

11 группа: сады № 27, 93, 30, 28, 50, 34, 103, 52, 51, 40, 54, 110
 12 группа: сады № 115, 39, 35, 46, 7, 29, 31, 18, 106, 21, 14, 97, 12
 14 группа: сады № 75, 92, 73, 72, 96, 10, 17, 20, 105, 120, 64, 49, 26
 17 группа: сады № 122, 123, 53, 44, 94, 83, 78, 80, 111, 104, 114, 98, 81
 18 группа: сады № 121, 62, 65, 16, 86, 66, 82, 109, 8, 9, 108, 118

2,4 группа

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ С 10.08.2020г по 14.08.2020г

117,22 руб./день - сад

93,07 руб./день - ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)	
				Белки		Жиры		Углеводы				С	
№ рец.	<u>ПОНЕДЕЛЬНИК 10/08</u>	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
	<u>Завтрак</u>												
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	3,70	2,96	6,45	6,16	16,96	11,81	140,66	114,53	0,17	0,17
516./04	Макароны отварные	180	150	4,62	3,56	4,15	3,19	33,28	25,60	188,98	145,37	0,00	0,00
648./04	Кисель	200	150	0,00	0,00	0,00	0,00	30,60	22,95	118,00	88,50	0,00	0,00
	Итого			8,32	6,52	10,60	9,35	80,84	60,36	447,64	348,40	0,17	0,17
	<u>2 Завтрак</u>												
707./04	Сок фруктовый разливной	160	130	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	7,34	38,40	29,36	3,20	2,45
	Итого			0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	7,34	38,40	29,36	3,20	2,45
	<u>Обед</u>												
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	0,84	0,67	5,00	4,00	5,35	4,28	69,72	55,77	6,19	4,95
133./04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	6,72	4,61	8,51	4,77	20,31	17,89	140,12	115,50	10,78	10,78
ТТК-417	Плов "Золотой петушок" (на грудках)	50/100	25/100	19,20	17,77	25,23	23,61	36,44	24,48	448,00	381,00	4,93	3,78
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов (полусладкий)	200	150	0,35	0,26	0,00	0,00	24,81	18,61	100,62	75,47	0,75	0,56
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,27	1,82	0,45	0,36	17,58	14,07	83,43	66,79	0,00	0,00
	Итого			30,98	26,73	39,59	33,14	114,49	89,33	895,89	748,53	22,65	20,07
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	180/16	150/16	4,05	3,11	3,43	2,64	6,79	5,22	74,20	57,08	5,49	4,22
	Итого			4,05	3,11	3,43	2,64	6,79	5,22	74,20	57,08	5,49	4,22
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	115	65	0,46	0,26	0,00	0,00	13,00	7,35	53,82	30,42	18,40	10,40
286/10	Гёфтели с соусом	60/30	60/30	8,80	8,80	19,00	19,00	8,80	8,80	241,00	241,00	0,35	0,35
510/04	Каша гречневая вязкая	130	100	4,50	3,90	6,75	5,85	22,26	19,29	168,15	145,73	0,00	0,00
685/04	Чай с сахаром	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	15,00	11,25	58,00	43,50	0,10	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			15,56	14,71	26,15	25,25	69,06	56,69	574,97	514,65	18,85	10,83
	Итого за день			58,91	51,07	79,77	70,38	280,78	218,94	2031,10	1698,02	50,36	37,73

	ВТОРНИК 11 /08												
	<u>Завтрак</u>												
3./04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	0,00	3,68	0,00	2,36	0,00	15,42	0,00	97,62	0,00	0,15
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	4,42	3,32	3,68	3,38	37,42	28,07	203,60	158,10	0,00	0,00
ТТК-305	Какао с молоком	180	150	2,95	2,46	3,24	2,70	22,82	19,02	132,26	110,22	1,43	1,20
	Итого			7,37	9,46	6,92	8,44	60,24	62,51	335,86	365,94	1,43	1,35
	<u>2 Завтрак</u>												
	Биойогурт	150	100	4,35	2,90	4,97	3,31	6,37	4,24	87,56	58,37	1,12	0,75
	Итого			4,35	2,90	4,97	3,31	6,37	4,24	87,56	58,37	1,12	0,75
	<u>Обед</u>												
43./04	Салат из свежей капусты	50	40	1,07	0,85	2,55	2,04	12,65	10,12	77,83	62,26	10,17	8,14
148./04	Суп с макаронными изделиями с мякотью птицы	200/15	150/15	7,64	5,94	7,74	6,02	11,42	8,88	148,00	115,11	0,65	0,51
ТТК-650	Котлеты "Татарские"	75	75	9,00	9,00	10,00	10,00	3,00	3,00	139,00	139,00	0,34	0,34
ТТК-446	Пюре "Янтарное"	130	100	14,68	11,29	4,52	3,48	36,80	28,31	246,56	189,66	0,00	0,00
ТТК-623	Компот полусладкий из изюма	200	150	0,40	0,30	0,00	0,00	27,40	20,50	111,20	83,20	0,00	0,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,27	1,82	0,45	0,36	17,58	14,07	83,43	66,79	0,00	0,00
	Итого			36,66	30,80	25,66	22,30	118,85	94,88	860,02	710,02	11,16	8,99
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое	180	130	4,05	3,11	3,43	2,64	6,79	5,22	74,20	57,08	5,49	4,22
	Итого			4,05	3,11	3,43	2,64	6,79	5,22	74,20	57,08	5,49	4,22
	<u>Ужин</u>												
ТТК-66	Салат "Солнышко"	50	40	0,59	0,47	5,04	4,03	7,50	6,00	77,71	62,61	4,35	3,48
ТТК-1019	Сырники "Домашние" из творога со сгущенным молоком	150/10	100/15	25,57	17,38	12,96	8,76	33,12	22,46	351,86	238,21	0,83	0,60
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,18	0,13	0,00	0,00	4,78	3,58	19,90	14,92	0,04	0,03
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			27,94	19,58	18,40	13,19	55,40	42,04	503,47	369,74	5,22	4,11
	Итого за день			80,37	65,85	59,38	49,88	247,65	208,89	1861,11	1561,15	24,42	19,42
	СРЕДА 12/08												
	<u>Завтрак</u>												
2./04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	0,00	1,51	0,00	4,71	0,00	10,33	0,00	89,69	0,00	0,00
311/04.	Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,30	6,23	8,95	7,30	27,04	20,28	200,65	150,55	1,50	1,13
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	2,85	2,34	2,41	2,00	14,36	10,63	91,00	70,00	1,17	0,98
	Итого			11,15	10,08	11,36	14,01	41,40	41,24	291,65	310,24	2,67	2,11
	<u>2 Завтрак</u>												
707./04	Напиток сывороточный с соком яблока	150	100	0,00	0,00	0,00	0,00	12,48	9,60	49,92	38,40	0,00	0,00
	Итого			0,00	0,00	0,00	0,00	12,48	9,60	49,92	38,40	0,00	0,00
	<u>Обед</u>												
14/10.	Салат из свежих помидоров	50	40	0,65	0,52	3,33	2,66	2,45	1,96	42,35		10,60	33,88
131/04	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	150/5	2,70	2,27	3,85	3,34	20,37	17,01	126,93	107,17	17,55	14,63

ТТК-393 к	Запеканка картофельная с мясом "По-домашнему" с маслом	180/5	130/5	6,77	4,87	19,92	12,56	56,61	40,84	432,77	295,86	54,34	39,21
ТТК-315	Компот "Фруктовый" из кураги	200	150	1,20	0,90	0,00	0,00	31,60	23,70	126,00	94,50	0,00	0,00
	Хлеб "Рябиношка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,27	1,82	0,45	0,36	17,58	14,07	83,43	66,79	0,00	0,00
	Итого			15,19	11,98	27,95	19,32	138,61	107,58	865,48	618,32	82,49	87,72
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое	180	130	4,05	3,11	3,43	2,64	6,79	5,22	74,20	57,08	5,49	4,22
ТТК-814	Булочка "Домашняя"	30	30	2,24	2,24	3,93	3,93	18,27	18,27	117,63	117,63	0,00	0,00
	Итого			6,29	5,35	7,36	6,57	25,06	23,49	191,83	174,71	5,49	4,22
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Банан"	143	103	2,15	1,55	0,00	0,00	32,03	23,07	136,71	98,47	14,30	10,70
ТТК-734	Биточки рыбные "Морячка"	75	75	15,77	15,77	2,76	2,76	7,30	7,30	117,00	117,00	2,29	2,29
510./04	Каша рисовая вязкая	130	100	1,52	1,52	3,06	3,06	13,60	13,60	87,69	87,69	0,00	0,00
685/04	Чай с сахаром	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	15,00	11,25	58,00	43,50	0,10	0,08
	Хлеб "Рябиношка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			21,24	20,59	6,22	6,22	77,93	65,22	453,40	400,66	16,69	13,07
	Итого за день			53,87	48,00	52,89	46,12	295,48	247,13	1852,28	1542,33	107,34	107,11
	ЧЕТВЕРГ 13/08												
	<u>Завтрак</u>												
2./04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	30/10/5	2,93	2,93	6,05	6,05	10,40	10,40	107,77	107,77	0,14	0,14
337./04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00	0,00	0,00
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	3,72	2,79	11,10	9,00	43,68	32,78	252,30	194,80	1,00	0,80
630./96	Чай с сахаром с молоком	200	150	1,60	1,20	1,60	1,20	17,39	13,04	90,36	67,77	0,00	0,00
	Итого			13,35	12,02	23,35	20,85	71,77	56,52	513,43	433,34	1,14	0,94
	<u>2 Завтрак</u>												
707./04	Сок фруктовый разливной	160	150	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	7,80	36,00	31,20	3,00	2,60
	Итого			0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	7,80	36,00	31,20	3,00	2,60
	<u>Обед</u>												
15/10.	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	40	0,52	0,42	3,00	2,40	1,74	1,39	36,04	28,83	8,12	6,50
135/04	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	200/25/5	150/25/5	5,50	5,10	8,50	7,63	3,88	3,01	139,68	120,33	17,41	13,17
ТТК-653	Зразы мясные "Любимые" с сыром	75	60	6,60	6,60	9,00	9,00	1,80	1,80	115,00	115,00	0,35	0,35
510./04	Каша ячневая вязкая	130	100	2,73	2,10	5,20	4,00	18,46	14,20	131,56	101,20	0,00	0,00
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов (полусладкий)	200	150	0,35	0,26	0,00	0,00	24,81	18,61	100,62	75,47	0,75	0,56
	Хлеб "Рябиношка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,27	1,82	0,45	0,36	17,58	14,07	83,43	66,79	0,00	0,00
	Итого			19,57	17,90	26,55	23,79	78,27	63,08	660,33	561,62	26,63	20,58
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое	180	130	4,05	3,11	3,43	2,64	6,79	5,22	74,20	57,08	5,49	4,22
	Итого			4,05	3,11	3,43	2,64	6,79	5,22	74,20	57,08	5,49	4,22
	<u>Ужин</u>												
ТТК-65	Морковь тертая с сахаром	50	40	0,74	0,59	0,06	0,05	8,98	7,18	39,39	31,51	2,85	2,28

367./04	Галушки из творога отварные с маслом	195/5	145/5	27,33	20,33	13,87	11,37	48,79	36,29	429,31	328,81	0,57	0,42
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,18	0,13	0,00	0,00	4,78	3,58	19,90	14,92	0,04	0,03
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			29,85	22,65	14,33	11,82	72,55	57,05	542,60	429,24	3,46	2,73
	Итого за день			66,82	55,68	67,66	59,10	238,38	189,67	1826,56	1512,48	39,72	31,07
	ПЯТНИЦА 14 /08												
	<u>Завтрак</u>												
3./04	Бутерброд с сыром	30/5		3,68	0,00	2,36	0,00	15,42	0,00	97,62	0,00	0,15	0,00
2./04	Бутерброд с маслом		20/5	0,00	1,51	0,00	4,71	0,00	10,33	0,00	89,69	0,00	0,00
311./04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	3,10	2,40	5,00	3,80	21,10	16,00	140,00	107,80	0,00	0,00
ТТК-305	Какао с молоком	180	150	2,95	2,46	3,24	2,70	22,82	19,02	132,26	110,22	1,43	1,20
	Итого			9,73	6,37	10,60	11,21	59,34	45,35	369,88	307,71	1,58	1,20
	<u>2 завтрак</u>												
698./04	Простокваша	150	100	4,87	3,99	5,57	4,56	7,14	5,84	98,18	80,33	1,39	1,14
	Итого			4,87	3,99	5,57	4,56	7,14	5,84	98,18	80,33	1,39	1,14
	<u>Обед</u>												
13./10	Салат из свежих огурцов	50	40	0,42	0,32	2,50	1,88	2,68	2,01	34,89	26,17	5,20	3,90
110./04	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,74	1,34	4,91	3,87	10,64	8,02	93,71	72,27	8,21	6,16
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	7,28	7,28	5,44	5,44	6,17	6,17	83,07	83,07	3,59	3,59
520./04	Картофельное пюре	150	100	2,60	2,60	4,16	4,16	17,68	17,68	121,33	121,33	15,69	15,69
ТТК-315	Компот полусладкий из изюма	200	150	0,40	0,30	0,00	0,00	27,40	20,50	111,20	83,20	0,00	0,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,27	1,82	0,45	0,36	17,58	14,07	83,43	66,79	0,00	0,00
	Итого			16,31	15,26	17,86	16,11	92,15	78,45	581,63	506,83	32,69	29,34
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	180/16	130/16	4,05	3,11	3,43	2,64	6,79	5,22	74,20	57,08	5,49	4,22
	Итого			4,05	3,11	3,43	2,64	6,79	5,22	74,20	57,08	5,49	4,22
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	115	65	0,46	0,26	0,00	0,00	13,00	7,35	53,82	30,42	18,40	10,40
ТТК-208/10.	Макароны, запеченные с яйцом с маслом	150/5	150/5	7,73	7,73	6,91	6,91	23,03	23,03	185,00	185,00	0,33	0,33
685/04	Чай с сахаром	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	15,00	11,25	58,00	43,50	0,10	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			9,99	9,74	7,31	7,31	61,03	51,63	350,82	312,92	18,83	10,81
	Итого за день			44,95	38,47	44,77	41,83	226,45	186,49	1474,71	1264,87	59,98	46,71

	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)	
	Белки		Жиры		Углеводы		сад	ясли	С	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			сад	ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	275,9	207,1	314,5	242,3	1289,3	1031,1	9190,8	7265,8	249,82	220,03
В среднем в день	55,18	41,41	62,89	48,46	257,85	206,22	1838,15	1453,17	49,96	44,01