

СОГЛАСОВАНО: *Заведующий МДОУ "Детский сад № 4 с. Акташ" А.И.Иванов*
А.И.Иванов
А.И.Иванов

УТВЕРЖДЕНО: *Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 1 с. Акташ" А.И.Иванов*
А.И.Иванов
А.И.Иванов

Крюкова

Примерное десятидневное меню для общеразвивающих детских садов города Актаныш и Актанышского муниципального района в 2022 году.
Период: Лето



№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр		Пищевые вещества (гр)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минер. вещества (мг)					
		Дет.		Ясли		Белки		Жиры		Углеводы		Ясли		С		В1		Са		Fe		Mg	
		Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли
I неделя																							
1 день																							
Завтрак																							
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 полуслидкий	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		
				10,84	7,69	13,57	10,90	76,77	53,27	473,91	375,37	1,04	0,76	0,28	0,22	71,23	56,29	2,22	1,58	44,85	28,11		
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		
				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 -19	Салат из свежей капусты с помидорами	50	40	0,80	0,64	2,25	1,80	2,40	1,90	32,70	26,16	21,70	17,36	0,00	0,00	19,60	15,70	0,60	0,50	8,80	7,04		
134/04	Суп крестьянский со сметаной на мясокостном бульоне (говяжий)	200/5	150/5	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		
ТТК-1026	Биточки рыбные "Морячка"	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 полуслидкий	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		
				19,44	12,59	21,01	14,27	87,01	68,08	727,32	523,67	63,90	41,17	0,31	0,24	133,90	105,33	15,35	5,11	89,85	72,65		
ТТК-652	Усиленный подник Фрикадельки "Особые" п/ф с соусом томатным	50/50	50/30	5,14	5,14	13,42	13,42	17,45	17,45	171,13	171,13	2,49	2,49	0,010	0,010	186,250	186,250	1,15	1,15	25,18	25,18		

219/16	Макаронные изделия отварные с маслом	130/3	100/3	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	21,30
ТТК-1	Чай полуслипкий	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
				11,50	10,38	17,38	16,51	65,12	56,54	418,93	372,29	2,49	2,49	0,11	0,09	242,99	237,79	2,81	2,46	64,24	55,94
				42,53	31,31	51,96	41,68	244,05	191,02	1683,76	1326,45	61,03	47,54	0,72	0,56	458,62	408,51	22,48	10,97	204,94	169,90
	ИТОГО																				
	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
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 полуслипкий	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
	Второй завтрак																				
420/16	Кефир	100	100	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	0,10	0,10	14,00	14,00
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
				3,33	3,31	2,93	2,91	13,90	13,40	95,25	93,00	11,70	11,15	0,06	0,06	136,00	135,20	0,70	0,67	23,00	22,50
	Обед																				
13/2010	Салат из свежих огурцов	50	40	0,37	0,30	3,00	2,40	1,18	0,94	33,30	26,60	4,64	3,70	0,02	0,02	10,7	8,54	0,03	0,02	6,50	5,20
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
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
510/04	Каша перловая вязкая с маслом	130/3	100/3	2,64	2,03	3,61	2,77	20,66	15,89	125,69	96,68	0	0	0,04	0,01	13,0	10,0	1,13	0,87	18	11
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	0,01	0,01	17,85	13,39	0,44	0,33	3,07	2,3
	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
	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
				31,06	20,29	20,70	15,62	102,05	86,26	666,80	520,79	15,87	11,65	0,39	0,29	107,61	81,43	5,99	4,72	83,94	61,34
	Усиленный полдник																				
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
ТТК-24	Сырники из творога с соус смет "Сластена"	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
				64,83	48,26	57,44	41,45	233,53	192,89	1679,92	1344,60	37,95	31,36	0,91	0,71	1226,78	1020,32	10,04	8,02	191,32	145,60
	ИТОГО																				
	3 день																				
	Завтрак																				
2/16	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	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 пшенная 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
ТТК № 17	Кофейный напиток полуслипкий	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
				12,58	9,48	12,28	10,80	74,01	56,88	457,00	362,68	4,88	3,74	0,62	0,47	124,80	100,60	1,12	0,81	46,70	30,20
	Второй завтрак																				
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
386/16	Десерт фруктовый Апельсины	100	95	0,90	0,85	0,2	0,19	8,10	7,70	43,00	41,00	60,25	57,2	0,06	0,06	34,1	32,4	0,30	0,28	13,05	12,40
				5,25	3,75	3,95	2,69	14,40	11,90	119,50	92,00	60,70	57,50	0,09	0,08	220,10	156,40	0,45	0,38	34,05	26,40
	Обед																				
7/1/17	Помидоры свежие порционно	30	30	0,18	0,18	0,00	0,00	1,14	1,14	4,20	4,20	3,65	3,65	0,020	0,020	4,28	4,28	0,08	0,08	6,12	6,12
63/16	Борщ с капустой и картоф. со сметаной на мясокостном бульоне (говяжий)	200/5	150/5	1,80	1,38	6,76	3,01	18,59	7,99	143,43	107,57	19,97	17,23	0,07	0,05	47,22	36,40	1,32	0,99	14,90	8,60
287/14	Тефтели из говядины (вариант №2)	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

.К № 2	Комлот 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
	Усиленный полдник				26,71	22,83	18,32	13,57	106,16	84,17	684,60	580,39	23,95	21,21	0,21	0,19	97,13	83,09	3,92	3,47	61,05	53,16
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"		50	50	6,06	6,06	11,06	11,06	6,20	6,20	156,55	156,55	0,37	0,37	0,04	0,04	10,0	10	0,98	0,98	9,00	9,00
180/15	Каша пшеничная вязкая		130/3	100/3	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
	ИТОГО				11,81	10,83	15,04	14,17	43,30	37,16	359,80	323,45	0,37	0,37	0,15	0,13	42,65	36,39	2,54	2,23	37,56	32,16
	4 день				56,35	46,89	49,59	41,23	237,87	190,11	1620,90	1358,52	89,90	82,82	1,07	0,87	484,88	376,48	8,03	6,89	179,36	141,92
	Завтрак																					
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	0,04	0,04	0,05	0,03	8,60	6,10	0,46	0,31	13,40	8,90
181/16	Каша молочная манная (жидкая) 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
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
	Второй завтрак				13,44	10,54	15,81	12,38	65,99	50,81	458,22	348,88	7,89	6,24	0,46	0,34	300,04	233,30	1,18	0,88	40,92	28,97
420/16	Кефир		100	100	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	0,10	0,10	14,00	14,00
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
	Обед				3,33	3,31	2,93	2,91	13,90	13,40	95,25	93,00	11,70	11,15	0,06	0,06	136,00	135,20	0,70	0,67	23,00	22,50
ТТК -19	Салат из свежей капусты с огурцом		50	40	0,70	0,56	2,25	1,80	2,20	1,80	32,00	25,60	19,30	15,40	0,004	0,003	19,70	15,80	0,4	0,32	8,1	6,50
82/16	Рассольник Ленинградский со смет на мясокостном бульоне (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		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
	Усиленный полдник				20,54	15,61	19,36	14,31	91,77	74,83	687,96	553,73	37,01	28,68	0,43	0,24	117,19	94,46	6,93	5,76	83,53	67,64
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
203/16	Запеканка рисовая с творогом с повидлом		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
	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				15,70	12,16	19,35	10,74	54,92	45,87	460,62	364,74	3,05	2,45	0,12	0,09	346,80	261,47	1,49	0,85	30,56	19,46
	5 день				53,01	41,62	57,45	40,34	226,58	184,91	1702,05	1360,35	59,65	48,52	1,06	0,73	900,03	724,43	10,30	8,16	178,01	138,57
	Завтрак																					
3/16	Бутерброд с маслом с сыром		30/5/5	20/5	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	0,03	0	0	6,1	0	0,31	0	6,2
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
93/04	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 - 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
	ИТОГО				15,52	11,75	16,04	13,07	63,88	42,22	429,94	342,08	3,44	2,56	0,21	0,16	309,13	247,09	2,56	1,84	43,14	25,80
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

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр	0,75		0,65		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	
			0,75	0,65	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	0,75	0,65	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
Обед																																		
7/1/17	Огурцы свежие порционно	40	0,32	0,24	0,04	0,03	1,00	0,75	5,60	4,20	1,96	0,01	6,80	5,10	0,20	0,15	5,60	4,20	0,03	0,03	39,4	29,5	0,66	0,49	17,80	13,35	0,20	0,15	5,60	4,20	0,66	0,49	17,80	13,35
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	0,04	39,4	29,5	0,66	0,49	17,80	13,35	0,03	0,03	39,4	29,5	0,66	0,49	17,80	13,35	0,66	0,49	17,80	13,35	0,66	0,49	17,80	13,35
32/1/16	Плов "Золотой петушок"	50/150	8,14	4,07	14,74	8,13	40,39	26,86	393,73	233,16	3,41	0,04	38,59	26,71	1,42	0,96	13,70	6,85	0,04	0,04	38,59	26,71	1,42	0,96	13,70	6,85	1,42	0,96	13,70	6,85	1,42	0,96	13,70	6,85
ТТК № 2	Компот полусладкий из изюма	200	0,27	0,20	0,00	0,00	15,63	11,72	63,58	47,69	0,00	0,015	12,10	9,10	0,47	0,35	6,30	4,73	0,015	0,015	12,10	9,10	0,47	0,35	6,30	4,73	0,47	0,35	6,30	4,73	0,47	0,35	6,30	4,73
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66	0	0	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66	0,22	0,22	5,66	5,66	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	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4	0	0	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4	1,28	1,28	19,4	19,4	1,28	1,28	19,4	19,4
	Усиленный погндик		19,19	13,31	23,65	16,64	97,66	75,37	733,08	543,66	34,26	0,19	110,99	84,51	4,25	3,45	68,46	54,19	0,19	0,16	110,99	84,51	4,25	3,45	68,46	54,19	4,25	3,45	68,46	54,19	4,25	3,45	68,46	54,19
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	0,011	76,5	57,37	0,43	0,32	8,8	6,7	0,011	0,011	76,5	57,37	0,43	0,32	8,8	6,7	0,43	0,32	8,8	6,7	0,43	0,32	8,8	6,7
Пром	Печенье	16	1,20	1,20	1,50	1,50	11,90	11,90	56,50	56,50	0	0	5,00	5,00	0,30	0,30	3,20	3,20	0	0	5,00	5,00	0,30	0,30	3,20	3,20	0,30	0,30	3,20	3,20	0,30	0,30	3,20	3,20
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,43	0,41	0,43	0,41	9,90	9,40	45,25	43,00	11,00	0,02	16,00	15,20	0,60	0,57	9,0	8,5	0,02	0,02	16,00	15,20	0,60	0,57	9,0	8,5	0,60	0,57	9,0	8,5	0,60	0,57	9,0	8,5
26/1/2004	Картофельное пюре запеченное с маслом	150/3	4,01	4,01	10,97	10,87	14,26	14,26	170,88	170,88	6,92	0,11	40,20	40,20	1,15	1,15	18,42	18,42	0,11	0,11	40,20	40,20	1,15	1,15	18,42	18,42	1,15	1,15	18,42	18,42	1,15	1,15	18,42	18,42
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66	0	0	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66	0,22	0,22	5,66	5,66	0,22	0,22	5,66	5,66
	Итого		44,30	34,11	53,92	43,61	231,22	182,87	1594,80	1294,76	61,32	0,60	572,92	463,07	11,61	9,35	162,68	125,67	0,60	0,51	572,92	463,07	11,61	9,35	162,68	125,67	11,61	9,35	162,68	125,67	11,61	9,35	162,68	125,67
Итого за неделю:																																		
В среднем в день.																																		

Витамины (мг)

Минер.вещества (мг)

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, Дет. сад	Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. ценность		C		B1		Ca		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	Дет. сад	Ясли
II день																				
1 день																				
Завтрак																				
3/04	Бутерброд 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
182/15	Каша кукурузная молочная	200/3	5,85	4,40	5,50	4,10	25,77	19,40	241,83	182,85	0,21	0,16	0,09	0,05	47,06	43,15	0,60	0,46	29,00	21,8
ТТК-1	Чай полусладкий	200	0,20	0,15	0	0	5,06	3,79	21,04	15,78	0,00	0	0	0	5,05	3,79	0,84	0,63	4,4	3,3
	Второй завтрак		11,24	7,55	12,74	9,72	49,32	35,52	410,77	302,63	0,29	0,20	0,14	0,08	60,71	53,04	1,90	1,40	46,80	34,00
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
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
	Обед		1,18	1,06	0,43	0,41	25,05	22,53	108,85	98,12	14,60	13,57	0,04	0,03	26,50	24,30	2,70	2,39	15,00	11,70

7/1/17	Помидоры свежие порционно	30	0,18	0,18	0,00	0,00	1,14	1,14	4,20	4,20	3,65	0,020	0,020	4,28	4,28	0,08	0,08	6,12	6,12	
135/04	Суп из овощей со сметаной на мясокостном бульоне (говяжий)	200/5	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
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	4,24	4,24	6,72	6,72	14,24	14,24	94,38	94,38	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	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	1,09	0,81	11,05	8,50
591/14	Кисель из концентрата полуслизкий	200	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	1,52	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
			12,85	11,78	15,11	13,44	99,80	76,94	635,42	535,63	32,36	29,44	0,29	0,24	173,50	152,04	5,40	4,55	80,62	69,02
	Усиленный полдник																			
ТТК - 437	Чай полуслизкий 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
203/16	Заправка рисовая с творогом с соусом сметанным "Сластена"	120/15	18,00	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	16,1	7,1
	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
			21,20	12,16	19,35	10,74	54,92	45,87	460,62	364,74	3,05	2,45	0,12	0,09	346,80	261,47	1,49	0,85	30,56	19,46
			46,47	32,55	47,63	34,31	229,09	180,86	1615,66	1301,12	50,30	45,66	0,58	0,44	607,51	490,85	11,49	9,19	172,98	134,18
	2 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	8,60	0	0,46	0	13,40	0	
1/16	Бутерброд с маслом	20/5	0	1,51	0	4,71	0	13,18	0	89,69	0	0	0,03	0	6,1	0	0,31	0	6,2	
227/16	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	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	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 полуслизкий	180	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
			15,58	11,98	17,48	14,92	49,30	36,00	408,13	315,73	4,79	3,62	0,14	0,13	310,76	247,47	1,88	1,68	50,52	34,39
	Второй завтрак																			
402/14	Ряженка	150	4,35	2,90	3,75	2,5	6,30	4,20	76,50	51,00	0,45	0,3	0,03	186	124	0,15	0,10	21,00	14,00	
386/16	Десерт фруктовый Мандарины	80	0,56	0,56	0,15	0,15	15,22	15,22	64,00	64,00	26,60	26,60	0,04	0,04	24,70	24,70	0,10	0,10	7,65	7,65
			4,91	3,46	3,90	2,65	21,52	19,42	140,50	115,00	27,05	26,90	0,07	0,06	210,70	148,70	0,25	0,20	28,65	21,65
	Обед																			
13/2010	Салат из свежих огурцов	50	0,37	0,30	3,00	2,40	1,18	0,94	33,30	26,60	4,64	3,70	0,02	0,02	10,7	8,54	0,03	0,02	6,50	5,20
ТТК-425	Суп "Речинское зернышко" на мясокостном бульоне (говяжий)	200	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
293/2016	Гуляш из говядины	50/50	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
214/04	Капустя тушеная	130	3,83	2,95	7,52	4,70	15,13	11,64	157,50	121,15	13,96	10,74	0,08	0,1	130,3	108,6	1,8	1,5	26,6	18,8
ТТК-950	Напиток "Лимонный"	200	0,14	0,11	0,02	0,01	24,43	18,32	98,45	73,84	6,40	4,80	0,01	0,01	17,85	13,39	0,44	0,33	3,07	2,3
	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
			26,54	16,97	23,92	16,75	87,96	73,09	689,32	520,94	33,10	23,66	0,33	0,34	199,54	160,41	6,24	5,00	106,50	76,74
	Усиленный полдник																			
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	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
510/04	Каша перловая вязкая с маслом	130/3	2,64	2,03	3,61	2,77	20,66	15,89	125,69	96,68	0	0	0,04	0,01	13,0	10,0	1,13	0,87	18	11
ТТК-1	Чай полуслизкий	200	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	1,52	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
			9,90	9,24	7,61	6,77	48,55	42,51	278,29	244,02	0,64	0,64	0,13	0,10	32,50	28,24	3,20	2,73	43,51	35,41
			56,93	41,65	52,91	41,09	207,33	171,02	1516,24	1195,69	65,58	54,82	0,66	0,62	753,50	584,82	11,57	9,61	229,18	168,19
	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	0,05	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	42,79	0	0,34	0	7,4	
182/15	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	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

