



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Хэлф Фуд»  
И НАКЛАДНУЮ  
ИЗДАНИЕ № 001  
Э.В. Крюкова

Согласовано:  
«Детский сад»  
общественно-заказной формы  
вида № 2  
с. Актаныш  
ИНН 1604005941  
ИП № 11-1644/08  
№ 1051 от 02.09.2024г.

## Десятидневное меню для воспитанников детского сада 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.		Ясли		Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад		Ясли		С		В1		Са		Fe		Mg			
		Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет. сад	Ясли				
<b>1 неделя</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	16	16	1,20	1,20	1,50	1,50	11,90	11,90	56,50	56,50	0	0	0,02	0,02	5,00	5,00	0,30	0,30	3,20	3,20						
				<b>1,95</b>	<b>1,85</b>	<b>1,50</b>	<b>1,50</b>	<b>27,05</b>	<b>25,03</b>	<b>120,10</b>	<b>111,62</b>	<b>3,60</b>	<b>3,12</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>15,50</b>	<b>14,10</b>	<b>2,40</b>	<b>2,12</b>	<b>9,20</b>	<b>6,40</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>Усиленный полдник</b>																											
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						
219/16	Макаронные изделия отварные	130	100	4,84	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						

		ИТОГО															2,32	2,67	61,39	2,32	54,51	46,21
		11,90	10,78	7,78	6,91	59,56	50,98	331,90	285,26	0,64	0,64	0,17	0,15	66,59	61,39	2,67	2,32	54,51	46,21			
		50,61	37,71	46,38	36,58	264,78	212,26	1697,75	1367,92	39,84	31,46	0,98	0,79	294,96	244,07	23,71	12,01	195,91	151,53			
<b>2 день</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
3/16	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	2,95	2,24	2,00	18,42	13,16	96,59	70,90	0,04	0,04	0,03	64,18	42,79	0,51	0,34	10,40	7,40			
199/16		200/3	150/3	7,17	5,38	5,89	30,49	213,86	166,01	4,22	3,17	0,11	0,08	191	143	0,9	0,70	18,0	7,50			
ТТК №18	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	180	150	3,09	2,58	2,14	15,74	13,11	98,39	81,99	3,63	3,03	0,028	109,44	91,2	0,32	0,27	14,22	11,85			
	Какао с молоком полусладкий	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	2,50	2,50	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70	0,04	0,04	120,00	120,00	12	12	0,1	0,1			
<b>Обед</b>																						
ТТК №473	Салат "Зайка"	50	40	1,01	0,80	4,02	3,22	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	111,96	63,49	24,79	18,60	0,03	0,02	28,7	21,5	0,46	0,34	11,34	8,50			
293/2016	Гуляш из говядины	50/50	25/25	16,02	8,01	6,25	3,13	135,43	67,72	2,64	1,32	0,08	0,054	18,37	9,18	1,07	0,53	22,77	11,38			
182/2016	Каша пшеничная вязкая	130	100	4,03	3,10	3,80	2,93	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	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	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	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	73,10	1,80	1,80	0,10	0,10	246,50	246,50	0,21	0,21	19,10	19,10			
ТТК-24	Сырники из творога со сушемым молоком	100/15	75/10	10,98	8,23	18,37	9,28	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	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	35,07			
		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>ИТОГО</b>																						
<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	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	9,00	5,00	0,70	0,50	17,30	6,2			
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	76,5	57,37	0,43	0,32	8,8	6,7			
		11,74	8,64	11,89	10,37	67,60	50,91	424,48	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	51,00	45	0,3	0,03	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	20,2	16,16	0,51	0,41	11,70	9,36			
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	8,25	6,60	1,4	1,12	22,5	14,00			
287/14	Тертели из говядины (вариант №2) с соусом	50/30	50/30	5,92	5,92	6,60	6,60	7,50	113,45	113,45	0,33	0,33	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	0,67	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	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	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	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	0,85	24,8	19,1
686/64	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
	<b>ИТОГО</b>			<b>7,47</b>	<b>6,93</b>	<b>18,57</b>	<b>16,35</b>	<b>68,18</b>	<b>59,04</b>	<b>406,24</b>	<b>355,44</b>	<b>22,96</b>	<b>20,78</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>170,25</b>	<b>161,73</b>	<b>2,48</b>	<b>2,23</b>	<b>56,04</b>	<b>49,63</b>
	<b>4 день</b>			<b>51,71</b>	<b>42,36</b>	<b>56,39</b>	<b>48,96</b>	<b>247,00</b>	<b>203,36</b>	<b>1641,48</b>	<b>1357,86</b>	<b>44,10</b>	<b>36,14</b>	<b>1,02</b>	<b>0,85</b>	<b>521,03</b>	<b>416,67</b>	<b>8,41</b>	<b>6,87</b>	<b>186,97</b>	<b>145,83</b>
	<b>Завтрак</b>																				
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,74	3,00	5,91	5,62	16,43	12,33	130,13	104,00	0,44	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
	<b>Второй завтрак</b>			<b>10,45</b>	<b>8,03</b>	<b>13,24</b>	<b>10,24</b>	<b>78,73</b>	<b>53,81</b>	<b>446,13</b>	<b>331,62</b>	<b>5,22</b>	<b>3,93</b>	<b>0,43</b>	<b>0,32</b>	<b>214,60</b>	<b>160,10</b>	<b>2,06</b>	<b>1,51</b>	<b>38,70</b>	<b>26,12</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
	<b>Обед</b>			<b>2,90</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>50,00</b>	<b>50,00</b>	<b>0,70</b>	<b>0,70</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>120,00</b>	<b>120,00</b>	<b>12,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>
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	0,98	18,26	12,43
ТТК-331	Котлеты "Любимые"	75	50	10,5	7,00	9,00	6,00	11,00	6,00	167,00	105,00	0	0	0,083	0,056	12,74	10,2	1,27	1,1	11,1	7,4
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
	<b>Усиленный полдник</b>			<b>20,79</b>	<b>15,81</b>	<b>22,16</b>	<b>16,55</b>	<b>93,14</b>	<b>75,89</b>	<b>719,51</b>	<b>578,97</b>	<b>39,21</b>	<b>30,48</b>	<b>0,43</b>	<b>0,26</b>	<b>118,58</b>	<b>92,72</b>	<b>7,33</b>	<b>5,97</b>	<b>85,88</b>	<b>69,50</b>
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 Груша	130	130	0,52	0,52	0,39	0,39	13,39	13,39	61,10	61,10	0,03	0,03	0,03	0,03	24,70	24,70	3,00	3,00	15,6	15,6
	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>5 день</b>			<b>16,22</b>	<b>12,68</b>	<b>19,74</b>	<b>11,13</b>	<b>68,31</b>	<b>59,26</b>	<b>521,72</b>	<b>425,84</b>	<b>3,08</b>	<b>2,48</b>	<b>0,15</b>	<b>0,09</b>	<b>371,50</b>	<b>286,17</b>	<b>4,49</b>	<b>3,85</b>	<b>46,16</b>	<b>35,06</b>
	<b>Завтрак</b>			<b>50,36</b>	<b>39,42</b>	<b>57,64</b>	<b>40,42</b>	<b>244,18</b>	<b>192,96</b>	<b>1737,36</b>	<b>1386,43</b>	<b>48,21</b>	<b>37,59</b>	<b>1,05</b>	<b>0,71</b>	<b>824,68</b>	<b>658,99</b>	<b>25,88</b>	<b>23,33</b>	<b>170,84</b>	<b>130,78</b>
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	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	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
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	92,20	0,20	0,2	19,80	16,50
	<b>Второй завтрак</b>			<b>10,84</b>	<b>7,07</b>	<b>11,39</b>	<b>8,46</b>	<b>70,29</b>	<b>48,19</b>	<b>395,02</b>	<b>305,75</b>	<b>2,09</b>	<b>1,60</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>321,23</b>	<b>259,92</b>	<b>1,33</b>	<b>1,04</b>	<b>49,34</b>	<b>30,80</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	16	16	1,20	1,20	1,50	1,50	11,90	11,90	56,50	56,50	0	0	0,02	0,02	5,00	5,00	0,30	0,30	3,20	3,20
	<b>Обед</b>			<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>
ТТК № 102	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

№ рец	№ порции	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)										Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минер. вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe	Mg	Дет. сад	Ясли		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
88/15	Щи из св. капусты с карт. с фрик из говядины, смет	200/20/5	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	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	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	1,52	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	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					
	<b>Усиленный полдник</b>																								
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	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	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	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	1,52	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>Итого</b>		276,90	218,67	306,10	239,10	1287,90	1041,90	9027,80	7329,40	263,70	211,10	4,80	3,70	4419,20	3774,70	64,10	45,70	955,70	548,70					
	<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>		55,37	43,70	61,22	47,82	257,60	208,40	1805,50	1465,87	52,70	42,42	0,96	0,74	883,84	754,90	12,80	9,14	191,13	109,70					
	<b>В среднем в день:</b>																								

№ рец	№ порции	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)										Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минер. вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe	Mg	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	Булгур с маслом с сыром	30/5/10	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	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	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					
			14,33	9,86	17,35	14,11	62,73	46,75	512,26	389,97	8,10	6,06	0,19	0,13	181,60	134,97	1,99	1,13	29,41	21,20					
	<b>Второй завтрак</b>																								
707/04	Сок фруктовый разливной	150	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	17	1,20	1,20	1,50	1,50	11,90	11,90	56,50	56,50	0	0	0,02	0,02	5,00	5,00	0,30	0,30	3,20	3,20					
			1,95	1,85	1,50	1,50	27,05	25,03	120,10	111,62	3,60	3,12	0,04	0,03	15,50	14,10	2,40	2,12	9,20	6,40					
	<b>Обед</b>																								
21/16	Салат из свежей капусты	50	40	0,97	0,78	2,55	2,04	5,25	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 "Гречешное зернышко" на мясокостном бульоне (говяжий)	200	150	2,34	1,76	6,49	5,87	12,56	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	94,38	94,38	1,61	1,61	0,01	0,01	26,50	26,50	0,39	0,39	5,57	5,57					









400/14	Кефир с сахаром	100/3	100/3	2,90	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
	<b>Обед</b>			<b>2,90</b>	<b>2,90</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>50,00</b>	<b>50,00</b>	<b>0,70</b>	<b>0,70</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>120,00</b>	<b>120,00</b>	<b>12,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</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	0,02	20,20	16,16	0,51	0,41	11,70	9,36
82/16	Рассольник Ленинградский со сметаной	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	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	0,08	24,80	18,20	1,82	1,38	16,50	8,20
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусливочный	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	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	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	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
	<b>Усиленный полдник</b>			<b>19,64</b>	<b>15,57</b>	<b>17,97</b>	<b>13,50</b>	<b>89,51</b>	<b>76,22</b>	<b>621,53</b>	<b>511,94</b>	<b>24,41</b>	<b>18,43</b>	<b>0,46</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>106,75</b>	<b>84,82</b>	<b>7,09</b>	<b>5,73</b>	<b>85,32</b>	<b>65,40</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	0,10	284,40	246,50	0,24	0,21	22,04	19,10
222/16	Макаронные 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	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	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	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	<b>Итого</b>			<b>10,23</b>	<b>9,62</b>	<b>18,65</b>	<b>18,10</b>	<b>61,45</b>	<b>59,96</b>	<b>439,59</b>	<b>426,09</b>	<b>14,05</b>	<b>13,25</b>	<b>0,28</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>352,10</b>	<b>313,40</b>	<b>2,46</b>	<b>2,40</b>	<b>44,80</b>	<b>41,36</b>
				<b>43,11</b>	<b>35,69</b>	<b>51,44</b>	<b>42,85</b>	<b>239,41</b>	<b>197,61</b>	<b>1543,26</b>	<b>1315,61</b>	<b>41,43</b>	<b>34,08</b>	<b>0,90</b>	<b>0,61</b>	<b>0,61</b>	<b>753,53</b>	<b>648,92</b>	<b>23,32</b>	<b>21,42</b>	<b>175,25</b>	<b>133,31</b>
				269,63	213,78	310,20	242,02	1295,01	1043,89	8864,63	7309,54	265,94	222,68	4,52	3,83	3,83	4334,43	3667,43	57,32	48,36	986,90	557,40

Масса порции, гр	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минер. вещества (мг)															
							С		B1		Ca		Fe		Mg													
							Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли												
269,63	269,63	213,80	310,20	242,50	1295,40	8864,60	7309,50	265,94	222,70	4,50	3,80	4334,40	3667,40	56,70	47,80	986,90	557,40											
53,90	53,90	42,75	62,04	48,50	259,10	1772,90	1461,90	53,20	44,50	0,90	0,76	866,90	733,49	11,30	9,55	197,40	111,48											
<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>																												
В среднем в день:																												

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, 200
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. Технико-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"