

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 3.08.2020 г по 7.08.2020 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					
№ рец.	<u>ПОНЕДЕЛЬНИК 3.08</u>	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
	<u>Завтрак</u>												
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	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	200	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			9,97	7,65	13,49	11,45	81,53	60,24	487,33	374,54	0,17	0,17
	<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			0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	10,20	40,80	40,80	3,40	3,40
	<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	50/50	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			12,25	10,35	20,56	16,86	116,09	95,46	694,30	571,95	58,32	47,53
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	180/10	150/10	5,60	4,67	4,75	3,96	9,40	7,83	102,74	85,61	7,60	6,33
	Итого			5,60	4,67	4,75	3,96	9,40	7,83	102,74	85,61	7,60	6,33
	<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
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			25,35	17,52	15,81	10,61	65,04	48,28	503,89	358,75	3,72	2,87
	Итого за день			53,17	40,19	54,61	42,88	282,26	222,01	1829,06	1431,65	73,21	60,30
	ВТОРНИК 4.08												
	<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			14,84	10,47	15,80	8,79	75,18	56,24	502,34	345,94	8,19	6,37
	<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>												
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 пельменями	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 пшенная вязкая	130	100	3,82	2,94	4,67	3,59	21,93	16,87	145,03	111,56	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			26,69	20,90	34,73	25,68	119,18	98,23	846,25	686,30	21,56	19,41
	<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			5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	102,74	74,20	7,60	5,49
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	115	115	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	Макаронь 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			12,41	11,30	11,37	10,41	72,59	61,16	442,34	383,49	22,30	22,27
	Итого за день			64,86	50,26	72,73	52,36	284,14	227,61	2000,77	1561,33	61,17	54,55
	СРЕДА 5.08												
	<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
302/04	Каша молочная ячневая вязкая с маслом	200/3	150/3	7,54	5,66	5,51	4,76	42,72	32,06	250,65	193,71	3,94	2,96
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			11,51	9,21	11,76	10,70	82,29	67,26	481,02	402,07	6,09	4,59
	<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			0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	7,80	36,00	31,20	3,00	2,60

	<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-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	1,52	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			37,57	25,21	15,62	10,55	114,72	90,84	749,69	554,92	20,89	16,41
	<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			5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	102,74	74,20	7,60	5,49
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	115	115	0,46	0,46	0,00	0,00	13,00	13,00	53,82	53,82	18,40	18,40
ТТК-966 к	Пудинг из творога с бананами со сгущенным молоком	150/10	100/15	20,95	14,57	12,46	9,01	31,56	22,08	322,15	227,75	6,39	4,35
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			23,13	16,70	12,64	9,19	59,56	48,81	444,47	344,81	24,89	22,83
	Итого за день			77,81	55,17	44,77	33,87	274,97	221,50	1813,92	1407,20	62,47	51,92
	ЧЕТВЕРГ 6.08												
	<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			14,60	11,29	14,96	9,21	70,32	51,66	474,34	334,75	7,80	6,20
	<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			0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	7,80	36,00	31,20	3,00	2,60
	<u>Обед</u>												
ТТК-234	Салат из свежей капусты с зеленью	50	40	1,01	0,81	2,57	2,06	5,04	4,03	47,35	37,88	29,67	23,73
148./04	Суп с макаронными изделиями с мякотью птицы	200/15	150/15	6,66	6,53	6,08	5,64	1,86	1,44	88,84	82,63	2,49	2,12
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			18,54	16,80	18,88	16,92	99,24	82,30	637,15	545,70	33,85	27,43
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое	180	150	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			8,64	7,71	6,94	6,15	28,94	27,37	212,84	195,71	7,60	6,33
	Ужин												
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			9,37	8,53	11,90	10,79	55,52	45,66	363,86	311,75	30,32	23,70
	Итого за день			51,15	44,33	52,68	43,07	263,02	214,79	1724,19	1419,11	82,57	66,25
	ПЯТНИЦА 7.08												
	Завтрак												
2./04	Бутерброд 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			18,13	14,49	19,88	16,74	56,63	42,45	478,00	378,34	7,97	6,20
	<u>2 завтрак</u>												
	Бийогурт	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
	Обед												
20/04.	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
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			12,09	9,56	15,70	12,32	110,88	85,86	628,06	488,65	56,89	40,34
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	180/10	150/10	5,47	4,63	4,68	3,96	9,25	7,83	101,17	85,61	7,48	6,33
	Итого			5,47	4,63	4,68	3,96	9,25	7,83	101,17	85,61	7,48	6,33
	Ужин												
	Десерт фруктовый "Банан"	96	91	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			8,98	7,93	9,69	8,63	68,74	61,38	404,11	355,00	11,94	11,42
	Итого за день			49,02	39,51	54,92	44,96	251,87	201,77	1698,90	1365,98	85,40	65,04

	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)	
	Белки		Жиры		Углеводы				С	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	276,01	209,46	299,71	237,14	1306,3	1047,7	8596,8	6685,3	247,82	223,06
В среднем в день	55,20	41,89	59,94	47,43	261,25	209,53	1719,37	1337,05	49,56	44,61