

Директор ООО «Нигма»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «НМЗ»



Д.Р. Г.

Двухнедельное

го

Руководитель образования

E. A. Gruyer

Двухнедельное меню для общеразвивающих детских садов с 12 часовым пребыванием
города Менделеевска и Менделеевского района в 2024 году.
Период: Осень-зима

№ 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. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	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 полусладкий	180	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	100	100	0,50	0,50	0	0	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,01	7,0	7,00	1,40	1,40	4,00	4,00
				0,50	0,50	0	0	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,01	7,00	7,00	1,40	1,40	4,00	4,00
	Обед																				
37/2016	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	40	0,72	0,58	3,05	2,44	3,34	2,67	43,70	34,96	4,25	3,40	0,01	0,01	15,2	12,14	0,54	3,40	9,40	7,52
134/04	Суп крестьянский со сметаной	200/5	150/5	1,74	1,34	4,96	3,91	9,58	5,74	111,96	63,49	14,79	11,09	0,03	0,02	28,7	21,5	0,46	0,34	11,34	8,50
272/16	Котлета рыбная любительская с соусом	75/30	50/30	10,46	7,09	4,47	3,42	10,41	7,74	123,60	89,85	3,31	2,44	0,080	0,060	44,00	31,000	1,24	0,860	33,2	23,2
321/14	Пюре картофельное	130	100	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
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	180	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	1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44	9,62	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	6,9	4,59	0,93	0,62	8,25	9,36
				19,19	14,00	16,97	13,24	83,56	60,07	693,90	507,57	28,38	21,55	0,31	0,24	153,60	116,35	6,43	7,71	92,70	73,09
	Полдник																				
400/14	Молоко кипяченое	140	130	4,28	4,00	3,70	3,43	7,08	6,57	78,72	73,09	1,91	1,78	0,08	0,07	265,40	246,50	0,22	0,20	20,6	19,1
				4,28	4,00	3,70	3,43	7,08	6,57	78,72	73,09	1,91	1,78	0,08	0,07	265,40	246,50	0,22	0,20	20,60	19,11
	Ужин																				



ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	25/25	25/25	2,57	2,57	6,71	6,71	8,72
214/2004	Капуста тушенная	130	100	3,83	2,95	7,52	4,70	15,13
ТТК-1	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0	0	5,06
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94
				8,12	7,19	14,41	11,59	39,85
	ИТОГО			42,93	33,38	48,65	39,16	217,36
2 день								
Завтрак								
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5.	20/5/5	3,74	3,00	5,91	5,62	16,43
199/2016	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	7,17	5,38	7,02	5,89	30,49
ттк №18	Какао с молоком полусладкий	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74
				14,00	10,96	15,50	13,65	62,66
Второй завтрак								
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50	0	0	10,10
Пром.	Печенье	25	25	2,05	2,05	2,68	2,68	25,43
				2,55	2,55	2,68	2,68	35,53
Обед								
ТТК № 49	Салат "Летний"	50	40	0,95	0,76	2,60	2,10	5,10
111/16	Суп с макаронными изделиями	200	150	8,05	6,00	7,18	6,67	21,12
289/2017	Рагу из птицы	50/150	50/100	12,30	8,20	17,66	11,80	29,85
342/15	Компот "Фруктово-ягодный" из свеж.ябл.	180	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94
	Хлеб Ржаной	1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44
				24,68	17,74	28,13	21,11	100,51
Полдник								
386/16	Ацидофилин	150	100	4,54	3,02	4,05	2,70	6,48
				4,54	3,02	4,05	2,70	6,48
Ужин								
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	100	95	0,43	0,41	0,43	0,41	9,90
252/16	Залепокка из творога с морковью с соусом молочным	100/30	75/30	12,24	9,33	11,65	9,08	27,78
ТТК-1	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0	0	5,06
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94
				14,39	11,41	12,26	9,67	53,68
	ИТОГО			60,16	45,68	62,62	49,81	258,86
3 день								
Завтрак								
2/16	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35
182/15	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	150/3	7,79	5,85	6,15	5,23	38,72
227/16	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,68	1,26	1,25	0,94	7,53
				17,26	14,16	16,93	15,41	67,60
Второй завтрак								
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50	0	0	10,10
				0,50	0,50	0	0	10,10
Обед								

8,72	85,56	85,56	1,24	1,24	0,005	0,005	93,120	93,120	1,15	1,15	25,18	
11,64	157,50	121,15	13,96	10,74	0,10	0,08	130,3	108,6	1,80	1,50	26,60	
3,79	21,04	15,78	0,00	0,00	0	0	5,05	3,79	0,84	0,63	4,4	3,3
10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
35,09	311,56	269,95	15,20	11,98	0,13	0,11	233,07	210,11	4,01	3,50	61,84	52,94
165,10	1600,49	1268,38	48,93	38,47	0,81	0,65	730,30	636,25	14,28	14,39	223,99	177,25
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
22,88	213,86	166,01	4,22	3,17	0,11	0,08	191	143	0,9	0,70	18,0	7,50
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
48,32	442,38	352,00	7,89	6,24	0,19	0,13	309,04	240,30	1,68	1,28	45,62	28,25
10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,01	7,0	7,00	1,40	1,40	4,00	4,00
25,43	114,10	114,10	0,00	0,00	0,02	0,02	7,9	7,93	0,57	0,57	3,50	3,50
35,53	156,50	156,50	2,40	2,40	0,03	0,03	14,93	14,93	1,97	1,97	7,50	7,50
4,10	47,00	37,60	30,00	24,00	0,02	0,02	26,00	21,00	0,34	0,27	9,90	7,9
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
20,00	313,00	208,70	8,08	5,40	0,21	0,14	57,66	38,44	0,11	0,07	26,40	17,6
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
10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
9,62	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	6,9	4,59	0,93	0,62	8,25	9,36
77,29	689,02	517,45	44,81	34,64	0,57	0,42	135,18	99,65	3,60	2,78	62,35	49,64
							3,00					
4,32	90,51	53,68	1,30	0,86	0,09	0,06	270,00	180,00	0,225	0,15	15,0	8
4,32	90,51	53,68	1,30	0,86	0,09	0,06	270,00	180,00	0,23	0,15	15,00	8,00
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
21,83	264,45	205,95	0,81	0,63	0,20	0,02	132,40	205,95	0,74	0,6	22,7	17,0
3,79	21,04	15,78	0,00	0,00	0	0	5,05	3,79	0,84	0,63	4,4	3,3
10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
45,96	378,20	312,19	11,81	11,08	0,24	0,06	158,05	229,54	2,40	1,99	41,76	34,46
211,42	1756,61	1391,82	68,21	55,22	1,12	0,70	887,20	764,42	9,88	8,17	172,23	127,85
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
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
0	67,44	67,44	0	0	0,03	0,03	22,00	22,00	1,00	1,00	4,80	4,80
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
50,91	491,92	399,01	6,23	4,70	0,64	0,48	112,70	87,77	2,35	1,93	40,50	25,20
10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,01	7,0	7,00	1,40	1,40	4,00	4,00
10,10	42,40	42,40	2,4	2,4	0,01	0,01	7	7	1,4	1,4	4	4

	Салат Степной	50	40	1,08	0,86	4,13	3,31	15,93	14,75	65,25	52,20	8,67	6,93	0,080	0,070	20,20	16,16	0,51	0,41	11,70	9,36
	Борщ с капустой и карт. со сметаной	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
ТТК-53к	Мякоть птицы тушенная в соусе	50/50	50/50	11,08	11,08	7,64	7,64	23,78	23,78	168,20	168,20	1,28	1,28	0,080	0,080	11,45	11,45	1,23	1,23	22,43	22,43
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	100	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 №3	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	180	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	1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44	9,62	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	6,9	4,59	0,93	0,62	8,25	9,36
				32,36	27,64	23,38	17,70	135,53	106,59	793,25	651,65	29,95	25,46	0,28	0,24	108,29	86,59	6,17	4,94	76,81	65,81
Полдник																					
400/14	Молоко кипяченое	140	130	4,28	4,00	3,70	3,43	7,08	6,57	78,72	73,09	1,91	1,78	0,08	0,07	265,40	246,50	0,22	0,20	20,6	19,1
452/16	Булочка домашняя	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,46	119,46	0	0	0,04	0,04	4,18	4,18	0,29	0,29	9,7	9,7
				2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,46	119,46	0,00	0,00	0,04	0,04	4,18	4,18	0,29	0,29	9,70	9,70
Ужин																					
136/2016	Картофель отварной	130/5	100/3	2,67	2,05	5,15	3,96	21,00	16,12	140,40	108,00	19,1	14,7	0,14	0,11	14,60	11,20	1,20	0,91	26,80	20,60
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
686/04	Чай с лимоном (полусладкий)	200/7	150/7	0,27	0,22	0	0	15,33	11,57	62,40	47,16	3,30	3,27	0,003	0,002	3,25	2,43	0,087	0,065	0,840	0,630
	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
				8,70	8,03	12,05	10,86	61,51	52,87	344,64	297,00	24,01	19,58	0,17	0,14	48,95	44,73	1,90	1,59	38,87	32,46
	ИТОГО			60,98	52,49	56,46	48,07	293,22	238,95	1791,67	1509,52	62,59	52,14	1,14	0,91	281,12	230,27	12,11	10,15	169,88	137,17
4 день																					
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
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
				12,87	10,06	14,88	11,61	64,19	49,32	440,44	334,06	5,01	3,83	0,46	0,35	301,20	234,30	1,06	0,81	46,50	33,62
Второй завтрак																					
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50	0	0	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,01	7,0	7,00	1,40	1,40	4,00	4,00
				0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,01	7,00	7,00	1,40	1,40	4,00	4,00
Обед																					
121/2016	Винегрет "Дары осени"	50	40	0,98	0,76	3,55	2,84	13,94	13,15	51,49	41,19	9,35	7,48	0,04	0,03	11,60	9,30	0,40	0,34	10,06	8,04
82/16	Рассольник Ленинградский со смет	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
182/16	Каша ячневая вязкая с маслом	130/5	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
342/15	Компот "Фруктово-ягодный" из свеж.ябл.	180	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	1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44	9,62	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	6,9	4,59	0,93	0,62	8,25	9,36
				19,86	14,38	20,69	15,23	97,64	75,58	682,62	524,58	31,57	24,15	0,56	0,33	95,64	74,91	4,81	3,79	64,14	51,49
Полдник																					
386/16	Кефир с сахаром	150/5	100/3	4,35	2,90	3,75	2,5	6,00	4,00	75,00	50,00	1,05	0,7	0,06	0,04	180,00	120,00	20	12	0,15	0,1
				4,35	2,90	3,75	2,50	6,00	4,00	75,00	50,00	1,05	0,70	0,06	0,04	180,00	120,00	20,00	12,00	0,15	0,10
Ужин																					
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
203/16	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	120/15	90/15	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
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

[illegible]

[illegible]

214/2004	Капуста тушеная	130	100	3,83	2,95	7,52	4,70	15,13	11,64	157,50	121,15	13,96	10,74	0,10	0,08	130,3	108,6	1,80	1,50	26,80	21,80
342/15	Компот "Фруктово-ягодный" из свеж.ябл.	180	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	1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44	9,62	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	6,9	4,59	0,93	0,62	8,25	9,30
				18,34	16,09	32,72	28,12	93,13	76,20	718,58	596,62	46,70	35,69	0,45	0,40	240,73	206,44	6,56	5,35	89,22	71,04
Полдник																					
400/14	Молоко кипяченое	140	130	4,28	4,00	3,70	3,43	7,08	6,57	78,72	73,09	1,91	1,78	0,08	0,07	265,40	246,50	0,22	0,20	20,6	19,1
453/16	Булочка дорожная	30	30	2,02	2,02	4,42	4,42	17,30	17,30	117,04	117,04	0	0	0,040	0,040	11,86	11,86	0,040	0,400	8,100	8,100
				6,30	6,02	8,12	7,85	24,38	23,87	195,76	190,13	1,91	1,78	0,12	0,11	277,26	258,36	0,26	0,60	28,70	27,21
Ужин																					
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
510/04	Каша перловая вязкая	130	100	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
686/04	Чай с лимоном (полусладкий)	200/7	150/7	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-	130	130	0,66	0,66	0,66	0,66	14,85	14,85	67,90	67,90	14,50	14,50	0,04	0,04	24,00	24,00	0,90	0,90	10,50	10,50
	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
				10,63	9,97	8,33	7,48	73,62	65,09	387,88	343,52	18,44	18,41	0,17	0,14	54,70	50,88	3,35	3,07	50,45	43,24
				41,94	37,03	58,55	51,45	269,99	218,78	1695,80	1437,63	74,51	62,10	0,79	0,70	778,45	671,25	13,21	11,59	206,49	168,88
3 день																					
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
182/15	Каша молочная пшеница 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
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	0,28	0,24	109,44	91,2	0,32	0,27	14,22	11,85
				14,62	11,43	14,63	12,99	70,89	54,49	469,98	372,70	7,70	6,09	0,40	0,30	127,04	102,30	1,48	1,08	52,92	34,75
Второй завтрак																					
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50	0	0	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,01	7,0	7,00	1,40	1,40	4,00	4,00
				0,50	0,50	0	0	10,10	10,10	42,40	42,40	2,4	2,4	0,01	0,01	7,00	7,00	1,4	1,4	4	4
Обед																					
25/2004	Салат Степной -	50	40	1,08	0,86	4,13	3,31	15,93	14,75	65,25	52,20	8,67	6,93	0,080	0,070	20,20	16,16	0,51	0,41	11,70	9,36
108/04	Суп картофельный с клецками	200	150	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
182/16	Каша ячневая вязкая с маслом	130/5	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	180	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	1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44	9,62	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	6,9	4,59	0,93	0,62	8,25	9,36
				17,16	14,30	24,31	19,87	125,19	92,85	679,48	551,55	21,12	16,46	0,38	0,30	104,59	79,97	6,55	4,88	66,80	53,75
Полдник																					
400/14	Кефир с сахаром	150/5	100/3	4,35	2,90	3,75	2,5	6,00	4,00	75,00	50,00	1,05	0,7	0,06	0,04	180,00	120,00	20	12	0,15	0,1
				4,35	2,90	3,75	2,50	6,00	4,00	75,00	50,00	1,05	0,70	0,06	0,04	180,00	120,00	20,00	12,00	0,15	0,10
Ужин																					
тк-24	Сырники из творога с повидлом	100/15	75/15	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
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
				12,70	9,90	18,55	9,46	51,39	41,27	456,97	354,59	0,69	0,52	0,17	0,13	377,10	283,99	2,25	1,74	27,06	19,21
				49,33	39,03	61,24	44,82	263,57	202,71	1723,83	1371,24	32,96	26,17	1,02	0,78	795,73	593,26	31,68	21,10	150,93	111,81
4 день																					
Завтрак																					
1/16	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,25	1,51	4,99	4,71	18,46	13,18	115,82	89,69	0,00	0	0,05	0,03	8,60	6	0,46	0,31	8,70	6,2
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

	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
				11,38	8,57	13,96	10,70	66,22	50,17	426,13	319,75	4,97	3,79	0,46	0,35	301,20	234,30	1,06	0,81	41,80	30,92
	Второй завтрак																				
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50	0	0	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,01	7,0	7,00	1,40	1,40	4,00	4,00
				0,50	0,50	0	0	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,01	7,00	7,00	1,40	1,40	4,00	4,00
	Обед																				
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	0,02	0,02	20,20	16,16	0,51	0,41	11,7	9,4
87/16	Суп картофельный с бобовыми	200	150	10,50	7,34	9,90	6,45	13,38	10,04	177,67	135,60	5,85	4,40	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	130/5	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
591/14	Кисель из концентрата полусладкий	180	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	1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44	9,62	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	6,9	4,59	0,93	0,62	8,25	9,36
				30,00	21,39	30,99	21,20	109,61	72,31	780,54	586,03	10,27	7,79	0,50	0,40	157,34	119,04	8,81	6,65	87,57	67,95
	Полдник																				
400/14	Молоко кипяченое	140	130	4,28	4,00	3,70	3,43	7,08	6,57	78,72	73,09	1,91	1,78	0,08	0,07	265,40	246,50	0,22	0,20	20,6	19,1
				4,28	4,00	3,70	3,43	7,08	6,57	78,72	73,09	1,91	1,78	0,08	0,07	265,40	246,50	0,22	0,20	20,60	19,11
	Ужин																				
272/16	Котлета рыбная любительская с соусом	50/30	50/30	7,09	7,09	3,42	3,42	7,74	7,74	89,85	89,85	2,44	2,44	0,060	0,060	31,00	31,000	0,86	0,860	23,2	23,2
321/14	Пюре картофельное	130	100	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
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
				11,38	10,74	7,56	6,65	39,16	31,26	383,96	323,56	8,44	7,04	0,22	0,19	77,63	68,97	3,01	2,52	44,31	40,66
				57,54	45,20	56,21	41,98	232,17	170,41	1711,75	1344,83	27,99	22,80	1,27	1,02	808,57	675,81	14,50	11,58	198,28	162,64
	5 день																				
	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
173/16	Каша 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
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
				13,41	10,26	14,49	11,10	61,47	46,12	408,24	317,54	3,45	2,60	0,14	0,09	227,18	170,07	1,00	0,71	46,53	26,85
	Второй завтрак																				
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50	0	0	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,01	7,0	7,00	1,40	1,40	4,00	4,00
				0,50	0,50	0,00	0,00	10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40	0,01	0,06	7,00	180,00	1,40	1,40	4,00	4,00
	Обед																				
ТТК- 65	Салат "Здоровье"	50	40	4,45	3,56	4,50	3,60	19,00	17,20	47,50	42,00	3,75	3,00	0,03	0,02	10,95	8,76	0,15	0,12	9,0	7,0
63/16	Борщ с капустой и карт. со сметаной	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
259/14	Жаркое из мякоти птицы	50/100	25/75	17,24	7,83	10,44	7,00	19,02	6,01	228,99	146,00	8,18	5,45	0,04	0,02	18,83	12,55	0,17	0,11	18,40	9,90
342/15	Компот "Фруктово-ягодный" из свеж.ябл.	180	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	1/30	1/20	1,68	1,12	0,33	0,22	14,44	9,62	61,65	41,40	0	0	0,03	0,02	6,9	4,59	0,93	0,62	8,25	9,36
				26,87	15,55	22,39	14,15	101,05	66,05	607,61	443,37	36,44	29,09	0,30	0,21	94,90	71,70	2,97	2,19	59,81	43,22
	Полдник																				
386/16	Ацидофилин	150	100	4,54	3,02	4,05	2,70	6,48	4,32	90,51	53,68	1,30	0,86	0,09	0,06	270,00	180,00	0,225	0,15	15,0	8
				4,54	3,02	4,05	2,70	6,48	4,32	90,51	53,68	1,30	0,86	0,09	0,06	270,00	180,00	0,23	0,15	15,00	8,00
	Ужин																				
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
222/16	Макароны запеченные с яйцом с маслом	150/5	150/5	3,69	3,69	14,08	14,08	33,02	33,02	262,53	262,53	3,00	3,00	0,13	0,13	47,1	47,1	1,4	1,4	8,1	8,1
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
				5,84	5,77	14,69	14,67	58,92	57,15	376,28	368,77	14,00	13,45	0,17	0,17	72,75	70,69	3,06	2,82	27,16	25,56
				51,16	35,10	55,62	42,62	238,02	183,74	1525,04	1225,76	57,59	48,40	0,70	0,59	671,83	672,46	8,66	7,27	152,50	117,63
	Итого			233,41	182,64	283,99	223,78	1252,07	972,57	8317,69	6689,15	264,22	217,85	4,40	3,57	3531,63	2977,47	80,82	61,84	868,80	557,40

	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	С	В1		Ca		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:			270,42	217,8	312,2	249,8	1296,6	1046,2	8821,5	7246,8	262,8	221,2	4,7	3,9	4467,3	3758,7	60,7	50,7	986,6	557,4
В среднем в день:			54,10	43,50	62,40	49,90	259,30	209,20	1764,31	1449,30	52,50	44,20	0,94	0,77	893,45	751,73	12,00	10,00	197,30	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"

конт.тел.:8(8552) 707107