

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 30.11.2020г по 4.12.2020г

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 30/11</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
516./04	Макаронаты 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			<b>8,32</b>	<b>6,52</b>	<b>10,60</b>	<b>9,35</b>	<b>80,84</b>	<b>60,36</b>	<b>447,64</b>	<b>348,40</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	9,60	7,34	38,40	29,36	3,20	2,45
	Итого			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,60</b>	<b>7,34</b>	<b>38,40</b>	<b>29,36</b>	<b>3,20</b>	<b>2,45</b>
	<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-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 ячневая вязкая	130	130	2,80	2,15	5,20	4,00	18,46	14,20	131,56	101,20	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			<b>23,86</b>	<b>22,10</b>	<b>30,79</b>	<b>27,63</b>	<b>83,78</b>	<b>67,87</b>	<b>738,01</b>	<b>632,56</b>	<b>25,64</b>	<b>19,97</b>
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	160/18	150/18	4,05	3,11	3,43	2,64	6,79	5,22	74,20	57,08	5,49	4,22
	Итого			<b>4,05</b>	<b>3,11</b>	<b>3,43</b>	<b>2,64</b>	<b>6,79</b>	<b>5,22</b>	<b>74,20</b>	<b>57,08</b>	<b>5,49</b>	<b>4,22</b>
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	77	86	0,46	0,28	0,00	0,00	13,00	7,91	53,82	32,76	18,40	11,20
286/10	Гёфтели 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	130	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			<b>13,66</b>	<b>13,43</b>	<b>23,56</b>	<b>23,56</b>	<b>64,48</b>	<b>55,64</b>	<b>528,15</b>	<b>492,59</b>	<b>34,54</b>	<b>27,32</b>

	Итого за день			<b>49,89</b>	<b>45,16</b>	<b>68,38</b>	<b>63,18</b>	<b>245,49</b>	<b>196,43</b>	<b>1826,40</b>	<b>1559,99</b>	<b>69,04</b>	<b>54,12</b>
	<b>ВТОРНИК 1/12</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
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
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			<b>14,71</b>	<b>12,13</b>	<b>17,83</b>	<b>15,49</b>	<b>52,43</b>	<b>38,13</b>	<b>429,18</b>	<b>340,46</b>	<b>0,90</b>	<b>0,67</b>
	<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			<b>4,20</b>	<b>3,92</b>	<b>3,75</b>	<b>3,50</b>	<b>6,00</b>	<b>5,60</b>	<b>313,50</b>	<b>292,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</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
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	50	9,00	9,00	10,00	10,00	3,00	3,00	139,00	139,00	0,34	0,34
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-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	1,60	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			<b>36,66</b>	<b>30,80</b>	<b>25,66</b>	<b>22,30</b>	<b>118,85</b>	<b>94,88</b>	<b>860,02</b>	<b>710,02</b>	<b>11,16</b>	<b>8,99</b>
	<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			<b>4,05</b>	<b>3,11</b>	<b>3,43</b>	<b>2,64</b>	<b>6,79</b>	<b>5,22</b>	<b>74,20</b>	<b>57,08</b>	<b>5,49</b>	<b>4,22</b>
	<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			<b>28,09</b>	<b>19,70</b>	<b>13,42</b>	<b>9,21</b>	<b>56,88</b>	<b>43,22</b>	<b>465,15</b>	<b>338,64</b>	<b>3,72</b>	<b>2,91</b>
	Итого за день			<b>87,71</b>	<b>69,66</b>	<b>64,09</b>	<b>53,14</b>	<b>240,95</b>	<b>187,05</b>	<b>2142,05</b>	<b>1738,80</b>	<b>21,27</b>	<b>16,79</b>
	<b>СРЕДА 2/12</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
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			<b>9,65</b>	<b>7,70</b>	<b>13,86</b>	<b>11,96</b>	<b>52,42</b>	<b>38,44</b>	<b>371,66</b>	<b>292,33</b>	<b>1,34</b>	<b>1,15</b>
	<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			<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>
	<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 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-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			<b>21,13</b>	<b>19,14</b>	<b>23,06</b>	<b>21,01</b>	<b>102,52</b>	<b>84,97</b>	<b>701,13</b>	<b>605,85</b>	<b>9,77</b>	<b>7,20</b>
	<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			<b>6,29</b>	<b>5,35</b>	<b>7,36</b>	<b>6,57</b>	<b>25,06</b>	<b>23,49</b>	<b>191,83</b>	<b>174,71</b>	<b>5,49</b>	<b>4,22</b>
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Мандарин"	60	60	1,68	1,55	0,00	0,00	22,06	20,36	94,28	87,03	9,86	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			<b>10,32</b>	<b>10,14</b>	<b>11,46</b>	<b>11,46</b>	<b>68,84</b>	<b>63,39</b>	<b>423,02</b>	<b>401,27</b>	<b>27,26</b>	<b>26,48</b>
	Итого за день			<b>47,39</b>	<b>42,33</b>	<b>55,74</b>	<b>51,00</b>	<b>261,32</b>	<b>219,90</b>	<b>1737,56</b>	<b>1512,56</b>	<b>43,86</b>	<b>39,04</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ 3/12</b>												
	<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 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
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			<b>8,87</b>	<b>7,64</b>	<b>14,28</b>	<b>13,11</b>	<b>44,22</b>	<b>37,68</b>	<b>340,97</b>	<b>299,31</b>	<b>5,60</b>	<b>4,36</b>
	<u>2 Завтрак</u>												
707./04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	7,80	36,00	31,20	3,00	2,60
	Итого			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,00</b>	<b>7,80</b>	<b>36,00</b>	<b>31,20</b>	<b>3,00</b>	<b>2,60</b>
	<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-53	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	25/25	18,60	18,60	4,40	4,40	3,34	3,34	127,30	127,30	0,65	0,65
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-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			<b>32,28</b>	<b>30,10</b>	<b>16,04</b>	<b>14,38</b>	<b>78,17</b>	<b>66,32</b>	<b>580,61</b>	<b>511,46</b>	<b>23,76</b>	<b>18,37</b>
	<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			<b>4,05</b>	<b>3,11</b>	<b>3,43</b>	<b>2,64</b>	<b>6,79</b>	<b>5,22</b>	<b>74,20</b>	<b>57,08</b>	<b>5,49</b>	<b>4,22</b>
	<u>Ужин</u>												
ТТК-66	Салат "Солнышко"	50	40	0,59	0,47	5,04	4,03	7,50	6,00	77,71	62,61	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 "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			<b>29,70</b>	<b>22,53</b>	<b>19,31</b>	<b>15,80</b>	<b>71,07</b>	<b>55,87</b>	<b>580,92</b>	<b>460,34</b>	<b>4,96</b>	<b>3,93</b>
	Итого за день			<b>74,90</b>	<b>63,38</b>	<b>53,06</b>	<b>45,93</b>	<b>209,25</b>	<b>172,89</b>	<b>1612,70</b>	<b>1359,39</b>	<b>42,81</b>	<b>33,48</b>
	<b>ПЯТНИЦА 4/12</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
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			<b>9,72</b>	<b>7,48</b>	<b>11,73</b>	<b>10,74</b>	<b>71,77</b>	<b>52,92</b>	<b>434,62</b>	<b>340,40</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>
	<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			<b>4,87</b>	<b>3,99</b>	<b>5,57</b>	<b>4,56</b>	<b>7,14</b>	<b>5,84</b>	<b>98,18</b>	<b>80,33</b>	<b>1,39</b>	<b>1,14</b>
	<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-331	Котлеты "Любимые"	75	75	9,26	9,26	8,04	8,04	1,27	1,27	175,08	175,08	0,50	0,50
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-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			<b>22,86</b>	<b>20,33</b>	<b>20,93</b>	<b>18,65</b>	<b>119,99</b>	<b>96,13</b>	<b>824,27</b>	<b>699,10</b>	<b>27,10</b>	<b>24,18</b>
	<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			<b>4,05</b>	<b>3,11</b>	<b>3,43</b>	<b>2,64</b>	<b>6,79</b>	<b>5,22</b>	<b>74,20</b>	<b>57,08</b>	<b>5,49</b>	<b>4,22</b>
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	108	89	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			<b>9,99</b>	<b>9,76</b>	<b>7,31</b>	<b>7,31</b>	<b>61,03</b>	<b>52,19</b>	<b>350,82</b>	<b>315,26</b>	<b>18,83</b>	<b>11,61</b>
	Итого за день			<b>51,49</b>	<b>44,67</b>	<b>48,97</b>	<b>43,90</b>	<b>266,72</b>	<b>212,30</b>	<b>1782,09</b>	<b>1492,17</b>	<b>52,98</b>	<b>41,32</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:	272,4	203,2	300,2	232,1	1258,4	968,6	9215,8	7189,9	237,96	216,75
В среднем в день	54,48	40,64	60,05	46,43	251,68	193,71	1843,16	1437,98	47,59	43,35