

- 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

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ С 9.11.2020 г по 13.11.2020 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 9.11</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			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
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			23,29	20,87	34,74	31,81	123,93	103,97	897,05	782,26	44,24	37,41
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	160/10	120/10	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-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
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			29,64	22,47	19,09	15,58	71,29	56,02	575,52	454,21	5,02	3,98

	Итого за день			68,50	55,66	72,07	62,80	296,35	238,26	2103,44	1737,42	60,43	51,29
	ВТОРНИК 10.11												
	<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
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-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			7,73	5,62	10,13	8,57	47,90	34,67	313,78	238,15	6,10	4,58
	<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
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-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
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-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			28,41	22,85	33,44	26,53	121,64	97,95	898,08	719,72	11,43	9,14
	<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			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"	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			10,59	9,89	12,42	11,22	57,77	49,64	384,92	338,85	22,30	22,11
	Итого за день			57,65	45,95	66,82	53,80	244,50	194,24	1806,62	1442,32	48,95	42,33
	СРЕДА 11.11												
	<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			11,99	9,83	12,90	11,76	78,80	66,53	479,19	411,19	7,90	6,25
	<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			0,00	0,00	0,00	0,00	12,48	9,60	49,92	38,40	0,00	0,00
	<u>Обед</u>												
ТТК-1025	Салат "Радужный" (зеленый горошек)	50	40	3,89	2,59	9,21	6,14	81,26	54,17	0,04	0,03	13,18	9,89

	Десерт фруктовый "Банан"	98	78	1,47	1,17	0,00	0,00	21,95	17,47	93,69	74,57	9,80	7,80
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			8,71	7,57	10,44	9,33	81,94	67,60	453,85	382,62	39,75	31,13
	Итого за день			63,63	49,31	54,72	46,29	252,92	205,42	1751,99	1430,49	72,61	58,06
	ПЯТНИЦА 13.11												
	<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
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			12,24	9,36	13,99	11,35	57,61	42,30	455,54	346,93	2,27	1,75
	<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			4,20	3,92	3,75	3,50	6,00	5,60	313,50	292,60	0,00	0,00
	<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	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
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			25,92	24,61	15,23	13,56	105,16	89,71	658,89	577,53	24,65	19,70
	<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			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"	96	92	0,40	0,38	0,00	0,00	11,31	10,74	46,82	44,46	16,01	15,20
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			25,34	24,21	8,73	7,77	62,93	53,41	431,60	380,37	16,76	15,93
	Итого за день			73,30	66,15	46,45	39,61	241,10	197,81	1962,27	1671,63	51,28	42,87

	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:	257,92	208,44	297,61	227,79	1295,7	1005,5	8852,6	6733,1	245,58	216,56
В среднем в день	51,58	41,69	59,52	45,56	259,14	201,11	1770,52	1346,61	49,12	43,31