19,91	19,91
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				59,48	48,28	50,52	41,37	232,02	194,91	1620,75	1345,05	53,73	45,29
1/04	Бутерброд с маслом			18,56	15,41	17,11	15,71	64,56	48,75	486,56	398,03	2,48	1,96
337/04	Яйцо вареное	30/5	20/5	2,00	1,35	4,22	4,03	11,77	7,87	93,10	73,11		
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
ГТК-198н	Каша с молоком полусладкое	200/3	150/3	7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98
Второй завтрак		180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
707/04	Сок фруктовый разлитой			5,64	5,64	2,46	2,46	3,28	3,28	57,18	57,18	0,00	0,00
Обед		100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
42/16	Салат из моркови с сахаром			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	50	40	0,83	0,66	0,06	0,05	6,90	5,52	31,49	25,20	3,19	2,55
		200/5	150/5	1,94	1,38	4,51	3,01	10,78	7,95	91,46	64,43	23,01	17,19

ТТК-1026	Биточки рыбные "Морячка"	75	50	9,99	4,42	9,18	4,65	5,48	2,42	144,53	71,01	1,38*	0,58
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	85,30	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	17,54	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	3,78	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		

	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:			541,4	422,4	600,5	471,8	2610,0	2030,7	18092,2	14028,2	500,2	452,8
В среднем в день:			54,14	42,24	60,05	47,18	261,00	203,07	1809,22	1402,82	50,02	45,28

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПиН 2.3.72.4.3593 - 20
 Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белок, г	жиры, г	углевод. дм, г	Витамины С мг
3-7 лет	1800	54	60	261	50
до 3 лет	1400	42	47	203	45