

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 16.03.2020 г по 20.03.2020 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)	
				Белки		Жиры		Углеводы				С	
№ рец.	<u>ПОНЕДЕЛЬНИК 16.03</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	2,93	2,93	6,05	6,05	10,40	10,40	107,77	107,77	0,14	0,14
510./04	Каша гречневая вязкая	200	150	6,00	4,50	9,00	6,75	29,80	22,35	224,20	168,15	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			8,93	7,43	15,05	12,80	70,80	55,70	449,97	364,42	0,14	0,14
	<u>2 Завтрак</u>												
707./04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	10,20	40,80	40,80	3,40	3,40
	Итого			0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	10,20	40,80	40,80	3,40	3,40
	<u>Обед</u>												
45./04	Салат из квашеной капусты (без лука)	54	40	0,42	0,42	1,88	1,88	3,01	3,01	30,54	30,54	9,05	9,05
131./04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	150/10	1,90	1,46	4,35	3,45	10,31	7,77	88,02	68,02	9,85	7,48
71 н	Шницель натуральный рубленый	75	50	12,14	8,09	8,96	5,97	9,40	6,27	166,80	111,20	24,50	16,33
520./04	Картофельное пюре	130	100	3,00	2,60	4,80	4,16	20,40	17,68	140,00	121,33	18,10	15,69
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	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	1,60	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	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			22,91	17,46	20,85	16,27	105,40	86,55	705,44	567,41	61,95	48,89
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое	180	130	4,64	3,87	5,30	4,42	6,79	5,66	93,40	77,83	1,19	0,99
	Итого			4,64	3,87	5,30	4,42	6,79	5,66	93,40	77,83	1,19	0,99
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	142	138	0,57	0,55	0,00	0,00	16,05	15,59	66,46	64,58	22,72	22,08
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			29,68	22,61	14,27	11,77	79,62	65,46	569,67	462,31	23,33	22,53
	Итого за день			66,16	51,37	55,47	45,26	272,81	223,57	1859,28	1512,78	90,01	75,95

	ВТОРНИК 17.03												
	<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
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			8,98	7,79	14,29	12,55	54,32	45,42	380,03	325,79	1,57	1,34
	<u>2 Завтрак</u>												
698./04	Кефир	160	100	3,91	3,91	4,47	4,47	5,73	5,73	78,80	78,80	1,01	1,01
	Итого			3,91	3,91	4,47	4,47	5,73	5,73	78,80	78,80	1,01	1,01
	<u>Обед</u>												
ТТК-92н	Винегрет "Дары осени" (без лука)	45	36	6,20	4,96	3,54	2,83	0,68	0,54	50,27	40,22	7,55	6,04
134/04	Суп "Крестьянский" с пшеном с мясными фрикадельками со сметаной	200/25/10	150/25/5	2,08	1,56	4,24	3,18	11,44	8,58	92,80	69,60	7,00	5,25
ТТК-653к	Зразы мясные "Любимые" с сыром	75	75	6,60	6,60	9,00	9,00	1,80	1,80	115,00	115,00	0,35	0,35
ТТК-446	Пюре "Янтарное"	130	100	31,75	31,75	9,02	9,02	60,74	60,74	434,23	434,23	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	1,60	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	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			52,68	50,21	26,66	24,84	137,14	123,63	974,38	896,87	14,90	11,64
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	180/15	150/15	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>												
340/04	Омлет натуральный	53	53	5,57	5,57	7,15	7,15	0,75	0,75	90,20	90,20	0,15	0,15
516./04	Макароны отварные	130	100	5,72	4,96	5,08	4,40	31,15	27,00	193,50	167,70	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			13,09	12,28	12,63	11,95	56,90	49,00	395,70	355,40	0,25	0,23
	Итого за день			82,71	77,30	61,48	56,45	260,88	229,00	1903,11	1713,94	23,22	18,44
	СРЕДА 18.03												
	<u>Завтрак</u>												
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10		2,93	0,00	6,05	0,00	10,40	0,00	107,77	0,00	0,14	0,00
3./04	Бутерброд с сыром		20/5	0,00	3,68	0,00	2,36	0,00	15,42	0,00	97,62	0,00	0,15
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
630./96	Чай с сахаром с молоком	200	150	1,25	0,94	17,51	13,14	88,01	66,00	0,16	0,12	0,00	0,00
	Итого			12,48	10,85	32,51	22,80	125,45	101,70	308,58	248,29	1,64	1,28
	<u>2 Завтрак</u>												
707./04	Напиток сывороточный с соком ананаса	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>												
	Горошек зеленый консервированный	15	10	0,72	0,48	0,05	0,03	1,64	1,09	9,84	6,56	1,56	1,04

110./04	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	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	50/50	50/30	7,28	7,28	5,44	5,44	6,17	6,17	83,07	83,07	3,59	3,59
510./04	Каша перловая вязкая	130	100	2,67	2,05	3,46	2,66	18,97	14,59	117,65	90,50	0,00	0,00
ТТК-315	Компот "Фруктовый" 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	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			17,66	15,89	14,72	12,81	95,70	78,64	571,55	478,92	13,36	10,79
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое	180	130	4,64	3,87	5,30	4,42	6,79	5,66	93,40	77,83	1,19	0,99
	Итого			4,64	3,87	5,30	4,42	6,79	5,66	93,40	77,83	1,19	0,99
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Апельсин"	125	117	0,99	0,99	0,00	0,00	9,24	9,24	40,92	40,92	66,00	66,00
ТТК-966 к	Запеканка из творога «Гулливвер» со сгущенным молоком	150/10	100/15	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			30,10	23,05	14,27	11,77	72,81	59,11	544,13	438,65	66,61	66,45
	Итого за день			64,88	53,66	66,80	51,79	313,23	254,71	1567,58	1282,09	82,80	79,51
	ЧЕТВЕРГ 19.03												
	<u>Завтрак</u>												
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	2,93	2,93	6,05	6,05	10,40	10,40	107,77	107,77	0,14	0,14
ТТК-180	Каша молочная пшеничная с яблоками (вязкая) с маслом	200/3	150/3	9,45	7,09	15,67	12,37	44,30	33,23	342,80	262,74	1,65	1,24
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			15,23	12,36	24,13	20,42	69,06	54,26	541,57	440,51	2,96	2,36
	<u>2 Завтрак</u>												
707./04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	9,60	38,40	38,40	3,20	3,20
	Итого			0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	9,60	38,40	38,40	3,20	3,20
	<u>Обед</u>												
612/04	Маринад овощной	50	40	0,48	0,40	6,00	5,00	5,76	4,80	78,96	65,80	3,07	2,56
148./04	Суп -лапша по-домашнему 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-131	Зразы "Школьные"	60	60	9,10	9,10	10,50	10,50	8,80	8,80	166,00	166,00	0,00	0,00
510./04	Каша пшеничная вязкая	130	100	5,26	3,95	5,26	3,95	38,31	28,73	221,55	166,16	0,00	0,00
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	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	1,60	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	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			27,93	24,28	30,36	26,28	126,57	103,03	894,59	749,39	4,17	3,40
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое	180	130	4,64	3,87	5,30	4,42	6,79	5,66	93,40	77,83	1,19	0,99
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			7,68	6,91	7,49	6,61	26,33	25,20	203,50	187,93	1,19	0,99

	<u>Ужин</u>												
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	7,80	7,80	6,40	6,40	7,85	7,85	100,67	100,67	4,48	4,48
520./04	Картофельное пюре	130	100	3,00	2,60	4,80	4,16	20,40	17,68	140,00	121,33	18,10	15,69
686./04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	150/7	0,27	0,00	0,00	0,00	15,33	0,00	62,40	0,00	3,30	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
	Итого			12,67	12,00	11,60	10,96	53,58	35,53	357,07	276,00	25,88	20,17
	Итого за день			63,51	55,55	73,58	64,26	285,14	227,62	2035,13	1692,24	37,40	30,11
	<u>ПЯТНИЦА 20.03</u>												
	<u>Завтрак</u>												
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10		2,93	0,00	6,05	0,00	10,40	0,00	107,77	0,00	0,14	0,00
3./04	Бутерброд с сыром		20/5	0,00	3,68	0,00	2,36	0,00	15,42	0,00	97,62	0,00	0,15
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
161./04	Суп молочный с рисом	200	150	5,76	4,32	6,64	4,98	19,28	14,46	160,00	120,00	0,90	0,67
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			16,74	15,56	20,53	14,64	52,80	49,20	463,03	390,84	2,47	2,02
	<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			5,32	3,54	6,08	4,05	7,79	5,19	107,10	71,40	1,52	1,01
	<u>Обед</u>												
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	0,65	0,54	3,89	3,24	5,18	4,32	58,32	48,60	5,59	4,66
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,88	1,48	4,94	4,08	8,32	6,32	85,26	67,92	14,83	11,13
ТТК-819	Жаркое из мякоти птицы	50/150	50/100	18,49	13,87	11,62	10,20	44,23	19,04	394,05	241,80	0,51	0,38
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	1,60	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	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			27,07	21,23	21,31	18,33	120,21	81,65	819,71	596,14	20,93	16,17
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	180/30	150/15	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"	140	80	0,56	0,32	0,00	0,00	15,82	9,04	65,52	37,44	22,40	12,80
286/10	Тефтели 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	150	130	3,90	3,00	5,85	4,50	19,29	14,84	145,73	112,10	0,00	0,00
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			15,04	13,85	25,25	23,90	58,69	46,26	526,15	459,46	22,79	13,18
	Итого за день			68,22	57,29	76,60	63,56	246,28	187,52	1990,19	1574,92	53,20	36,60

	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:	258,48	203,17	303,92	232,32	1328,3	982,4	8785,3	6876,0	281,63	240,61
В среднем в день	51,70	40,63	60,78	46,46	265,67	196,48	1757,06	1375,19	56,33	48,12