

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ДОУ

Ф.И.О. _____



Примерное 10-дневное меню рационов питания

для дошкольных образовательных учреждений на 2017 календарный год на сезон (весна, лето)

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг) С	
				Белки		Жиры		Углеводы					
№ респ.	1 день	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли
	<u>Завтрак</u>												
3/04	Батон с маслом с сыром	20/5/5	20/5/5	2,57	2,57	6,12	6,12	15,33	15,33	106,72	106,72	0,07	0,07
510/04	Каша пшеничная вязкая	200	150	6,39	4,78	6,35	4,76	34,37	25,78	223,95	167,96	0,00	0,00
648/04	Кисель	200	150	0,10	0,08	0,00	0,00	31,46	23,60	126,22	94,67	0,00	0,00
	Итого			9,06	7,43	12,47	10,88	81,16	64,71	456,89	369,35	0,07	0,07
	<u>2 Завтрак</u>												
707/04	Сок разливной	180	180	0,90	0,90	0,00	0,00	21,06	21,06	87,84	87,84	3,60	3,60
	Итого			0,90	0,90	0,00	0,00	21,06	21,06	87,84	87,84	3,60	3,60
	<u>Обед</u>												
ГТК-424	Салат "Розовые щечки"	60	45	0,86	0,65	2,25	1,69	2,90	2,18	35,25	26,44	3,22	2,42
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	8,01	5,79	8,24	7,63	21,23	18,98	184,15	143,23	15,70	12,21
ГТК-650	Котлеты "Челнинские"	75	75	14,73	14,73	10,05	10,05	5,40	5,40	170,97	170,97	0,45	0,45
510/04	Каша гречневая вязкая	130	100	2,72	2,09	3,60	2,77	21,31	16,39	106,73	82,10	0,00	0,00
ГТК-317	Паниток "Фруктовый" из сухофруктов	200	150	0,35	0,26	0,00	0,00	24,81	18,61	100,62	75,47	0,45	0,34
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,14	0,14	8,40	8,40	42,24	42,24	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43	0,00	0,00
	Итого			30,89	27,41	24,79	22,73	104,14	87,53	735,31	623,87	19,82	15,41
	<u>Полдник</u>												
697/04	Молоко кипяченое	180	180	5,32	5,32	6,08	6,08	8,93	8,93	111,66	111,66	1,90	1,90
	Итого			5,32	5,32	6,08	6,08	8,93	8,93	111,66	111,66	1,90	1,90
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	150	0,60	0,60	0,00	0,00	16,96	16,96	70,22	70,22	9,66	9,66
259/04	Картофель запечённый в сметанном соусе	200	150	4,65	3,49	11,05	8,29	30,31	22,73	239,23	179,42	26,03	19,52
ГТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	5,07	3,80	21,04	15,78	0,11	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,14	0,14	8,40	8,40	42,24	42,24	0,00	0,00
	Итого			7,07	5,86	11,19	8,43	60,74	51,89	372,73	307,66	35,80	29,26
	Итого за день			53,24	46,91	54,53	48,11	276,03	234,12	1764,43	1500,38	61,19	50,25

	2 день												
	Завтрак												
1.04	Батон с маслом	20/5	20/5	1,51	1,51	4,42	4,42	10,33	10,33	89,69	89,69	0,00	0,00
337.04	Яйно вареное	1 шт	1 шт	6,10	6,10	4,60	4,60	0,34	0,34	62,84	62,84	0,00	0,00
311.04	Каша молочная пшениная (жидкая) с маслом	200/3	150/5	6,01	4,65	7,76	6,00	28,23	21,83	210,84	163,06	1,76	1,36
ГТК-305	Какао с молоком	180	150	3,40	2,83	3,52	2,93	23,20	19,33	137,95	114,96	0,94	0,78
	Итого			17,02	15,09	20,30	17,95	62,10	51,84	501,32	430,55	2,70	2,14
	2 Завтрак												
698.04	Кефир	180	160	5,00	4,44	5,96	5,30	7,00	6,22	105,07	93,40	1,10	0,98
	Итого			5,00	4,44	5,96	5,30	7,00	6,22	105,07	93,40	1,10	0,98
	Обед												
ГТК-130	Салат "Метелка"	60	45	0,87	0,65	6,00	4,50	3,55	2,66	71,75	53,81	4,32	3,24
139.04	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	200/25	150/25	10,45	8,02	6,41	4,92	19,24	14,77	168,83	129,57	9,59	7,36
ГТК-653	Зразы мясные "Любимые" с сыром	60	60	12,04	12,04	12,16	12,16	3,63	3,63	172,57	172,57	0,49	0,49
516.04	Макароны отварные	130	130	4,63	4,63	4,15	4,15	33,28	33,28	188,98	188,98	0,00	0,00
ГТК-147	Компот из черной смородины	200	150	0,24	0,18	0,00	0,00	21,60	16,20	87,22	65,42	3,10	2,33
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,14	0,14	8,40	8,40	42,24	42,24	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46.4	1/40.6	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43	0,00	0,00
	Итого			32,45	29,41	29,37	26,32	109,79	96,52	826,94	736,01	17,50	13,41
	Полдник												
697.04	Молоко кипяченое с печеньем "Крокет"	180/56	180/35	10,31	7,69	13,93	10,39	51,37	38,32	328,98	244,14	1,90	1,42
	Итого			10,31	7,69	13,93	10,39	51,37	38,32	328,98	244,14	1,90	1,42
	Ужин												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	150	0,60	0,60	0,00	0,00	16,96	16,96	70,22	70,22	9,66	9,66
ГТК-734	Биточки рыбные "Морячка"	75	75	13,98	13,98	7,03	7,03	6,56	6,56	169,30	169,30	1,68	1,68
541.04	Рагу овощное	180	150	3,54	2,95	5,24	4,37	21,76	18,13	179,78	149,82	20,22	16,85
ГТК-475	Чай подслащенный	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	5,07	3,80	21,04	15,78	0,11	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,14	0,14	8,40	8,40	42,24	42,24	0,00	0,00
	Итого			19,94	19,30	12,41	11,54	58,74	53,85	482,58	447,36	31,67	28,27
	Итого за день			84,72	75,94	81,97	71,50	289,00	246,74	2244,89	1951,46	54,87	46,22
	3 день												
	Завтрак												
3.04	Батон с маслом с сыром	20/5/5	20/5/5	2,57	2,57	6,12	6,12	15,33	15,33	106,72	106,72	0,07	0,07
311.04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,43	6,32	7,08	5,31	34,87	26,15	248,08	186,06	1,76	1,32
305.04	Кофейный напиток с молоком	180	150	1,67	1,39	1,54	1,28	20,27	16,89	101,57	84,64	0,36	0,30
	Итого			12,67	10,28	14,74	12,71	70,47	58,37	456,37	377,42	2,19	1,69

<u>2. Завтрак</u>													
707/04	Сок разливной	170	170	0,85	0,85	0,00	0,00	19,89	19,89	82,96	82,96	3,40	3,40
	Итого			0,85	0,85	0,00	0,00	19,89	19,89	82,96	82,96	3,40	3,40
<u>Обед</u>													
	Помидор свежий порционный	60	45	0,48	0,36	0,00	0,00	2,08	1,56	10,08	7,56	6,00	4,50
132/04	Рассольник "Ленинградский" на мясокостном бульоне со сметаной	200/10	150/10	2,88	2,25	4,25	3,32	16,35	12,76	115,21	89,92	12,83	10,01
ГТК-400	Капуста тушеная с мясом	50/150	30/120	19,54	14,66	18,84	13,02	20,20	17,32	241,95	220,92	9,80	7,80
ГТК-377	Компот вишневый	200	150	0,24	0,18	0,00	0,00	23,35	17,51	94,36	70,77	2,50	1,88
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,14	0,14	8,40	8,40	42,24	42,24	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43	0,00	0,00
	Итого			27,36	21,33	23,74	16,93	90,47	75,13	599,19	504,84	31,13	24,19
<u>Полдник</u>													
697/04	Молоко кипяченое	180	180	5,32	5,32	6,08	6,08	8,93	8,93	111,66	111,66	1,90	1,90
	Итого			5,32	5,32	6,08	6,08	8,93	8,93	111,66	111,66	1,90	1,90
<u>Ужин</u>													
ГТК-65	Морковь тертая с сахаром	60	60	0,96	0,96	6,01	6,01	9,81	9,81	77,97	77,97	5,37	5,37
367/04	Галушки из творога отварные с маслом	195/5	150/5	26,51	18,98	17,40	13,33	50,53	37,54	464,73	306,05	0,57	0,42
ГТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	5,07	3,80	21,04	15,78	0,11	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,14	0,14	8,40	8,40	42,24	42,24	0,00	0,00
	Итого			29,29	21,71	23,55	19,48	73,81	59,55	605,98	442,04	6,05	5,87
	Итого за день			75,49	59,50	68,11	55,20	263,57	221,88	1856,16	1518,92	44,67	37,05
<u>4 день</u>													
<u>Завтрак</u>													
1/04	Батон с маслом	20/5	20/5	1,51	1,51	4,42	4,42	10,33	10,33	89,69	89,69	0,00	0,00
302/04	Каша молочная ячневая (вязкая) с маслом	200/3	150/3	9,23	6,96	8,30	6,26	41,57	31,33	277,88	209,44	1,68	1,26
ГТК-305	Какао с молоком	180	150	3,40	2,83	3,52	2,93	23,20	19,33	137,95	114,96	0,94	0,78
	Итого			14,14	11,30	16,24	13,61	75,10	60,99	505,52	414,08	2,62	2,04
<u>2. Завтрак</u>													
698/04	Кефир	180	160	5,00	4,44	5,96	5,30	7,00	6,22	105,07	93,40	1,10	0,98
	Итого			5,00	4,44	5,96	5,30	7,00	6,22	105,07	93,40	1,10	0,98
<u>Обед</u>													
13/10	Салат из свежих огурцов	60	45	0,42	0,32	2,50	1,88	2,68	2,01	34,89	26,17	5,20	3,90
110/04	Борщ из св. капусты с картоф. с мясными фрикадельками со сметаной	200/25/10	150/25/10	2,18	1,64	5,34	4,01	11,42	8,57	132,62	99,47	8,50	6,38
ГТК-324	Котлеты "Крепыш"	75	75	14,73	14,73	10,05	10,05	5,54	5,54	210,73	210,73	0,45	0,45
510/04	Каша рисовая вязкая	130	100	2,12	1,63	3,38	2,60	20,15	15,50	134,10	103,15	0,00	0,00
ГТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	150	0,35	0,26	0,00	0,00	24,81	18,61	100,62	75,47	0,45	0,34
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,14	0,14	8,40	8,40	42,24	42,24	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43	0,00	0,00

	Итого			24,02	22,46	21,92	19,12	93,09	76,20	750,55	594,65	14,60	11,06
	<u>Полдник</u>												
697/04	Молоко кипяченое	180	180	5,32	5,32	6,08	6,08	8,93	8,93	111,66	111,66	1,90	1,90
ГТК-814	Булочка "Домашняя"	30	30	2,08	2,08	4,38	4,38	10,08	10,08	99,36	99,36	0,00	0,00
	Итого			7,40	7,40	10,46	10,46	19,01	19,01	211,02	211,02	1,90	1,90
	<u>Ужин</u>												
78/04	Салат "Зайка"	60	60	1,00	1,00	3,75	3,75	8,26	8,26	70,82	70,82	9,15	9,15
ГТК-476	Шницель рыбный "Морской"	75	75	14,16	14,16	10,48	10,48	6,97	6,97	158,79	158,79	5,13	5,13
216/04	Картофель тушеный	180	150	4,06	3,38	5,03	4,19	34,99	29,16	186,43	155,36	13,62	11,35
ГТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	5,07	3,80	21,04	15,78	0,11	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,14	0,14	8,40	8,40	42,24	42,24	0,00	0,00
	Итого			21,04	20,31	19,40	18,56	63,69	56,59	479,32	442,99	28,01	25,71
	Итого за день			71,60	65,92	73,98	67,05	257,89	219,02	2051,48	1756,14	48,23	41,69
	<u>5 день</u>												
	<u>Завтрак</u>												
3/04	Батон с маслом с сыром	20/5/5	20/5/5	2,57	2,57	5,24	5,24	15,33	15,33	106,72	106,72	0,07	0,07
160/04	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	150	4,47	3,35	4,66	3,50	18,34	13,76	133,24	99,93	1,00	0,75
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	1,67	1,39	1,54	1,28	20,27	16,89	101,57	84,64	0,36	0,30
	Итого			8,71	7,31	11,44	10,02	53,94	45,98	341,53	291,29	1,43	1,12
	<u>2 завтрак</u>												
707/04	Сок разливной	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	17,55	17,55	73,20	73,20	3,00	3,00
	Итого			0,75	0,75	0,00	0,00	17,55	17,55	73,20	73,20	3,00	3,00
	<u>Обед</u>												
31/10	Салат из отварной свеклы с сыром	60	45	1,30	0,98	6,08	4,56	7,11	5,33	88,32	66,24	5,50	4,13
135/04	Суп из овощей со сметаной	200/10	150/10	1,70	1,33	4,39	3,43	10,87	8,48	89,88	70,15	8,71	6,80
ГТК-53	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	50/50	21,32	21,32	4,17	4,17	4,77	4,77	154,00	154,00	0,59	0,59
520/04	Картофельное пюре	180	150	3,91	3,26	6,26	5,22	31,72	26,43	198,85	165,71	12,47	10,39
ГТК-147	Компот из черной смородины	200	150	0,24	0,18	0,00	0,00	21,60	16,20	87,22	65,42	3,10	2,33
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,14	0,14	8,40	8,40	42,24	42,24	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43	0,00	0,00
	Итого			32,69	30,95	21,55	17,97	104,56	87,20	755,86	617,19	30,37	24,23
	<u>Полдник</u>												
697/04	Молоко кипяченое	180	180	5,32	5,32	6,08	6,08	8,93	8,93	111,66	111,66	1,90	1,90
	Итого			5,32	5,32	6,08	6,08	8,93	8,93	111,66	111,66	1,90	1,90
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	150	0,60	0,60	0,00	0,00	16,96	16,96	70,22	70,22	9,66	9,66
294/96	Сырники из творога с соусом молочным сладким	150/30	100/50	26,65	19,99	20,21	15,16	36,09	27,07	429,26	301,95	0,93	0,70
ГТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	5,07	3,80	21,04	15,78	0,11	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,14	0,14	8,40	8,40	42,24	42,24	0,00	0,00
	Итого			29,07	22,36	20,35	15,30	66,52	56,23	562,76	430,19	10,70	10,44

	Итого за день			76,54	66,69	59,42	49,36	251,49	215,88	1845,01	1523,53	47,39	40,69
	<u>6 день</u>												
	<u>Завтрак</u>												
3 /04	Батон с маслом с сыром	20/5/5	20/5/5	2,57	2,57	5,24	5,24	15,33	15,33	106,72	106,72	0,07	0,07
510 /04	Каша пшеничная вязкая	200	150	6,39	4,78	6,35	4,76	34,37	25,78	223,95	167,96	0,00	0,00
648 /04	Кисель	200	150	0,10	0,08	0,00	0,00	31,46	23,60	126,22	94,67	0,00	0,00
	Итого			9,06	7,43	11,59	10,00	81,16	64,71	456,89	369,35	0,07	0,07
	<u>2 Завтрак</u>												
707 /04	Сок разливной	180	180	0,90	0,90	0,00	0,00	21,06	21,06	87,84	87,84	3,60	3,60
	Итого			0,90	0,90	0,00	0,00	21,06	21,06	87,84	87,84	3,60	3,60
	<u>Обед</u>												
14 /10	Салат из свежих помидоров	60	45	1,30	0,98	6,08	4,56	7,11	5,33	58,35	43,76	3,50	2,63
131 /04	Рассольник "Домашний" со сметаной	200/10	150/10	2,42	1,85	5,37	4,11	14,56	11,14	116,25	88,96	8,25	6,31
ТТК-653	Зразы мясные "Любимые" с сыром	60	60	12,04	12,04	12,16	12,16	3,63	3,63	171,57	171,57	0,49	0,49
510 /04	Каша гречневая вязкая	130	100	2,72	2,09	3,60	2,77	21,31	16,39	106,73	82,10	0,00	0,00
ТТК-377	Компот вишневый	200	150	0,24	0,18	0,00	0,00	23,35	17,51	94,36	70,77	2,50	1,88
	Хлеб "Рябинushка"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,14	0,14	8,40	8,40	42,24	42,24	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,60	2,26	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43	0,00	0,00
	Итого			22,94	21,02	27,86	20,09	98,45	79,99	684,85	532,83	14,74	11,30
	<u>Подник</u>												
697 /04	Молоко кипяченое с печеньем "Кроket"	180/56	180/35	10,31	7,69	13,93	10,39	51,37	38,32	328,98	244,14	1,90	1,42
	Итого			10,31	7,69	13,93	10,39	51,37	38,32	328,98	244,14	1,90	1,42
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	150	0,60	0,60	0,00	0,00	16,96	16,96	70,22	70,22	9,66	9,66
269 /04	Запеканка овощная с соусом сметанным	150/30	100/50	5,32	5,23	8,95	7,44	32,62	24,47	231,86	158,10	15,58	11,69
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	5,07	3,80	21,04	15,78	0,11	0,08
	Хлеб "Рябинushка"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,14	0,14	8,40	8,40	42,24	42,24	0,00	0,00
	Итого			7,74	7,60	9,09	7,58	63,05	53,63	365,36	286,34	25,35	21,43
	Итого за день			50,95	44,63	62,47	48,06	315,09	257,70	1923,92	1520,50	45,66	37,82
	<u>7 день</u>												
	<u>Завтрак</u>												
1 /04	Батон с маслом	20/5	20/5	1,51	1,51	4,42	4,42	10,33	10,33	89,69	89,69	0,00	0,00

	Кефир	180	160	5,00	4,44	5,96	5,30	7,00	6,22	105,07	93,40	1,10	0,98
	Итого			5,00	4,44	5,96	5,30	7,00	6,22	105,07	93,40	1,10	0,98
	Обед												
78/04	Икра морковная	60	45	1,01	0,76	4,84	3,63	5,67	4,25	70,30	52,73	6,15	4,61
148/04	Суп -лапша по-домашнему с мясными фрикадельками	200/25	150/25	4,78	3,59	6,02	4,52	18,66	14,00	137,01	102,76	5,34	4,01
ТТК-650	Котлеты "Челнинские"	75	75	14,73	14,73	10,05	10,05	5,40	5,40	170,97	170,97	0,45	0,45
ТТК-446	Пюре "Янтарное"	130	100	14,68	11,29	4,77	3,67	36,80	28,31	248,85	161,42	0,00	0,00
ТТК-316	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	150	0,35	0,26	0,00	0,00	24,81	18,61	100,62	75,47	0,45	0,34
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,14	0,14	8,40	8,40	42,24	42,24	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,60	2,26	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43	0,00	0,00
	Итого			39,77	30,51	26,33	22,45	119,73	91,54	865,34	639,01	12,39	9,41
	Подзник												
697/04	Молоко кипяченое	180	180	5,32	5,32	6,08	6,08	8,93	8,93	111,66	111,66	1,90	1,90
	Итого			5,32	5,32	6,08	6,08	8,93	8,93	111,66	111,66	1,90	1,90
	Ужин												
78/04	Салат "Зайка"	60	60	1,00	1,00	3,75	3,75	8,26	8,26	70,82	70,82	9,15	9,15
ТТК-380	Суфле рыбное "Морячок"	75	75	13,37	13,37	6,41	6,41	3,42	3,42	124,82	124,82	0,19	0,19
320/04	Картофельное пюре	180	150	3,91	3,26	6,26	5,22	31,72	26,43	198,85	165,71	15,44	12,87
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	5,07	3,80	21,04	15,78	0,11	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,14	0,14	8,40	8,40	42,24	42,24	0,00	0,00
	Итого			20,10	19,40	16,56	15,52	56,86	50,31	457,77	419,37	24,89	22,29
	Итого за день			83,43	71,49	72,83	65,52	240,51	197,53	1952,61	1625,24	42,21	36,10
	8 день												
	Завтрак												
7/04	Батон с маслом с сыром	20/5/5	20/5/5	2,57	2,57	5,24	5,24	15,33	15,33	106,72	106,72	0,07	0,07
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,43	6,44	8,32	6,35	34,87	26,62	248,08	189,42	1,76	1,34
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	1,67	1,39	1,54	1,28	20,27	16,89	101,57	84,64	0,36	0,30
	Итого			12,67	10,40	15,10	12,88	70,47	58,85	456,37	380,78	2,19	1,71
	2 Завтрак												
707/04	Сок разливной	170	170	0,85	0,85	0,00	0,00	19,89	19,89	82,96	82,96	3,40	3,40
	Итого			0,85	0,85	0,00	0,00	19,89	19,89	82,96	82,96	3,40	3,40
	Обед												
	Огурец свежий порционный	60	45	0,52	0,39	0,00	0,00	1,30	0,98	7,20	5,40	3,05	2,29
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	8,01	5,79	9,05	6,38	21,23	18,98	158,39	110,50	10,70	8,32
ТТК-324	Котлеты "Крепыш"	75	75	14,73	14,73	10,05	10,05	5,40	5,40	170,97	170,97	0,45	0,45
	Капуста тушеная	180	150	4,30	3,58	5,22	4,35	19,64	16,37	142,76	118,97	15,44	12,87
ТТК-147	Компот из черной смородины	200	150	0,24	0,18	0,00	0,00	21,60	16,20	87,22	65,42	3,10	2,33
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,14	0,14	8,40	8,40	42,24	42,24	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,60	2,26	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43	0,00	0,00
	Итого			32,02	24,45	24,87	17,37	97,46	76,91	704,13	546,93	32,74	26,25

	<u>Полдник</u>												
697/04	Молоко кипяченое	180	180	5,32	5,32	6,08	6,08	8,93	8,93	111,66	111,66	1,90	1,90
	Итого			5,32	5,32	6,08	6,08	8,93	8,93	111,66	111,66	1,90	1,90
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	150	0,60	0,60	0,00	0,00	16,96	16,96	70,22	70,22	9,66	9,66
362/04	Пудинг из творога с соусом	150/30	100/50	20,82	17,35	16,29	13,10	36,14	30,12	374,22	302,12	0,48	0,40
ТТК-475	молочным сгустк												
	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	5,07	3,80	21,04	15,78	0,11	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,14	0,14	8,40	8,40	42,24	42,24	0,00	0,00
	Итого			23,24	19,72	16,43	13,24	66,57	59,28	507,72	430,36	10,25	10,14
	Итого за день			74,10	60,74	62,48	49,57	263,32	223,85	1862,84	1552,69	50,48	43,41
	<u>9 день</u>												
	<u>Завтрак</u>												
1/04	Батон с маслом	20/5	20/5	1,51	1,51	4,42	4,42	10,33	10,33	89,69	89,69	0,00	0,00
302/04	Каша молочная ячневая (вязкая)	200/3	150/3	9,23	6,96	8,30	6,26	41,57	31,33	277,88	209,44	1,68	1,26
ТТК-305	с маслом												
	Какао с молоком	180	150	2,96	2,46	3,20	2,66	22,70	18,91	131,36	109,47	0,93	0,78
	Итого			13,70	10,93	15,92	13,34	74,60	60,57	498,93	408,60	2,61	2,04
	<u>2 Завтрак</u>												
698/04	Кефир	180	160	5,00	4,44	5,96	5,30	7,00	6,22	105,07	93,40	1,10	0,98
	Итого			5,00	4,44	5,96	5,30	7,00	6,22	105,07	93,40	1,10	0,98
	<u>Обед</u>												
ТТК-424	Салат из отварной свеклы	60	45	0,76	0,57	5,99	4,49	4,83	3,62	76,31	57,23	5,59	4,19
137/04	Суп картофельный с мясн.	200/25	150/25	7,74	7,35	5,51	5,19	19,35	14,58	157,96	134,42	19,47	14,67
437/04	фрикад												
516/04	Гуляш из говядины	50/50	50/50	15,95	15,95	9,20	9,20	0,79	0,79	100,89	100,89	2,45	2,45
ТТК-377	Макаронь отварные	130	130	4,62	4,62	4,15	4,15	24,61	24,61	188,98	188,98	0,00	0,00
	Компот вишневый	200	150	0,24	0,18	0,00	0,00	23,35	17,51	94,36	70,77	2,50	1,88
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,14	0,14	8,40	8,40	42,24	42,24	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,60	2,26	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43	0,00	0,00
	Итого			33,53	27,55	25,50	22,62	101,32	80,10	756,09	647,96	30,01	23,19
	<u>Полдник</u>												
697/04	Молоко кипяченое	180	180	5,32	5,32	6,08	6,08	8,93	8,93	111,66	111,66	1,90	1,90
ТТК-814	Булочка "Домашняя"	30	30	2,08	2,08	4,38	4,38	10,08	10,08	99,36	99,36	0,00	0,00
	Итого			7,40	7,40	10,46	10,46	19,01	19,01	211,02	211,02	1,90	1,90
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	150	0,60	0,60	0,00	0,00	16,96	16,96	70,22	70,22	9,66	9,66
ТТК-734	Котлеты рыбные "Морячка"	75	75	11,14	11,14	10,21	10,21	6,56	6,56	134,05	134,05	1,68	1,68
841/04	Рагу овощное	180	150	3,54	2,95	5,24	4,37	21,76	18,13	179,78	149,82	20,22	16,85
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	5,07	3,80	21,04	15,78	0,11	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,14	0,14	8,40	8,40	42,24	42,24	0,00	0,00
	Итого			17,10	16,46	15,59	14,72	58,74	53,85	447,33	412,11	31,67	28,27
	Итого за день			76,73	66,78	73,43	66,44	260,67	219,75	2018,44	1773,08	67,29	56,38

	завтрак												
3/04	Батон с маслом с сыром	20/5/5	20/5/5	2,57	2,57	5,24	5,24	15,33	15,33	106,72	106,72	0,07	0,07
311/04	Каша молочная пшениная (жидкая) с маслом	200/3	150/5	6,01	4,65	7,76	6,00	28,23	21,83	210,84	163,06	1,76	1,36
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	1,67	1,39	1,54	1,28	20,27	16,89	101,57	84,64	0,36	0,30
	Итого			10,25	8,61	14,54	12,52	63,83	54,05	419,13	354,43	2,19	1,73
	2 завтрак												
707/04	Сок разливной	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	17,55	17,55	73,20	73,20	3,00	3,00
	Итого			0,75	0,75	0,00	0,00	17,55	17,55	73,20	73,20	3,00	3,00
	Обед												
43/04	Салат из свежей капусты	60	45	0,94	0,71	3,00	2,25	6,00	4,50	54,76	41,07	24,07	18,05
110/04	Борщ из св. капусты с карт.на мясокостном бульоне со сметаной	200/10	150/10	1,57	1,19	4,33	2,63	11,19	8,46	89,98	68,03	5,42	4,10
ТТК-394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/5	130/5	20,39	12,88	10,09	9,27	37,10	27,07	347,76	203,77	15,64	11,41
ТТК-316	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	150	0,35	0,26	0,00	0,00	24,81	18,61	100,62	75,47	0,45	0,34
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,14	0,14	8,40	8,40	42,24	42,24	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,60	2,26	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43	0,00	0,00
	Итого			27,47	18,91	18,07	14,74	107,59	79,62	730,71	514,01	45,58	33,90
	Полдник												
697/04	Молоко кипяченое	180	180	5,32	5,32	6,08	6,08	8,93	8,93	111,66	111,66	1,90	1,90
	Итого			5,32	5,32	6,08	6,08	8,93	8,93	111,66	111,66	1,90	1,90
	Ужин												
ТТК-66	Салат "Солнышко"	60	60	0,57	0,57	6,03	6,03	3,62	3,62	57,23	57,23	4,19	4,19
367/04	Галушки из творога отварные с маслом	195/5	150/5	26,51	18,98	17,40	13,33	50,53	37,54	464,73	306,05	0,57	0,42
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	5,07	3,80	21,04	15,78	0,11	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,14	0,14	8,40	8,40	42,24	42,24	0,00	0,00
	Итого			28,90	21,32	23,57	19,50	67,62	53,36	585,24	421,30	4,87	4,69
	Итого за день			72,69	54,91	62,26	52,85	265,52	213,52	1919,94	1474,59	57,54	45,22

	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)	
	Белки		Жиры		Углеводы				С	
	скал	ясли	скал	ясли	скал	ясли	скал	ясли	скал	ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	719,49	613,52	671,49	573,66	2683,09	2249,99	19439,74	16196,54	519,51	434,82
В среднем в день	71,95	61,35	67,15	57,37	268,31	225,00	1943,97	1619,65	51,95	43,48

Примечание: при составлении меню использованы:

- 1) Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПиН 2.4.1.3049 - 13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"
- 2) Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Г. Лапшиной, 2004 г. г. Москва
- 3) Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010 г. г. Москва

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Витамины (мг)
					С
3-7 лет	1864,85- 2061,15	69,35- 76,65	65,55- 72,45	261,25- 288,75	47,5- 52,5
до 3 лет	1482- 1638	56,05- 61,95	53,2- 58,8	204,25- 225,75	42,75- 47,25

Генеральный директор ООО "Школьное питание"

Исп. Р.И. Самигулова

Гусева В.П.