

2,4 группа

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, 131

**ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ с 23.01.2023г. по 27.01.2023 г.**

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
		Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли
<b>Пн, 23 января 23</b>													
<b>Завтрак</b>													
				66,36	56,61	49,89	45,06	252,51	219,14	1 724,48	1 508,34	66,44	54,56
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	11,86	8,74	14,79	12,85	52,86	38,39	392,08	304,08	3,35	2,51
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/5	150/5	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37		
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	7,94	5,97	9,00	7,66	29,91	22,45	232,44	182,60	2,60	1,95
				1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
<b>Второй завтрак</b>													
				0,05	0,05			10,10	10,10	40,60	40,60	2,00	2,00
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,05	0,05			10,10	10,10	40,60	40,60	2,00	2,00
<b>Обед</b>													
				38,15	32,17	16,12	13,77	89,51	77,26	655,61	561,47	44,72	34,57
ТТК№357н	Салат "Капуста квашеная"	50	40	0,89	0,72	2,51	2,01	4,34	3,47	43,51	34,81	14,10	11,28
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	5,75	5,22	4,25	3,77	11,30	8,48	106,42	88,73	29,33	22,00
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	40/50	23,64	18,98	4,60	3,86	3,79	3,70	151,08	125,43	1,29	1,29
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92		
ТТК-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма	200	150					20,66	15,50	82,64	61,98		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
<b>Полдник</b>													
				4,50	3,90	3,88	3,36	6,21	5,38	77,78	67,41	1,09	0,94
698/04	Кефир	150	130	4,50	3,90	3,88	3,36	6,21	5,38	77,78	67,41	1,09	0,94
<b>Ужин</b>													
				11,80	11,75	15,10	15,08	93,83	88,01	558,41	534,78	15,28	14,54
	Десерт фруктовый Яблоко	140	135	0,56	0,54	0,56	0,54	12,60	12,15	57,68	55,62	14,00	13,50
208/10	Макаронные запеченные с яйцом с маслом	150/5	150/5	7,46	7,46	10,26	10,26	31,33	31,33	247,51	247,51	0,32	0,32
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,46	119,46		
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
<b>Итого стоимость питания в день</b>		146,5 руб.	116,32 руб.										
<b>Вт, 24 января 23</b>													
<b>Завтрак</b>													
				14,42	11,21	10,73	9,00	72,41	54,20	444,00	342,69	2,97	2,30
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	96,59	70,46	0,04	0,04
311/04	Каша молочная кукурузная с маслом	200/3	150/3	8,22	6,17	6,85	5,68	43,05	32,30	266,80	205,06	2,18	1,64
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
<b>Второй завтрак</b>													
				0,05	0,05			10,10	10,10	40,60	40,60	2,00	2,00
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,05	0,05			10,10	10,10	40,60	40,60	2,00	2,00
<b>Обед</b>													
				21,16	16,43	35,01	26,46	88,47	72,88	753,59	595,37	94,00	69,25
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	54,17	43,34	6,46	5,17
135/04	Суп из овощей со сметаной	200/10	150/5	2,17	1,55	4,55	3,03	8,43	6,21	83,32	58,36	26,80	20,07
ТТК-393к	Запеканка картофельная с мясом "По- домашнему" с маслом	180/5	130/5	14,04	10,15	26,74	20,33	22,05	15,92	385,05	287,23	54,34	39,21

ТТК-950	Напиток "Лимонный"	200	150	0,14	0,11	0,02	0,01	24,43	18,32	98,45	73,84	6,40	4,80
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
	<b>Полдник</b>			4,54	3,93	4,05	3,51	6,48	5,62	80,51	69,78	1,30	1,12
698/04	Ацидофилин	150	130	4,54	3,93	4,05	3,51	6,48	5,62	80,51	69,78	1,30	1,12
	<b>Ужин</b>			29,46	4,78	12,87	5,91	73,93	56,49	529,42	298,33	15,51	14,65
	Десерт фруктовый Яблоко	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	12,60	12,60	57,68	57,68	14,00	14,00
ТТК-399	Сырники из творога с курагой и морковью с соусом "Сластёна"	150/30	100/30	27,18	2,55	12,08	5,13	46,33	30,16	402,78	177,07	1,41	0,57
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	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		
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	146,5 руб.	116,32 руб.										
	<b>Ср, 25 января 23</b>			69,8	59,29	83,81	72	235,77	200,78	1 976,56	1 688,11	81,96	67,7
	<b>Завтрак</b>			14,00	10,58	15,43	13,17	60,65	45,51	437,51	342,85	3,46	2,70
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37		
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,68	6,51	8,42	6,86	29,88	22,42	230,02	177,48	2,29	1,72
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	<b>Второй завтрак</b>			0,05	0,05			10,10	10,10	40,60	40,60	2,00	2,00
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,05	0,05			10,10	10,10	40,60	40,60	2,00	2,00
	<b>Обед</b>			30,00	24,36	33,69	25,86	94,54	79,35	801,39	647,49	24,41	18,91
ТТК-359н	Винегрет из овощей	50	40	0,96	0,77	3,55	2,84	4,19	3,35	52,56	42,05	9,31	7,45
ТТК -451	Суп картофельный клецками с мякотью птицы	200/15	150/15	9,08	8,28	8,61	7,74	17,10	12,83	182,27	154,12	14,54	11,09
ТТК-650	Котлеты "Челнинские"	75	50	12,09	8,06	17,09	11,42	9,30	6,20	239,33	159,79	0,56	0,37
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	114,02		
ТТК-356н	Компот "Фруктово-ягодный" ассорти	200	150					14,97	11,23	59,88	44,91		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
	<b>Полдник</b>			4,59	3,98	3,96	3,43	6,49	5,62	79,92	69,26	1,27	1,10
698/04	Простокваша	150	130	4,59	3,98	3,96	3,43	6,49	5,62	79,92	69,26	1,27	1,10
	<b>Ужин</b>			21,16	20,32	30,73	29,54	63,99	60,20	617,14	587,91	50,82	42,99
	Омлет натуральный	105	105	10,12	10,12	12,78	12,78	1,51	1,51	161,50	161,50	0,39	0,39
344/10 соус 348/10	Рагу овощное	130	110	2,77	2,34	5,66	4,79	12,44	10,52	111,77	94,57	49,68	42,04
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком с печеньем в ассортименте	200/34	150/34	6,75	6,34	12,11	11,79	40,10	38,23	296,41	284,38	0,75	0,56
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	146,5 руб.	116,32 руб.										
	<b>Чт, 26 января 23</b>			54,52	41,28	42,82	32,9	266,24	213,94	1 668,52	1 317,01	61,32	48,87
	<b>Завтрак</b>			14,02	10,56	12,98	11,25	78,14	59,98	485,52	383,42	2,98	2,32
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10
	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	9,23	6,93	6,85	5,68	42,85	32,15	269,98	207,45	2,13	1,60
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
	<b>Второй завтрак</b>			0,05	0,05			10,10	10,10	40,60	40,60	2,00	2,00
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,05	0,05			10,10	10,10	40,60	40,60	2,00	2,00
	<b>Обед</b>			29,52	20,96	17,74	12,22	114,90	90,11	737,37	554,24	51,95	40,34
20/2010	Салат из белокочанной капусты	50	40	0,97	0,78	2,55	2,04	5,27	4,22	47,96	38,37	29,91	23,93
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	150/5	2,46	1,78	4,56	3,04	11,04	8,19	95,00	67,27	20,21	15,15
ТТК-247к	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160	25/110	21,75	14,19	9,97	6,48	51,28	35,25	381,89	256,06	1,80	1,24
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
	<b>Полдник</b>			4,50	3,90	3,88	3,36	6,21	5,38	77,78	67,41	1,09	0,94
698/04	Кефир	150	130	4,50	3,90	3,88	3,36	6,21	5,38	77,78	67,41	1,09	0,94
	<b>Ужин</b>			6,43	5,81	8,22	6,07	56,89	48,37	327,25	271,34	3,30	3,27

ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	75	50		0,14	4,20	2,64		0,12	37,76	24,78		
516/04	Макаронные изделия отварные	130	110	4,64	3,93	3,78	3,20	31,67	26,79	179,30	151,72		
686/04	Чай с лимоном	200/7	150/7	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	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		
<b>Итого стоимость питания в день</b>		146,5 руб.	116,32 руб.										
<b>Пт, 27 января 23</b>				56,93	44,58	59,45	49,82	278,93	233,3	1 878,53	1 559,88	84,79	70,86
<b>Завтрак</b>				18,13	15,06	18,93	17,06	67,12	50,36	511,42	415,14	3,46	2,70
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37		
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
311/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/3	150/3	7,29	5,47	6,88	5,71	36,35	27,27	236,49	182,33	2,29	1,72
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
<b>Второй завтрак</b>				0,05	0,05			10,10	10,10	40,60	40,60	2,00	2,00
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,05	0,05			10,10	10,10	40,60	40,60	2,00	2,00
<b>Обед</b>				19,65	12,87	18,38	11,92	86,00	71,30	588,03	443,99	63,93	50,97
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	0,83	0,66	0,06	0,05	6,90	5,52	31,49	25,20	3,19	2,55
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	150/5	2,02	1,45	4,52	3,01	11,23	8,34	93,65	66,29	23,89	17,91
ТТК-1026	Биточки рыбные "Морячка"	75	50	9,99	4,42	9,18	4,85	5,48	2,42	144,53	71,01	1,38	0,59
520/04	Пюре картофельное	130	110	2,87	2,43	3,98	3,37	13,03	11,03	99,46	84,16	34,51	29,20
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
<b>Полдник</b>				4,54	3,93	4,05	3,51	6,48	5,62	80,51	69,78	1,30	1,12
698/04	Ацидофилин	150	130	4,54	3,93	4,05	3,51	6,48	5,62	80,51	69,78	1,30	1,12
<b>Ужин</b>				14,56	12,67	18,09	17,33	109,23	95,92	657,97	590,37	14,10	14,07
	Десерт фруктовый Яблоко	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	12,60	12,60	57,68	57,68	14,00	14,00
ТТК-302н	Галушки "Снежок"	200	150	7,18	5,34	6,49	5,74	48,99	36,95	283,07	220,84		
ТТК 475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/34	150/34	5,30	5,25	10,86	10,85	37,70	36,43	269,76	264,39	0,10	0,07
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
<b>Итого стоимость питания в день</b>		146,5 руб.	116,32 руб.										
<b>Итого</b>				317,24	238,16	298,63	244,66	1 284,8	1 066,5	9 096,21	7 420,11	410,29	331,31

	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
	Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	С
			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли
<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>			270,70	210,15	301,85	236,95	1305,9	1015,6	9090,95	7012,45	250,30	226,30
<b>В среднем в день:</b>			54,14	42,03	60,37	47,39	261,17	203,12	1 818,19	1 402,49	50,06	45,26