

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 7.12.2020 г по 11.12.2020 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 7.12</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	160	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
139./04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	150	4,96	3,72	4,48	3,36	17,84	13,38	131,52	98,64	4,60	3,45
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
520./04	Картофельное пюре	130	100	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>23,29</b>	<b>20,87</b>	<b>34,74</b>	<b>31,81</b>	<b>123,93</b>	<b>103,97</b>	<b>897,05</b>	<b>782,26</b>	<b>44,24</b>	<b>37,41</b>
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	160/18.	120/18.	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-966 к	Запеканка из творога «Гулливвер» с соусом молочным сладким	150/15	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	0,20	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>29,64</b>	<b>22,47</b>	<b>19,09</b>	<b>15,58</b>	<b>71,29</b>	<b>56,02</b>	<b>575,52</b>	<b>454,21</b>	<b>5,02</b>	<b>3,98</b>
	Итого за день			<b>68,50</b>	<b>55,66</b>	<b>72,07</b>	<b>62,80</b>	<b>296,35</b>	<b>238,26</b>	<b>2103,44</b>	<b>1737,42</b>	<b>60,43</b>	<b>51,29</b>
	<b>ВТОРНИК 8.12</b>												
	<u>Завтрак</u>												
3./04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,25	1,51	4,99	4,71	15,46	10,33	115,82	89,69	0,00	0,00
311./04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,86	5,14	6,29	4,25	23,14	17,35	226,87	166,40	0,00	0,00
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>10,79</b>	<b>7,91</b>	<b>12,53</b>	<b>9,90</b>	<b>56,11</b>	<b>40,82</b>	<b>430,70</b>	<b>322,09</b>	<b>2,10</b>	<b>1,58</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
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-227	Биточки "Рябушка"	75	75	1,58	1,58	4,58	4,58	1,37	1,37	53,07	53,07	0,02	0,02
516./04	Макароны отварные	130	100	4,62	4,62	4,15	4,15	33,28	33,28	188,98	188,98	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>20,23</b>	<b>17,68</b>	<b>19,71</b>	<b>17,42</b>	<b>120,35</b>	<b>104,87</b>	<b>736,69</b>	<b>644,83</b>	<b>10,84</b>	<b>8,67</b>
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое	160	120	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"	100	100	0,46	0,46	0,00	0,00	13,00	12,88	53,82	53,35	18,40	18,24
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
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
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>10,59</b>	<b>9,89</b>	<b>12,42</b>	<b>11,22</b>	<b>57,77</b>	<b>49,64</b>	<b>384,92</b>	<b>338,85</b>	<b>22,30</b>	<b>22,11</b>
	Итого за день			<b>52,53</b>	<b>43,07</b>	<b>55,49</b>	<b>46,02</b>	<b>251,42</b>	<b>207,31</b>	<b>1762,15</b>	<b>1451,37</b>	<b>44,36</b>	<b>38,86</b>
	<b>СРЕДА 9.12</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
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>11,99</b>	<b>9,83</b>	<b>12,90</b>	<b>11,76</b>	<b>78,80</b>	<b>66,53</b>	<b>479,19</b>	<b>411,19</b>	<b>7,90</b>	<b>6,25</b>
	<u>2 Завтрак</u>												
707./04	Напиток сывороточный с соком апельсина	150	100	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>



	Десерт фруктовый "Мандарин"	65	61	1,20	1,48	0,00	0,00	17,86	22,09	76,21	94,28	7,97	9,86
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
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>8,44</b>	<b>7,88</b>	<b>10,44</b>	<b>9,33</b>	<b>77,85</b>	<b>72,22</b>	<b>436,37</b>	<b>402,33</b>	<b>37,92</b>	<b>33,19</b>
	Итого за день			<b>57,26</b>	<b>43,44</b>	<b>49,20</b>	<b>40,40</b>	<b>248,49</b>	<b>209,10</b>	<b>1659,10</b>	<b>1368,69</b>	<b>70,78</b>	<b>58,31</b>
	<b>ПЯТНИЦА 11.12</b>												
	<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
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 пшеном	200	150	5,76	4,32	6,64	4,98	19,28	14,46	160,00	120,00	0,90	0,67
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>17,24</b>	<b>14,64</b>	<b>19,86</b>	<b>17,60</b>	<b>54,09</b>	<b>39,75</b>	<b>464,08</b>	<b>375,94</b>	<b>3,17</b>	<b>2,42</b>
	<u>2 завтрак</u>												
698./04	Ацидофилин	150	100	4,20	2,80	3,75	2,50	6,00	4,00	313,50	209,00	0,00	0,00
	Итого			<b>4,20</b>	<b>2,80</b>	<b>3,75</b>	<b>2,50</b>	<b>6,00</b>	<b>4,00</b>	<b>313,50</b>	<b>209,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<u>Обед</u>												
78./04	Икра морковная	50	40	1,32	1,10	4,56	3,80	6,84	5,70	76,80	64,00	7,68	6,40
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
ТТК-734	Биточки рыбные "Морячка"	75	50	15,77	10,51	2,76	1,84	7,30	4,87	117,00	78,00	2,29	1,53
510./04	Каша рисовая вязкая	130	100	1,52	1,17	3,06	2,35	13,60	10,46	87,69	67,45	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>25,92</b>	<b>19,00</b>	<b>15,23</b>	<b>11,93</b>	<b>105,16</b>	<b>84,14</b>	<b>658,89</b>	<b>518,29</b>	<b>24,65</b>	<b>18,94</b>
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	160/18.	120/18.	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>												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	107	82	0,43	0,33	0,00	0,00	12,09	9,27	50,08	38,38	17,12	13,12
ТТК-53	Мякоть птицы тушеная в соусе	25/25	25/25	18,60	18,60	4,40	4,40	3,34	3,34	127,30	127,30	0,65	0,65
516./04	Макароны отварные	130	100	4,62	3,56	4,15	3,19	33,28	25,60	188,98	145,37	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>25,37</b>	<b>24,16</b>	<b>8,73</b>	<b>7,77</b>	<b>63,71</b>	<b>51,94</b>	<b>434,86</b>	<b>374,29</b>	<b>17,87</b>	<b>13,85</b>
	Итого за день			<b>78,33</b>	<b>65,27</b>	<b>52,32</b>	<b>43,76</b>	<b>238,36</b>	<b>187,66</b>	<b>1974,07</b>	<b>1563,13</b>	<b>53,29</b>	<b>41,54</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:	262,94	199,59	285,18	227,03	1286,5	1005,8	8684,0	6737,9	237,94	219,82
В среднем в день	52,59	39,92	57,04	45,41	257,31	201,16	1736,80	1347,58	47,59	43,96