

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Хэлф Фуд»



Э.В. Крюкова

СОГЛАСОВАНО:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ /

## Двенадцатидневное меню для воспитанников детских садов Актанышского муниципального района Республики Татарстан в 2024 году (ОСЕННЕ -ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

№ 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.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет. сад	Ясли		
<b>I неделя</b>																					
<b>1 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
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 полусладкий	200	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
				<b>10,84</b>	<b>7,69</b>	<b>13,57</b>	<b>10,90</b>	<b>76,77</b>	<b>53,27</b>	<b>473,91</b>	<b>375,37</b>	<b>1,04</b>	<b>0,76</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>71,23</b>	<b>56,29</b>	<b>2,22</b>	<b>1,58</b>	<b>44,85</b>	<b>28,11</b>
<b>Второй завтрак</b>																					
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
Пром	Печенье	22	22	1,65	1,65	2,10	2,10	16,32	16,32	77,69	77,69	0	0	0,03	0,03	6,90	6,90	0,41	0,41	4,40	4,40
				<b>2,40</b>	<b>2,30</b>	<b>2,10</b>	<b>2,10</b>	<b>31,47</b>	<b>29,45</b>	<b>141,29</b>	<b>132,81</b>	<b>3,60</b>	<b>3,12</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>17,40</b>	<b>16,00</b>	<b>2,51</b>	<b>2,23</b>	<b>10,40</b>	<b>7,60</b>
<b>Обед</b>																					
21/16	Салат из свежей капусты	50	40	0,97	0,78	2,55	2,04	5,25	4,20	47,85	38,30	24,96	19,90	0,04	0,03	22,42	17,94	0,31	0,25	9,10	7,3
94/16	Суп лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	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
ТТК-1026	Биточки рыбные	75	50	9,99	4,42	9,18	4,85	9,30	6,20	144,53	71,01	1,38	0,59	0,075	0,050	17,27	11,510	0,75	0,500	19,8	13,2
321/14	Пюре картофельное с маслом	130/3	100/3	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 полусладкий	200	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	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				<b>25,92</b>	<b>17,39</b>	<b>23,53</b>	<b>17,27</b>	<b>101,40</b>	<b>82,98</b>	<b>771,84</b>	<b>595,67</b>	<b>34,56</b>	<b>26,94</b>	<b>0,50</b>	<b>0,39</b>	<b>141,64</b>	<b>112,29</b>	<b>16,42</b>	<b>5,99</b>	<b>87,35</b>	<b>70,81</b>
<b>Усилиный полдник</b>																					
ТТК-53к	Мякоть птицы тушенная 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
219/16	Макаронные изделия отварные	130	100	4,64	3,57	3,78	2,91	31,67	24,36	179,30	137,92	0	0	0,08	0,06	47,09	43,15	0,60	0,46	29,00	21,80
ТТК-1	Чай полусладкий	200	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
	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
				<b>11,90</b>	<b>10,78</b>	<b>7,78</b>	<b>6,91</b>	<b>59,56</b>	<b>50,98</b>	<b>331,90</b>	<b>285,26</b>	<b>0,64</b>	<b>0,64</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>66,59</b>	<b>61,39</b>	<b>2,67</b>	<b>2,32</b>	<b>54,51</b>	<b>46,21</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>51,06</b>	<b>38,16</b>	<b>46,98</b>	<b>37,18</b>	<b>269,20</b>	<b>216,68</b>	<b>1718,94</b>	<b>1389,11</b>	<b>39,84</b>	<b>31,46</b>	<b>0,99</b>	<b>0,80</b>	<b>296,86</b>	<b>245,97</b>	<b>23,82</b>	<b>12,12</b>	<b>197,11</b>	<b>152,73</b>
<b>2 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					



3/16	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,95	2,24	2,00	18,42	13,16	96,59	70,90	0,04	0,04	0,05	0,03	64,18	42,79	0,51	0,34	10,40	7,40
199/16	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	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
тк №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
				13,94	10,91	11,83	10,03	64,65	49,15	408,84	318,90	7,89	6,24	0,19	0,13	364,62	276,99	1,73	1,31	42,62	26,75
<b>Второй завтрак</b>																					
400/14	Кефир с сахаром	100/3	100/3	2,90	2,90	2,5	2,5	4,00	4,00	50,00	50,00	0,7	0,7	0,04	0,04	120,00	120,00	12	12	0,1	0,1
				2,90	2,90	2,50	2,50	4,00	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70	0,04	0,04	120,00	120,00	12,00	12,00	0,10	0,10
<b>Обед</b>																					
ГК №473	Салат "Зайка"	50	40	1,01	0,80	4,02	3,22	3,53	2,83	54,34	43,47	2,90	2,30	0,03	0,02	20,20	16,16	0,51	0,41	11,70	9,36
134/04	Суп крестьянский с мясом со сметаной	200/10/5	150/10/5	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
93/2016	Гуляш из говядины	50/50	25/25	16,02	8,01	6,25	3,13	3,78	1,89	135,43	67,72	2,64	1,32	0,08	0,054	18,37	9,18	1,07	0,53	22,77	11,38
82/2016	Каша пшеничная вязкая	130	100	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
342/15	Компот "Фруктово-ягодный" из свеж.ябл.	200	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	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				26,82	17,23	19,85	13,97	87,93	71,86	647,66	469,88	34,87	25,63	0,40	0,30	110,77	83,74	4,22	3,31	92,97	71,20
<b>Усиленный полдник</b>																					
400/14	Молоко кипяченое	130	130	4,00	4,00	3,43	3,43	6,60	6,60	73,10	73,10	1,80	1,80	0,10	0,10	246,50	246,50	0,21	0,21	19,10	19,10
тк-24	Сырники из творога со сливочным молоком	100/15	75/10	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
				16,50	13,75	21,98	12,89	52,93	44,08	509,03	411,91	2,49	2,32	0,27	0,23	618,55	526,70	1,62	1,32	41,76	35,01
	<b>ИТОГО</b>			60,16	44,79	56,16	39,39	209,51	169,09	1615,53	1250,69	45,95	34,89	0,90	0,71	1213,94	1007,43	19,57	17,94	177,45	133,06
<b>3 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
2/16	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 пшеничная с маслом	200/3	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
ТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	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
				11,74	8,64	11,89	10,37	67,60	50,91	424,46	331,57	6,23	4,70	0,61	0,45	90,70	65,77	1,35	0,61	35,70	20,40
<b>Второй завтрак</b>																					
402/14	Ряженка	150	100	4,35	2,90	3,75	2,5	6,30	4,20	76,50	51,00	0,45	0,3	0,03	0,02	186	124	0,15	0,10	21,00	14,00
				4,35	2,90	3,75	2,50	6,30	4,20	76,50	51,00	0,45	0,30	0,03	0,02	186,00	124,00	0,15	0,10	21,00	14,00
<b>Обед</b>																					
25/2004	Салат Степной	50	40	1,08	0,86	4,13	3,31	5,93	4,75	65,25	52,20	8,67	6,93	0,08	0,07	20,2	16,16	0,51	0,41	11,70	9,36
тк-425	Суп "Гречишное зернышко" на мясокостном бульоне (говяжий)	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 из говядины (вариант №2) с соусом	50/30	50/30	5,92	5,92	6,60	6,60	7,50	7,50	113,45	113,45	0,33	0,33	0,04	0,04	18,76	18,76	0,54	0,54	8,60	8,60
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130/3	100/3	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 № 2	Компот полусладкий из изюма	200	150	0,27	0,20	0,00	0,00	15,63	11,72	63,58	47,69	0,00	0,00	0,020	0,015	12,10	9,10	0,47	0,35	6,30	4,73
	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	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				28,15	23,89	22,18	19,74	104,92	89,21	734,26	619,85	14,46	10,36	0,28	0,29	74,08	65,17	4,43	3,93	74,23	61,80
<b>Усиленный полдник</b>																					
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	25/25	25/25	3,21	3,21	8,40	8,40	10,91	10,91	106,90	106,90	1,56	1,56	0,006	0,006	116,400	116,400	0,72	0,72	15,74	15,74
148/2016	Рагу из овощей	130/3	100/3	2,04	1,57	9,50	7,31	21,15	16,27	143,90	110,70	7,1	5,5	0,06	0,05	30	23,1	0,85	0,65	24,8	19,1
686/04	Чай с лимоном (полусладкий)	200	150	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
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
				7,47	6,93	18,57	16,35	68,18	59,04	406,24	355,44	22,96	20,78	0,11	0,10	170,25	161,73	2,48	2,23	56,04	49,63
	<b>ИТОГО</b>			51,71	42,36	56,39	48,96	247,00	203,36	1641,48	1357,86	44,10	36,14	1,02	0,85	521,03	416,67	8,41	6,87	186,97	145,83
<b>4 день</b>																					



Завтрак																					
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		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 вязкая с маслом	200/3	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
591/14	Кисель из концентрата полусладкий	200	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
				10,45	8,03	13,24	10,24	78,73	53,81	446,13	331,62	5,22	3,93	0,43	0,32	214,60	160,10	2,06	1,51	38,70	26,12
Второй завтрак																					
400/14	Кефир с сахаром	100/3	100/3	2,90	2,90	2,5	2,5	4,00	4,00	50,00	50,00	0,7	0,7	0,04	0,04	120,00	120,00	12	12	0,1	0,1
				2,90	2,90	2,50	2,50	4,00	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70	0,04	0,04	120,00	120,00	12,00	12,00	0,10	0,10
Обед																					
ТТК №130	Салат " Метелка "	50	40	0,95	0,76	5,05	4,04	3,57	2,86	63,55	50,84	21,50	17,20	0,010	0,020	21,09	14,06	0,80	0,53	10,45	8,36
82/16	Рассольник Ленинградский со смет на мясокостном бульене (говяжий)	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	0,96	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
180/15	Каша ячневая вязкая с маслом	130/3	100/3	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	200	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	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				20,79	15,81	22,16	16,55	93,14	75,89	719,51	578,97	39,21	30,48	0,43	0,26	118,58	92,72	7,33	5,97	85,88	69,50
Усиленный полдник																					
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	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
254/16	Пудинг из творога с яблоками	120/15	90/10	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
386/16	Десерт фруктовый Мандарины	90	90	0,63	0,63	0,17	0,17	17,13	17,13	72,00	72,00	30,00	30,00	0,04	0,04	27,80	27,80	0,12	0,12	10,1	10,1
	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
				16,33	12,79	19,52	10,91	72,05	63,00	532,62	436,74	33,05	32,45	0,16	0,13	374,60	289,27	1,61	0,97	40,66	29,56
				50,47	39,53	57,42	40,20	247,92	196,70	1748,26	1397,33	78,18	67,56	1,06	0,75	827,78	662,09	23,00	20,45	165,34	125,28
5 день																					
Завтрак																					
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		3,74	0	5,91	0	18,49	0	130,13	0	0,04	0	0,05	0	8,60	0	0,46	0	13,40	0
1/16	Бутерброд с маслом		20/5	0	1,53	0	4,21	0	13,18	0	85,37	0	0	0	0,03	0	6,1	0	0,31	0	6,2
100/16	Суп молочный с макаронными изд	200	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
тк № 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	92,20	0,20	0,2	19,80	16,50
				10,84	7,07	11,39	8,46	70,29	48,19	395,02	305,75	2,09	1,60	0,19	0,15	321,23	259,92	1,33	1,04	49,34	30,80
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
Пром	Печенье	22	22	1,65	1,65	2,10	2,10	16,32	16,32	77,69	77,69	0	0	0,03	0,03	6,90	6,90	0,41	0,41	4,40	4,40
				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																					
ТТК № 1025	Салат «Радужный»	50	40	1,00	0,80	2,60	2,10	4,15	3,32	44,10	35,30	3,80	3,04	0,05	0,04	15,90	12,70	0,37	0,30	15,60	12,50
88/15	Щи из св.капусты с карт.с фрик из говядины .со смет	200/20/5	150/20/5	6,62	4,96	8,23	7,84	9,76	5,16	137,57	126,02	28,89	19,22	0,04	0,03	39,4	29,5	0,66	0,49	17,80	13,35
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
417/16	Напиток из шиповника	200	150	0,68	0,51	0,28	0,21	18,97	14,23	81,30	61,00	100,00	75,00	0,010	0,010	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	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				20,28	14,18	26,49	18,92	104,15	80,45	789,30	588,07	136,10	99,53	0,22	0,18	129,29	99,01	4,58	3,72	75,66	60,36
Усиленный полдник																					
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	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
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
228/2016	Яйцо, запеченное в сметанном соусе	80	60	5,47	3,03	7,21	4,76	2,82	2,68	98,00	66,00	0,01	0,01	0,03	0,02	34,10	23,00	1,09	0,59	7,10	4,7
	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
				9,10	6,22	9,07	6,29	31,19	28,67	238,80	192,52	13,11	12,04	0,09	0,07	131,20	100,17	2,34	1,38	30,56	25,56



		40,97	28,12	46,95	33,67	220,78	170,44	1486,72	1141,46	154,90	116,29	0,52	0,41	592,22	468,20	10,35	7,96	161,56	119,92		
<b>6 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1/16	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,25	1,53	4,99	4,21	18,46	13,18	115,82	85,37	0	0	0,05	0,03	8,6	6,1	0,46	0,31	8,7	6,2
199/16	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	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
				<b>12,51</b>	<b>9,49</b>	<b>14,58</b>	<b>12,24</b>	<b>64,69</b>	<b>49,17</b>	<b>428,07</b>	<b>333,37</b>	<b>7,85</b>	<b>6,20</b>	<b>0,19</b>	<b>0,13</b>	<b>309,04</b>	<b>240,30</b>	<b>1,68</b>	<b>1,28</b>	<b>40,92</b>	<b>25,55</b>
<b>Второй завтрак</b>																					
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
				<b>0,75</b>	<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>13,13</b>	<b>63,60</b>	<b>55,12</b>	<b>3,60</b>	<b>3,12</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>10,50</b>	<b>9,10</b>	<b>2,10</b>	<b>1,82</b>	<b>6,00</b>	<b>3,20</b>
<b>Обед</b>																					
ТТК № 65	Салат Здоровье	50	40	4,45	3,56	4,50	3,60	9,00	7,20	27,50	22,00	3,75	3,00	0,03	0,02	10,95	8,76	0,2	0,12	9,0	7,20
134/04	Суп крестьянский с мясом со сметаной	200/10/5	150/10/5	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
541/04	Рагу из овощей	130/3	100/3	12,30	9,20	25,30	18,90	10,00	8,20	149,20	134,20	0,00	0,00	0,00	0,00	19,10	19,05	1,70	1,53	23,00	21,61
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	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
342/15	Компот "Фруктово-ягодный" из свеж.ябл.	200	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	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				<b>24,09</b>	<b>19,14</b>	<b>42,16</b>	<b>31,97</b>	<b>97,97</b>	<b>72,61</b>	<b>582,91</b>	<b>474,15</b>	<b>33,10</b>	<b>25,15</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>89,59</b>	<b>75,19</b>	<b>5,13</b>	<b>4,39</b>	<b>78,22</b>	<b>69,22</b>
<b>Усиленный полдник</b>																					
182/16	Каша пшеничная вязкая	130	100	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
ТТК-53к	Мякоть птицы тушенная 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
686/04	Чай с лимоном (полусладкий)	200	150	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
	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
				<b>11,36</b>	<b>10,38</b>	<b>7,86</b>	<b>6,98</b>	<b>59,21</b>	<b>50,58</b>	<b>329,04</b>	<b>282,60</b>	<b>3,94</b>	<b>3,91</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>	<b>40,70</b>	<b>34,88</b>	<b>1,82</b>	<b>1,70</b>	<b>40,45</b>	<b>35,94</b>
				<b>48,71</b>	<b>39,66</b>	<b>64,60</b>	<b>51,19</b>	<b>237,02</b>	<b>185,49</b>	<b>1403,62</b>	<b>1145,24</b>	<b>48,49</b>	<b>38,38</b>	<b>0,70</b>	<b>0,54</b>	<b>449,83</b>	<b>359,47</b>	<b>10,73</b>	<b>9,19</b>	<b>165,59</b>	<b>133,91</b>
<b>Итого</b>				<b>332,30</b>	<b>262,37</b>	<b>367,32</b>	<b>286,92</b>	<b>1545,50</b>	<b>1250,30</b>	<b>10833,30</b>	<b>8795,27</b>	<b>316,40</b>	<b>253,52</b>	<b>5,76</b>	<b>4,44</b>	<b>5303,04</b>	<b>4529,60</b>	<b>76,90</b>	<b>54,84</b>	<b>1146,83</b>	<b>658,40</b>
	Масса порции, гр	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Энерг. ценность (ккал)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещества (мг)					
	Дет. сад	Ясли	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	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	
<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>			<b>332,30</b>	<b>262,37</b>	<b>367,32</b>	<b>286,92</b>	<b>1545,50</b>	<b>1250,30</b>	<b>10833,30</b>	<b>8795,27</b>	<b>316,40</b>	<b>253,52</b>	<b>5,76</b>	<b>4,44</b>	<b>5303,40</b>	<b>4529,60</b>	<b>76,90</b>	<b>54,84</b>	<b>1146,83</b>	<b>658,40</b>	
<b>В среднем в день:</b>			<b>55,37</b>	<b>43,70</b>	<b>61,22</b>	<b>47,82</b>	<b>257,60</b>	<b>208,40</b>	<b>1805,50</b>	<b>1465,87</b>	<b>52,70</b>	<b>42,42</b>	<b>0,96</b>	<b>0,74</b>	<b>883,84</b>	<b>754,90</b>	<b>12,80</b>	<b>9,14</b>	<b>191,13</b>	<b>109,70</b>	

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр		Пищевые вещества (гр)						Энерг. ценность		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
<b>II неделя</b>																					
<b>1 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
3/04	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
164/14	Каша молочная "Дружба" вязкая с маслом	200/3	150/3	7,46	5,60	8,86	7,55	36,71	28,77	316,27	249,91	5,92	4,44	0,12	0,09	96,5	71,5	1,10	0,82	7,21	5,6
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	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
				<b>14,33</b>	<b>9,86</b>	<b>17,35</b>	<b>14,11</b>	<b>62,73</b>	<b>46,75</b>	<b>512,26</b>	<b>389,97</b>	<b>8,10</b>	<b>6,06</b>	<b>0,19</b>	<b>0,13</b>	<b>181,60</b>	<b>134,97</b>	<b>1,99</b>	<b>1,13</b>	<b>29,41</b>	<b>21,20</b>



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
Пром	Вафли	20	20	0,90	0,90	6,16	6,16	19,00	19,00	105,00	105,00	0	0	0,03	0,03	26,36	26,36	0,28	0,28	4,84	4,84
				1,65	1,55	6,16	6,16	34,15	32,13	168,60	160,12	3,60	3,12	0,05	0,04	36,86	35,46	2,38	2,10	10,84	8,04
Обед																					
21/16	Салат из свежей капусты	50	40	0,97	0,78	2,55	2,04	5,25	4,20	47,85	38,30	24,96	19,90	0,04	0,03	22,42	17,94	0,31	0,25	9,10	7,3
ттк-425	Суп "Гречишное зернышко" на мясокостном бульене (говяжий)	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
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
321/14	Пюре картофельное с маслом	130/3	100/3	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
591/14	Кисель из концентрата полусладкий	200	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	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				14,06	12,67	20,36	18,32	106,83	83,64	718,78	599,51	38,99	29,93	0,33	0,31	132,25	112,72	14,89	4,97	85,28	69,43
Усиленный полдник																					
ТТК-1	Чай полусладкий	200	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
ТТК №962	Запеканка с бананом творожная	130	100	11,70	8,98	9,90	7,61	6,13	4,71	160,10	123,09	2,50	2,03	0,40	0,31	75,3	58,0	0,80	0,60	24,1	18,6
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
				13,85	11,06	10,51	8,20	32,03	28,84	273,85	229,33	13,50	12,48	0,44	0,35	100,96	81,59	2,46	2,02	43,16	36,06
				43,89	35,14	54,38	46,79	235,74	191,36	1673,49	1378,93	64,19	51,59	1,01	0,83	451,67	364,74	21,72	10,22	168,69	134,73
2 день																					
Завтрак																					
3/16	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,95	2,24	2,00	18,42	13,16	96,59	70,90	0,04	0,04	0,05	0,03	64,18	42,79	0,51	0,34	10,40	7,40
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
97/16	Суп молочный с рисом	200	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
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
				15,52	13,42	13,81	12,21	51,29	35,98	374,59	296,94	4,79	3,66	0,14	0,13	366,34	284,16	1,93	1,71	47,52	35,59
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
Пром	Печенье	22	22	1,65	1,65	2,10	2,10	16,32	16,32	77,69	77,69	0	0	0,03	0,03	6,90	6,90	0,41	0,41	4,40	4,40
				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																					
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	7,40
135/04	Суп из овощей с мясом со сметаной	200/10/5	150/10/5	1,92	1,47	3,79	3,03	9,64	5,78	92,33	69,25	20,14	18,86	0,058	0,043	67,64	59,58	1,14	0,87	20,82	14,77
293/2016	Гуляш из говядины	50/50	25/25	16,02	8,01	6,25	3,13	3,78	1,89	135,43	67,72	2,64	1,32	0,08	0,054	18,37	9,18	1,07	0,53	22,77	11,38
219/16	Макаронные изделия отварные	130	100	4,64	3,57	3,78	2,91	31,67	24,36	179,30	137,92	0	0	0,08	0,06	47,09	43,15	0,60	0,46	29,00	21,80
342/15	Компот "Фруктово-ягодный" из свеж.ябл.	200	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	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				27,42	17,69	16,70	11,50	98,67	80,11	654,69	495,63	30,75	26,33	0,41	0,31	167,80	142,21	5,14	4,01	110,45	83,11
Усиленный полдник																					
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
182/2016	Каша пшеничная вязкая	130	100	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
ТТК-1	Чай полусладкий	200	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
	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
				11,29	10,31	7,80	6,93	48,99	42,85	287,35	251,00	0,64	0,64	0,18	0,16	42,50	36,24	2,57	2,26	44,01	38,61
				54,98	42,07	38,31	30,64	214,10	172,07	1380,23	1098,69	39,78	33,75	0,74	0,60	587,14	471,71	11,74	9,80	207,98	160,51
3 день																					
Завтрак																					
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		3,74	0	5,91	0	16,43	0	130,13	0	0,04	0	0,05	0	8,60	0	0,46	0	13,40	0
3/04	Бутерброд с сыром		20/5	0	2,95	0	2,00	0	13,16	0	70,90	0	0,04	0	0,03	0	42,79	0	0,34	0	7,4



182/15	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	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 №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	0,28	0,24	109,44	91,2	0,32	0,27	14,22	11,85
				14,62	11,38	14,63	9,37	70,89	55,32	469,98	339,60	7,70	6,09	0,40	0,30	127,04	138,99	1,48	1,11	52,92	33,25
<b>Второй завтрак</b>																					
400/14	Кефир с сахаром	100/3	100/3	2,90	2,90	2,5	2,5	4,00	4,00	50,00	50,00	0,7	0,7	0,04	0,04	120,00	120,00	12,00	12,00	0,10	0,10
<b>Обед</b>																					
ТТК-976	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	50	40	0,95	0,76	4,16	3,33	5,61	4,49	52,03	41,62	8,65	6,92	0,02	0,03	15,35	12,28	0,29	0,24	7,35	5,88
108/04	Суп карт.клецками с мясн.фрик	200/20	150/20	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-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	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
180/15	Каша ячневая вязкая	130/3	100/3	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	200	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	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				17,67	15,40	24,47	20,13	120,37	92,91	689,75	584,71	21,10	16,45	0,33	0,27	102,34	81,00	6,68	5,37	73,60	60,31
<b>Усиленный полдник</b>																					
686/04	Чай с лимоном (полусладкий)	200	150	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
ттк-24	Сырники из творога с молочным соусом	100/15	75/10	10,98	8,23	18,37	9,28	26,71	22,60	388,47	291,35	0,69	0,52	0,15	0,11	367,45	275,60	1,19	0,9	17,0	10,3
386/16	Десерт фруктовый Мандарины	90	90	0,63	0,63	0,17	0,17	17,13	17,13	72,00	72,00	30,00	30,00	0	0	27,80	27,80	0,12	0,12	10,1	10,1
	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
				13,40	10,60	18,78	9,68	78,74	66,13	570,66	458,19	33,99	33,79	0,21	0,17	403,10	310,43	1,62	1,30	33,60	26,64
				48,59	40,28	60,38	41,68	274,00	218,36	1780,39	1432,50	63,49	57,03	0,99	0,78	752,48	650,42	21,78	19,78	160,22	120,30
<b>4 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
2/16	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
181/16	Каша молочная манная вязкая с маслом	200/3	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 - 437	Чай полусладкий с молоком	200	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	8,80	6,70
				10,56	7,75	13,07	9,76	62,70	47,23	412,72	307,75	6,42	4,85	0,42	0,31	263,70	196,77	1,05	0,73	31,70	22,42
<b>Второй завтрак</b>																					
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
Пром	Печенье	22	22	1,65	1,65	2,10	2,10	16,32	16,32	77,69	77,69	0	0	0,03	0,03	6,90	6,90	0,41	0,41	4,40	4,40
				2,40	2,30	2,10	2,10	31,47	29,45	141,29	132,81	3,60	3,12	0,05	0,04	17,40	16,00	2,51	2,23	10,40	7,60
<b>Обед</b>																					
25/2004	Салат Степной	50	40	1,08	0,86	4,13	3,31	5,93	4,75	65,25	52,20	8,67	6,93	0,08	0,07	20,2	16,16	0,51	0,41	11,70	9,36
87/2016	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	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-738к	Котлеты "Крестьянские"	75	50	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 с маслом	130/3	100/3	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
417/16	Напиток из шиповника	200	150	0,68	0,51	0,28	0,21	18,97	14,23	81,30	61,00	100,00	75,00	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	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	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				31,29	23,09	31,51	21,74	108,00	82,67	809,94	634,77	122,08	92,12	0,58	0,48	157,24	121,95	8,59	6,88	90,22	71,59
<b>Усиленный полдник</b>																					
280/15	Тедфели из птицы с соусом сметанным с томатом	60/30	60/30	11,56	11,56	8,77	8,77	18,03	18,03	173,34	173,34	2,97	2,97	0,04	0,04	23,63	23,63	0,51	0,51	8,60	8,60
321/14	Пюре картофельное с маслом	130/3	100/3	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-1	Чай полусладкий	200	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
	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
				15,85	15,21	12,91	12,00	49,45	41,55	467,45	407,05	8,97	7,57	0,20	0,17	70,26	61,60	11,66	2,17	29,71	26,06
				60,10	48,35	59,59	45,60	251,62	200,90	1831,40	1482,38	141,07	107,66	1,25	1,01	508,60	396,32	23,81	12,01	162,03	127,67
<b>5 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1/16	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,25	1,53	4,99	4,21	18,46	13,18	115,82	85,37	0	0	0,05	0,03	8,6	6,1	0,46	0,31	8,7	6,2



173/16	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/3	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
591/14	Кисель из концентрата полусладкий	200	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
				10,34	7,60	12,32	8,75	84,45	57,43	432,14	327,58	2,27	1,70	0,12	0,08	174,68	130,70	1,77	1,29	45,03	26,45
	<b>Второй завтрак</b>																				
400/14	Кефир с сахаром	100/3	100/3	2,90	2,90	2,5	2,5	4,00	4,00	50,00	50,00	0,7	0,7	0,04	0,04	120,00	120,00	12	12	0,1	0,1
				2,90	2,90	2,50	2,50	4,00	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70	0,04	0,04	120,00	120,00	12,00	12,00	0,10	0,10
	<b>Обед</b>																				
ТТК №473	Салат "Зайка"	50	40	1,01	0,80	4,02	3,22	3,53	2,83	54,34	43,47	2,90	2,30	0,03	0,02	20,20	16,16	0,51	0,41	11,70	9,36
82/16	Рассольник Ленинградский со смет на мясокостном бульене (говяжий)	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
291/14	Запеканка картофельная с мясом	180/3	130/3	12,13	8,91	9,50	6,59	25,70	20,43	237,00	177,00	3,80	2,85	0,17	0,08	24,80	18,20	1,82	1,38	16,50	8,20
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	200	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	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				19,64	15,57	17,97	13,50	89,51	76,22	621,53	511,94	24,41	18,43	0,46	0,22	106,75	84,82	7,09	5,73	85,32	65,40
	<b>Усиленный полдник</b>																				
400/14	Молоко кипяченое	150	130	4,59	4,00	3,96	3,43	7,59	6,60	84,35	73,10	2,05	1,80	0,11	0,10	284,40	246,50	0,24	0,21	22,04	19,10
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
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
				10,23	9,62	18,65	18,10	61,45	59,96	439,59	426,09	14,05	13,25	0,28	0,27	352,10	313,40	2,46	2,40	44,80	41,36
				43,11	35,69	51,44	42,85	239,41	197,61	1543,26	1315,61	41,43	34,08	0,90	0,61	753,53	648,92	23,32	21,42	175,25	133,31
	<b>6 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
2/16	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	9,60	7,50
182/17	Каша вязкая ячневая молочная	200/3	150/3	7,31	5,48	10,98	8,23	39,20	29,40	286,00	214,50	0,00	0,00	0,14	0,10	160,16	120,12	0,94	0,70	36,51	27,40
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	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	8,80	6,70
				11,26	8,27	16,72	13,37	68,08	51,26	469,02	359,36	2,20	1,68	0,18	0,12	241,86	180,89	1,59	1,13	54,91	41,60
	<b>Второй завтрак</b>																				
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	0,00	0,00	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
	<b>Обед</b>																				
ТТК № 65	Салат Здоровье	50	40	4,45	3,56	4,50	3,60	9,00	7,20	27,50	22,00	3,75	3,00	0,03	0,02	10,95	8,76	0,2	0,12	9,0	7,20
88/15	Щи из св.капусты с карт.с фрик из говядины ,со смет	200/20/5	150/20/5	6,62	4,96	8,23	7,84	9,76	5,16	137,57	126,02	28,89	19,22	0,04	0,03	39,4	29,5	0,66	0,49	17,80	13,35
182/16	Каша пшеничная вязкая	130	100	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
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
342/15	Компот "Фруктово-ягодный" из свеж.ябл.	200	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	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				29,62	22,60	26,35	21,15	100,80	79,76	678,00	548,22	37,18	25,63	0,41	0,32	106,59	85,36	4,26	3,74	85,06	69,91
	<b>Усиленный полдник</b>																				
181/16	Каша молочная манная вязкая с маслом	200/3	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
400/14	Молоко кипяченое	150	130	4,59	4,00	3,96	3,43	7,59	6,60	84,35	73,10	2,05	1,80	0,11	0,10	284,40	246,50	0,24	0,21	22,04	19,10
	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
				12,72	10,48	11,47	8,23	52,35	42,91	361,51	283,45	6,27	4,97	0,51	0,41	471,00	387,10	0,86	0,73	41,00	32,98
				54,35	42,90	54,54	42,75	236,38	187,06	1572,13	1246,15	49,25	35,40	1,11	0,86	829,95	662,45	8,81	7,42	186,97	147,69
	<b>Итого</b>			323,53	256,55	372,24	291,00	1554,50	1251,80	10637,50	8771,40	319,14	267,20	5,40	4,56	5201,30	4400,89	68,00	57,35	1184,30	668,88



	Масса порции, гр	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Энерг. ценность (ккал)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещества (мг)					
	Дет. сад	Ясли	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	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		
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			323,53	256,55	372,24	291,00	1554,50	1251,80	10637,50	8771,40	319,14	267,20	5,40	4,56	5201,30	4400,89	68,00	57,35	1184,30	668,88
В среднем в день:			53,90	42,75	62,04	48,50	259,10	208,60	1 772,90	1 461,90	53,20	44,50	0,90	0,76	866,90	733,49	11,30	9,55	197,40	111,48

Примечание: при составлении меню использованы

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

2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов 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 рецептов 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 рецептов 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 рецептов 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"