

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 2.11.2020г по 5.11.2020г

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 2/11</u>	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
	<u>Завтрак</u>												
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	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			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-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 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			34,51	32,59	25,50	22,64	94,01	77,69	768,28	664,42	24,25	18,77
	<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>												
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			8,64	8,59	11,46	11,46	46,78	43,03	328,74	314,24	17,40	17,38

	Итого за день			55,52	50,81	50,99	46,09	238,02	193,64	1657,26	1413,50	50,51	42,98
	ВТОРНИК 3/11												
	<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 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
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			8,40	6,56	13,05	11,16	55,45	40,85	371,02	290,10	0,17	0,17
	<u>2 Завтрак</u>												
698./04	Ацидофилин	150	120	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>												
612/04	Маринад овощной	50	40	0,48	0,40	6,00	5,00	5,76	4,80	78,96	65,80	3,07	2,56
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-393 к	Запеканка картофельная с мясом "Подо-домашнему" с маслом	180/5	130/5	6,77	4,87	19,92	12,56	56,61	40,84	432,77	295,86	54,34	39,21
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			13,26	10,33	31,68	22,19	127,99	98,23	854,07	637,92	65,62	47,93
	<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
ТТК-1019	Сырники "Домашние" из творога с соусом сметанным "Сластена"	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			27,94	19,58	18,40	13,19	55,40	42,04	503,47	369,74	5,22	4,11
	Итого за день			57,85	43,50	70,31	52,68	251,63	191,94	2116,26	1647,44	76,50	56,43
	ЧЕТВЕРГ 5/11												
	<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
ТТК-981	Каша молочная "5 злаков" (вязкая) с маслом	200/3	150/3	8,35	6,26	8,29	6,84	33,75	25,36	243,40	188,17	1,60	1,20
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			14,23	11,65	17,58	15,59	66,97	54,78	483,43	406,16	3,17	2,54
	<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			0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	7,80	36,00	31,20	3,00	2,60
	<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

139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясными фрикадельками	200/25	150/25	8,71	7,47	8,48	7,36	17,84	13,38	182,52	149,64	4,85	3,70
ТТК-837	Котлеты "По- домашнему"	75	75	8,25	8,25	13,50	13,50	6,00	6,00	178,00	178,00	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-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			25,05	22,40	30,58	27,66	107,34	86,38	807,96	687,36	15,77	12,40
	<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>												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	130	109	0,50	0,46	0,00	0,00	14,13	13,00	58,50	53,82	20,00	18,40
ТТК-208/10.	Макароны, запеченные с сыром с маслом	145/5	145/5	8,76	8,73	16,94	12,82	38,31	38,26	340,75	303,32	0,35	0,35
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			11,04	10,92	17,34	13,22	67,22	64,84	473,15	426,06	20,39	18,78
	Итого за день			54,37	48,08	68,93	59,11	257,32	219,02	1874,74	1607,86	47,82	40,54

	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:	167,74	120,39	180,23	146,88	746,97	604,60	5648,26	4346,80	148,83	133,95
В среднем в день	55,91	40,13	60,08	48,96	248,99	201,53	1882,75	1448,93	49,61	44,65