

11 группа: сады № 28, 30, 34, 40, 50, 51, 52, 54, 69, 70, 93, 103, 110  
 12 группа: сады № 7, 12, 14, 18, 21, 29, 31, 35, 39, 46, 97, 106, 115  
 14 группа: сады № 10, 17, 20, 26, 49, 64, 72, 73, 75, 92, 96, 105, 120  
 17 группа: сады № 41, 44, 53, 61, 78, 80, 83, 94, 98, 104, 111, 114, 123  
 18 группа: сады № 8, 9, 16, 27, 62, 65, 66, 82, 86, 108, 109, 118, 121

2,4 группа

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ С 14.09.2020 г по 18.09.2020 г

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) С	
				Белки		Жиры		Углеводы					
№ рец.	<u>ПОНЕДЕЛЬНИК 14.09</u>	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
	<u>Завтрак</u>												
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,70	2,96	6,45	6,16	16,96	11,81	140,66	114,53	0,17	0,17
510./04	Каша гречневая вязкая	180	150	6,17	4,62	7,04	5,29	33,11	24,83	220,45	165,34	0,00	0,00
648./04	Кисель	200	150	0,10	0,07	0,00	0,00	31,46	23,60	126,22	94,67	0,00	0,00
	Итого			<b>9,97</b>	<b>7,65</b>	<b>13,49</b>	<b>11,45</b>	<b>81,53</b>	<b>60,24</b>	<b>487,33</b>	<b>374,54</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>
	<u>2 Завтрак</u>												
707./04	Сок фруктовый разливной	160	130	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	10,20	40,80	40,80	3,40	3,40
	Итого			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,20</b>	<b>10,20</b>	<b>40,80</b>	<b>40,80</b>	<b>3,40</b>	<b>3,40</b>
	<u>Обед</u>												
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	0,87	0,70	5,00	4,00	5,30	4,24	69,65	55,72	5,83	4,66
135/04	Суп из овощей со сметаной	200/5	150/5	2,16	1,66	4,30	3,41	15,62	11,76	109,83	84,38	16,46	12,35
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	0,56	0,34	5,00	4,00	3,18	1,91	59,94	44,95	2,57	1,57
520./04	Картофельное пюре	150	130	3,94	3,41	5,57	4,82	30,56	26,48	188,07	162,99	33,01	28,61
ТТК-106н	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	200	150	0,60	0,45	0,00	0,00	31,40	23,55	124,00	93,00	0,45	0,34
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	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	83,45	0,00	0,00
	Итого			<b>12,25</b>	<b>10,35</b>	<b>20,56</b>	<b>16,86</b>	<b>116,09</b>	<b>95,46</b>	<b>694,30</b>	<b>571,95</b>	<b>58,32</b>	<b>47,53</b>
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	180/18.	150/18.	5,60	4,67	4,75	3,96	9,40	7,83	102,74	85,61	7,60	6,33
	Итого			<b>5,60</b>	<b>4,67</b>	<b>4,75</b>	<b>3,96</b>	<b>9,40</b>	<b>7,83</b>	<b>102,74</b>	<b>85,61</b>	<b>7,60</b>	<b>6,33</b>
	<u>Ужин</u>												
ТТК-66	Салат "Солнышко"	50	40	0,59	0,47	5,04	4,03	7,50	6,00	77,71	62,16	4,35	3,48
ТТК-341	Запеканка "Сладкоежка" с соусом молочным сладким	150/20	100/50	22,89	15,26	15,57	10,38	41,06	27,37	396,00	264,00	0,77	0,51
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	5,06	3,79	21,04	15,78	0,10	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00

	Итого			<b>25,20</b>	<b>17,40</b>	<b>20,79</b>	<b>14,59</b>	<b>63,56</b>	<b>47,10</b>	<b>542,21</b>	<b>389,40</b>	<b>5,22</b>	<b>4,07</b>
	Итого за день			<b>53,02</b>	<b>40,07</b>	<b>59,59</b>	<b>46,86</b>	<b>280,78</b>	<b>220,83</b>	<b>1867,38</b>	<b>1462,30</b>	<b>74,71</b>	<b>61,50</b>
	<b>ВТОРНИК 15.09</b>												
	<u>Завтрак</u>												
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10		5,14	0,00	7,90	0,00	18,44	0,00	165,51	0,00	0,34	0,00
3./04	Бутерброд с сыром		20/5	0,00	2,93	0,00	2,03	0,00	11,77	0,00	77,11	0,00	0,17
311./04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,61	4,96	5,33	4,62	33,82	25,37	209,70	162,89	4,22	3,17
ТТК-305	Какао с молоком	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	22,92	19,10	127,13	105,94	3,63	3,03
	Итого			<b>14,84</b>	<b>10,47</b>	<b>15,80</b>	<b>8,79</b>	<b>75,18</b>	<b>56,24</b>	<b>502,34</b>	<b>345,94</b>	<b>8,19</b>	<b>6,37</b>
	<u>2 Завтрак</u>												
698./04	Простокваша	150	100	5,32	3,54	6,08	4,05	7,79	5,19	107,10	71,40	1,52	1,01
	Итого			<b>5,32</b>	<b>3,54</b>	<b>6,08</b>	<b>4,05</b>	<b>7,79</b>	<b>5,19</b>	<b>107,10</b>	<b>71,40</b>	<b>1,52</b>	<b>1,01</b>
	<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
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-653	Зразы мясные "Любимые" с сыром	75	60	9,76	7,81	18,31	14,65	2,66	2,13	214,46	171,57	0,61	0,49
510./04	Каша ячневая вязкая	130	100	2,80	2,15	5,20	4,00	18,46	14,20	131,56	101,20	0,00	0,00
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 "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	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	83,45	0,00	0,00
	Итого			<b>25,67</b>	<b>20,11</b>	<b>35,26</b>	<b>26,09</b>	<b>115,71</b>	<b>95,56</b>	<b>832,78</b>	<b>675,94</b>	<b>21,56</b>	<b>19,41</b>
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое	180	130	5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	102,74	74,20	7,60	5,49
	Итого			<b>5,60</b>	<b>4,05</b>	<b>4,75</b>	<b>3,43</b>	<b>9,40</b>	<b>6,79</b>	<b>102,74</b>	<b>74,20</b>	<b>7,60</b>	<b>5,49</b>
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	115	113	0,46	0,46	0,00	0,00	13,00	13,00	53,82	53,82	18,40	18,40
340./04	Омлет натуральный	53	53	5,54	5,54	7,04	7,04	1,04	1,05	89,68	89,68	0,60	0,60
516./04	Макароньы отварные	130	100	4,62	3,56	4,15	3,19	33,28	25,60	188,98	145,37	0,00	0,00
685./04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	150/7	0,27	0,22	0,00	0,00	15,33	11,57	62,40	47,16	3,30	3,27
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Итого			<b>12,41</b>	<b>11,30</b>	<b>11,37</b>	<b>10,41</b>	<b>72,59</b>	<b>61,16</b>	<b>442,34</b>	<b>383,49</b>	<b>22,30</b>	<b>22,27</b>
	Итого за день			<b>63,84</b>	<b>49,47</b>	<b>73,26</b>	<b>52,77</b>	<b>280,67</b>	<b>224,94</b>	<b>1987,30</b>	<b>1550,97</b>	<b>61,17</b>	<b>54,55</b>
	<b>СРЕДА 16.09</b>												
	<u>Завтрак</u>												
2./04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	30/10/5	2,29	2,29	5,00	5,00	22,06	22,06	142,36	142,36	0,05	0,05
ТТК-981	Каша молочная "5 злаков" (вязкая) с маслом	200/3	150/3	8,35	6,26	8,29	6,84	33,75	25,36	243,40	188,17	1,60	1,20
ТТК-1024	Чай с сахаром с молоком	200	150	1,68	1,26	1,25	0,94	17,51	13,14	88,01	66,00	2,10	1,58
	Итого			<b>12,32</b>	<b>9,81</b>	<b>14,54</b>	<b>12,78</b>	<b>73,32</b>	<b>60,56</b>	<b>473,77</b>	<b>396,53</b>	<b>3,75</b>	<b>2,83</b>
	<u>2 Завтрак</u>												
707./04	Напиток сывороточный с соком яблока	150	130	0,00	0,00	0,00	0,00	12,48	9,60	49,92	38,40	0,00	0,00
	Итого			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,48</b>	<b>9,60</b>	<b>49,92</b>	<b>38,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

	<u>Обед</u>												
	Огурец свежий порционный	50	40	0,36	0,29	0,00	0,00	0,92	0,74	5,10		3,57	4,08
110./04	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,99	1,53	4,16	3,31	15,79	11,89	108,59	83,43	14,68	11,01
437/04	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
ТТК-446	Пюре "Янтарное"	130	100	14,68	11,29	4,52	3,48	36,80	28,30	246,56	189,66	0,00	0,00
ТТК-147	Компот из черной смородины	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	21,60	16,20	87,20	65,40	25,80	19,35
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	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	83,45	0,00	0,00
	Итого			<b>37,37</b>	<b>25,06</b>	<b>15,62</b>	<b>10,55</b>	<b>108,92</b>	<b>86,54</b>	<b>725,69</b>	<b>537,12</b>	<b>46,69</b>	<b>35,76</b>
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое	180	130	5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	102,74	74,20	7,60	5,49
	Итого			<b>5,60</b>	<b>4,05</b>	<b>4,75</b>	<b>3,43</b>	<b>9,40</b>	<b>6,79</b>	<b>102,74</b>	<b>74,20</b>	<b>7,60</b>	<b>5,49</b>
	<u>Ужин</u>												
ТТК-456	Салат из моркови и кураги	50	40	0,92	0,77	3,05	2,54	8,07	6,72	63,45	52,87	4,00	3,34
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	0,20	0,15	0,00	0,00	5,06	3,79	21,04	15,78	0,10	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Итого			<b>29,97</b>	<b>22,77</b>	<b>17,10</b>	<b>14,09</b>	<b>71,86</b>	<b>56,74</b>	<b>561,26</b>	<b>444,92</b>	<b>4,67</b>	<b>3,84</b>
	Итого за день			<b>85,26</b>	<b>61,69</b>	<b>52,01</b>	<b>40,85</b>	<b>275,98</b>	<b>220,23</b>	<b>1913,38</b>	<b>1491,17</b>	<b>62,71</b>	<b>47,92</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ 17.09</b>												
	<u>Завтрак</u>												
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		3,70	0,00	6,45	0,00	16,96	0,00	140,66	0,00	0,17	0,00
3./04	Бутерброд с сыром		20/5	0,00	2,93	0,00	2,03	0,00	11,77	0,00	77,11	0,00	0,17
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	7,79	5,85	6,15	5,23	38,72	29,09	241,46	186,71	4,03	3,03
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	3,11	2,51	2,36	1,95	14,64	10,80	92,22	70,93	3,60	3,00
	Итого			<b>14,60</b>	<b>11,29</b>	<b>14,96</b>	<b>9,21</b>	<b>70,32</b>	<b>51,66</b>	<b>474,34</b>	<b>334,75</b>	<b>7,80</b>	<b>6,20</b>
	<u>2 Завтрак</u>												
707./04	Сок фруктовый разливной	160	130	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	7,80	36,00	31,20	3,00	2,60
	Итого			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,00</b>	<b>7,80</b>	<b>36,00</b>	<b>31,20</b>	<b>3,00</b>	<b>2,60</b>
	<u>Обед</u>												
ТТК-41н	Салат из свежей капусты с огурцом	50	40	1,01	0,81	2,57	2,06	5,04	4,03	47,35	37,88	29,67	23,73
137./04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	150/25	7,64	5,94	7,74	6,02	11,42	8,88	148,00	115,11	0,65	0,51
ТТК-131	Зразы "Школьные"	60	60	2,11	2,11	5,44	5,44	8,57	8,57	91,71	91,71	1,24	1,24
510./04	Каша пшеничная вязкая	130	100	4,04	3,11	4,10	3,15	22,34	17,19	142,44	109,57	0,00	0,00
ТТК-106н	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	200	150	0,60	0,45	0,00	0,00	31,40	23,55	124,00	93,00	0,45	0,34
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	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	83,45	0,00	0,00
	Итого			<b>19,52</b>	<b>16,21</b>	<b>20,54</b>	<b>17,30</b>	<b>108,80</b>	<b>89,74</b>	<b>696,31</b>	<b>578,18</b>	<b>32,01</b>	<b>25,81</b>
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое	180	130	5,60	4,67	4,75	3,96	9,40	7,83	102,74	85,61	7,60	6,33
733/04	Оладьи	50	50	3,04	3,04	2,19	2,19	19,54	19,54	110,10	110,10	0,00	0,00

	Итого			<b>8,64</b>	<b>7,71</b>	<b>6,94</b>	<b>6,15</b>	<b>28,94</b>	<b>27,37</b>	<b>212,84</b>	<b>195,71</b>	<b>7,60</b>	<b>6,33</b>
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	115	110	0,46	0,46	0,00	0,00	13,00	13,00	53,82	53,82	18,40	18,40
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	4,24	4,24	6,90	6,90	4,10	4,10	95,41	95,41	1,61	1,61
520./04	Картофельное пюре	130	100	3,41	2,62	4,82	3,71	26,48	20,37	162,99	125,38	28,61	22,01
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	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Итого			<b>9,83</b>	<b>8,99</b>	<b>11,90</b>	<b>10,79</b>	<b>68,52</b>	<b>58,66</b>	<b>417,68</b>	<b>365,57</b>	<b>48,72</b>	<b>42,10</b>
	Итого за день			<b>52,59</b>	<b>44,20</b>	<b>54,34</b>	<b>43,45</b>	<b>285,58</b>	<b>235,23</b>	<b>1837,17</b>	<b>1505,41</b>	<b>99,13</b>	<b>83,04</b>
	<b>ПЯТНИЦА 18.09</b>												
	<u>Завтрак</u>												
2./04	Бургер с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	5,14	2,96	7,90	6,16	18,44	11,81	165,51	114,53	0,34	0,17
337./04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	6,10	6,10	5,52	5,52	0,34	0,34	75,41	75,41	0,00	0,00
161./04	Суп молочный с рисом	200	150	3,80	2,85	3,89	2,92	14,93	11,20	109,95	82,46	4,00	3,00
ТТК-305	Какао с молоком	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	22,92	19,10	127,13	105,94	3,63	3,03
	Итого			<b>18,13</b>	<b>14,49</b>	<b>19,88</b>	<b>16,74</b>	<b>56,63</b>	<b>42,45</b>	<b>478,00</b>	<b>378,34</b>	<b>7,97</b>	<b>6,20</b>
	<u>2 завтрак</u>												
698./04	Ацидофилин	150	100	4,20	3,92	3,75	3,50	6,00	5,60	313,50	292,60	0,00	0,00
	Итого			<b>4,20</b>	<b>3,92</b>	<b>3,75</b>	<b>3,50</b>	<b>6,00</b>	<b>5,60</b>	<b>313,50</b>	<b>292,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<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
132/04	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	150/5	2,87	2,19	4,40	3,49	18,35	13,81	124,53	95,39	16,03	12,02
ТТК-819	Жаркое из мякоти птицы (на грудках)	50/150	50/100	3,38	2,26	7,61	5,80	29,16	19,44	198,68	139,02	32,74	21,82
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 "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	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	83,45	0,00	0,00
	Итого			<b>12,22</b>	<b>9,66</b>	<b>16,03</b>	<b>12,58</b>	<b>111,59</b>	<b>86,43</b>	<b>634,37</b>	<b>459,82</b>	<b>59,37</b>	<b>67,72</b>
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое	180	130	5,60	4,67	4,75	3,96	9,40	7,83	102,74	85,61	7,60	6,33
	Итого			<b>5,60</b>	<b>4,67</b>	<b>4,75</b>	<b>3,96</b>	<b>9,40</b>	<b>7,83</b>	<b>102,74</b>	<b>85,61</b>	<b>7,60</b>	<b>6,33</b>
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Банан"	118	93	1,44	1,37	0,00	0,00	21,50	20,38	97,78	87,00	9,60	9,10
286/10	Тефтели с соусом	60/30	60/30	1,81	1,81	4,93	4,93	10,72	10,72	94,54	94,54	2,24	2,24
510./04	Каша гречневая вязкая	130	100	4,01	3,08	4,58	3,52	21,52	16,55	143,29	110,22	0,00	0,00
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	5,06	3,79	21,04	15,78	0,10	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Итого			<b>8,98</b>	<b>7,93</b>	<b>9,69</b>	<b>8,63</b>	<b>68,74</b>	<b>61,38</b>	<b>404,11</b>	<b>355,00</b>	<b>11,94</b>	<b>11,42</b>
	Итого за день			<b>49,13</b>	<b>40,67</b>	<b>54,10</b>	<b>45,42</b>	<b>252,36</b>	<b>203,69</b>	<b>1932,72</b>	<b>1571,37</b>	<b>86,88</b>	<b>91,67</b>

	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:	273,84	216,10	313,30	239,35	1325,4	1064,9	9068,0	7081,2	247,60	233,68
В среднем в день	54,77	43,22	62,66	47,87	265,07	212,98	1813,59	1416,24	49,52	46,74