

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 14.12.2020г по 18.12.2020г

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 14/12</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
516./04	Макароны отварные	180	150	4,62	3,56	4,15	3,19	33,28	25,60	188,98	145,37	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			8,32	6,52	10,60	9,35	80,84	60,36	447,64	348,40	0,17	0,17
	<u>2 Завтрак</u>												
707./04	Сок фруктовый разливной	160	130	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	7,34	38,40	29,36	3,20	2,45
	Итого			0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	7,34	38,40	29,36	3,20	2,45
	<u>Обед</u>												
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	0,84	0,67	5,00	4,00	5,35	4,28	69,72	55,77	6,19	4,95
135/04	Суп из овощей со сметаной	200/5	150/5	5,50	5,10	8,50	7,63	3,88	3,01	139,68	120,33	17,41	13,17
ТТК-417	Плов "Золотой пегушок"	50/100	25/100	19,20	17,77	25,23	23,61	36,44	24,48	448,00	381,00	4,93	3,78
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов (полусладкий)	200	150	0,35	0,26	0,00	0,00	24,81	18,61	100,62	75,47	0,75	0,56
	Хлеб "Рябинushка"	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	2,27	1,82	0,45	0,36	17,58	14,07	83,43	66,79	0,00	0,00
	Итого			29,76	27,22	39,58	36,00	98,06	74,45	895,45	753,36	29,28	22,46
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	160/18	120/18	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"	70	70	0,46	0,28	0,00	0,00	13,00	7,91	53,82	32,76	18,40	11,20
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	2,60	2,60	4,16	4,16	17,68	17,68	121,33	121,33	15,69	15,69
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 "Рябинushка"	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			13,66	13,43	23,56	23,56	64,48	55,64	528,15	492,59	34,54	27,32
	Итого за день			55,79	50,28	77,17	71,55	259,77	203,01	1983,84	1680,79	72,68	56,61

	ВТОРНИК 15/12												
	<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
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
302./04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	4,42	3,32	3,68	3,38	37,42	28,07	203,60	158,10	0,00	0,00
630./96	Чай с сахаром с молоком	200	150	1,60	1,20	1,60	1,20	17,39	13,04	90,36	67,77	0,00	0,00
	Итого			13,37	11,13	14,87	13,89	70,57	51,74	472,78	378,56	0,00	0,00
	<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>												
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
148./04	Суп - лапша домашняя 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-650	Котлеты "Татарские"	75	75	9,00	9,00	10,00	10,00	3,00	3,00	139,00	139,00	0,34	0,34
510./04	Каша пшеничная вязкая	130	100	6,21	4,66	6,31	4,63	40,36	30,27	243,09	182,32	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 "Рябиночка"	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	2,27	1,82	0,45	0,36	17,58	14,07	83,43	66,79	0,00	0,00
	Итого			28,19	24,17	27,45	23,45	122,41	96,84	856,55	702,68	11,16	8,99
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое	160	120	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>												
ТТК-66	Салат "Солнышко"	50	40	0,59	0,47	5,04	4,03	7,50	6,00	77,71	62,61	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	0,18	0,13	0,00	0,00	4,78	3,58	19,90	14,92	0,04	0,03
	Хлеб "Рябиночка"	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			29,70	22,53	19,31	15,80	71,07	55,87	580,92	460,34	4,96	3,93
	Итого за день			79,51	64,86	68,81	59,28	276,84	215,27	2297,95	1891,26	21,61	17,14
	СРЕДА 16/12												
	<u>Завтрак</u>												
3./04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	2,90	0,00	1,95	0,00	15,46	0,00	154,00	0,00	0,31	0,00
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
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			8,85	4,74	9,36	5,80	50,92	26,63	385,00	177,80	1,48	0,98
	<u>2 Завтрак</u>												
707./04	Сок фруктовый разливной	160	130	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	7,34	38,40	29,36	3,20	2,45
	Итого			0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	7,34	38,40	29,36	3,20	2,45
	<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	200/5	150/5	1,74	1,34	4,91	3,87	10,64	8,02	93,71	72,27	8,21	6,16
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 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	1,60	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	2,27	1,82	0,45	0,36	17,58	14,07	83,43	66,79	0,00	0,00
	Итого			19,43	17,39	21,51	19,16	98,72	79,88	664,54	561,32	9,77	7,20
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое	160	120	4,05	3,11	3,43	2,64	6,79	5,22	74,20	57,08	5,49	4,22
ТТК-814	Булочка "Домашняя"	30	30	2,24	2,24	3,93	3,93	18,27	18,27	117,63	117,63	0,00	0,00
	Итого			6,29	5,35	7,36	6,57	25,06	23,49	191,83	174,71	5,49	4,22
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Мандарин"	68	62	1,55	1,55	0,00	0,00	20,36	20,36	94,28	94,28	9,10	9,10
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	2,60	2,60	4,16	4,16	17,68	17,68	121,33	121,33	15,69	15,69
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			10,19	10,14	11,46	11,46	67,14	63,39	423,02	408,52	26,50	26,48
	Итого за день			44,76	37,62	49,69	42,99	251,44	200,73	1702,79	1351,71	46,44	41,32
	ЧЕТВЕРГ 17/12												
	<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
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			11,64	9,71	15,93	13,73	52,50	43,88	400,03	337,99	2,47	2,01
	<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-92н	Винегрет "Дары осени"	50	40	6,20	4,96	3,54	2,83	0,68	0,54	50,27	40,22	7,55	6,04
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	200/25/5	150/25/5	1,74	1,34	4,19	3,33	8,16	6,16	77,30	60,00	14,81	11,12
ТТК-992	Мясо "Нежное" в соусе	50/50	25/25	10,50	10,50	11,24	11,24	3,70	3,70	159,00	159,00	1,29	1,29
510/04	Каша гречневая вязкая	130	100	4,50	3,90	6,75	5,85	22,26	19,29	168,15	145,73	0,00	0,00
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов (полусладкий)	200	150	0,35	0,26	0,00	0,00	24,81	18,61	100,62	75,47	0,75	0,56
	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	2,27	1,82	0,45	0,36	17,58	14,07	83,43	66,79	0,00	0,00
	Итого			27,16	24,38	26,57	24,01	87,19	72,37	692,77	601,20	24,40	19,01
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое	160	120	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>												
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

240/10	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	150/15	100/15	25,57	17,38	12,96	8,76	33,12	22,46	351,86	238,21	0,83	0,60
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			28,09	19,70	13,42	9,21	56,88	43,22	465,15	338,64	3,72	2,91
	Итого за день			70,94	56,90	59,35	49,59	212,36	172,49	1668,15	1366,11	39,08	30,75
	ПЯТНИЦА 18/12												
	<u>Завтрак</u>												
3./04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	2,90	0,00	1,95	0,00	15,46	0,00	154,00	0,00	0,31	0,00
311/04.	Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,99	2,25	4,99	4,36	11,00	8,26	100,94	81,32	4,03	3,02
630./96	Чай с сахаром с молоком	200	150	1,60	1,20	1,60	1,20	17,39	13,04	90,36	67,77	0,00	0,00
	Итого			7,49	3,45	8,54	5,56	43,85	21,30	345,30	149,09	4,34	3,02
	<u>2 завтрак</u>												
698./04	Простокваша	150	100	4,87	3,99	5,57	4,56	7,14	5,84	98,18	80,33	1,39	1,14
	Итого			4,87	3,99	5,57	4,56	7,14	5,84	98,18	80,33	1,39	1,14
	<u>Обед</u>												
45./04	Салат из квашеной капусты	50	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	200/5	150/5	2,70	2,27	3,85	3,34	20,37	17,01	126,93	107,17	17,55	14,63
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	7,28	7,28	5,44	5,44	6,17	6,17	83,07	83,07	3,59	3,59
ТТК-446	Пюре "Янтарное"	130	100	14,68	11,29	4,52	3,48	36,80	28,31	246,56	189,66	0,00	0,00
ТТК-315	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	1,60	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	2,27	1,82	0,45	0,36	17,58	14,07	83,43	66,79	0,00	0,00
	Итого			29,35	24,98	16,54	14,90	121,33	99,07	735,73	614,43	30,19	27,27
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	160/18	120/18	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"	112	70	0,46	0,28	0,00	0,00	13,00	7,91	53,82	32,76	18,40	11,20
ТТК-208/10.	Макароны, запеченные с яйцом с маслом	150/5	150/5	7,73	7,73	6,91	6,91	23,03	23,03	185,00	185,00	0,33	0,33
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			9,99	9,76	7,31	7,31	61,03	52,19	350,82	315,26	18,83	11,61
	Итого за день			55,75	45,29	41,39	34,97	240,14	183,62	1604,23	1216,19	60,24	47,26

	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:	267,7	193,0	306,4	233,4	1285,1	955,1	9372,0	7033,1	248,05	225,07
В среднем в день	53,55	38,59	61,28	46,68	257,02	191,02	1874,39	1406,61	49,61	45,01