

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Гусева В. П.

"СОГЛАСОВАНО"

М.Т.Р.О.У. № 76

(№ ДОУ)



Примерное 10-дневное меню рационов
питания воспитанников дошкольных образовательных организаций
на 2022 календарный год

№НД	Прием пищи, наименование блюда*	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг	
				Белки		Жиры		Углеводы		ценность, ккал		С	
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
1 день													
Завтрак													
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,7	3,0	5,9	5,6	15,5	10,4	130,1	104,0	0,0	0,0
311/2004	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,6	5,0	6,7	5,5	26,5	19,9	192,3	149,3	1,4	1,0
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,2	0,1	0,1	0,0	5,8	4,4	24,2	8,2	2,6	1,9
Второй завтрак													
707/04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,9	0,7			17,2	13,1	72,1	55,1	4,1	3,1
Обед													
ТТК-62	Салат из отварной свеклы ¹	50	40	0,9	0,7	5,1	4,0	5,1	4,1	69,5	55,6	5,8	4,7
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,8	1,4	3,8	3,0	6,5	4,9	67,2	52,4	38,6	28,9
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	50/50	5,4	5,4	14,3	14,3	8,8	8,8	185,4	185,4	3,5	3,5
510/2004	Каша перловая вязкая	130	100	2,6	2,0	3,6	2,8	20,7	15,9	125,7	96,7		
ТТК-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из кураги ²	200	150	0,5	0,4	0,1	0,1	19,4	14,5	80,2	60,2	0,2	0,1
	Хлеб "Рябинushка"	1/20	1/20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,9	9,9	47,5	47,5		
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,3	2,3	0,5	0,5	17,9	17,9	85,1	85,1		
Полдник													
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,1	3,1	2,6	2,6	5,1	5,1	56,2	56,2	1,4	1,4
Ужин													
	Десерт фруктовый Яблоко ³	130	70	0,5	0,3	0,5	0,3	11,7	6,3	53,6	28,8	13,0	7,0

ТТК-341	Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/15	27,8	18,6	11,9	8,6	35,9	24,8	361,8	250,5	0,8	0,6
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,7	1,2	1,3	1,0	7,5	5,6	48,2	36,1	0,8	0,6
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,9	9,9	47,5	47,5		
2 день													
Завтрак													
				53,9	41,6	58,9	47,4	208,6	170,9	1580,5	1276,7	71,4	54,2
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,7	3,0	5,9	5,6	15,5	10,4	130,1	104,0	0,0	0,0
ТТК-995	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/3	150/3	6,4	4,8	5,6	4,7	35,2	26,4	216,6	167,4	1,3	1,0
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,1	2,6	2,6	2,1	15,7	13,1	98,4	82,0	3,6	3,0
Второй завтрак													
				4,5	3,0	4,1	2,7	6,5	4,3	80,5	53,7	1,3	0,9
698/04	Ацидофилин	100	100	3,0	3,0	2,7	2,7	4,3	4,3	53,7	53,7	0,9	0,9
Обед													
				22,7	15,0	19,6	13,0	82,4	67,5	596,3	447,0	61,5	47,1
45/2004	Салат из квашеной капусты ¹	50	40	1,1	0,9	2,5	2,0	4,7	3,8	46,0	36,8	18,0	14,4
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	200	150	4,7	3,5	3,2	2,4	13,4	10,1	101,7	76,3	12,2	9,2
ТТК-1026	Биточки рыбные "Морячка"	75	50	10,0	4,4	9,2	4,9	5,5	2,4	144,5	71,0	1,4	0,6
520/2004	Пюре картофельное	130	100	2,6	2,0	4,0	3,1	11,4	8,8	91,6	70,5	29,9	23,0
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов ²	200	150	0,5	0,4	0,0	0,0	19,4	14,6	79,9	59,9	0,0	0,0
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,9	9,9	47,5	47,5		
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,3	2,3	0,5	0,5	17,9	17,9	85,1	85,1		
Полдник													
				3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,1	3,1	2,6	2,6	5,1	5,1	56,2	56,2	1,4	1,4
Ужин													
				13,4	13,1	21,3	19,3	53,3	49,2	458,6	422,5	3,6	2,2
ТТК-66	Салат "Солнышко" ¹	50	30	0,6	0,4	5,1	3,1	7,1	4,3	76,7	46,0	3,5	2,1
337/2004	Яйцо вареное	1	1	5,5	5,5	5,0	5,0			67,4	67,4		
510/2004	Каша гречневая вязкая с маслом	130/5	130/5	4,1	4,1	7,8	7,8	21,6	21,6	172,5	172,5		
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/17	150/17	1,7	1,7	3,2	3,2	14,7	13,4	94,5	89,1	0,1	0,1
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,9	9,9	47,5	47,5		
3 день													
				70,7	56,9	53,5	44,1	212,1	174,4	1613,0	1322,3	84,4	67,3
Завтрак													
				11,0	8,3	11,3	10,0	68,3	52,6	418,2	332,9	2,2	1,8
2/2004	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,3	1,5	4,5	4,2	21,4	16,2	134,9	108,8	0,1	0,1
311/2004	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,2	4,6	5,1	4,4	33,0	24,7	202,7	157,0	1,4	1,0
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,5	2,1	1,6	1,4	13,9	11,6	80,6	67,2	0,8	0,6
Второй завтрак													
				4,9	3,7	4,2	3,2	8,1	6,1	90,0	67,5	2,2	1,7
707/04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,9	0,7			17,2	13,1	72,1	55,1	4,1	3,1
Обед													
				25,7	24,3	23,6	21,0	74,0	63,6	611,0	540,5	63,9	50,1
ТТК-996	Салат "Бобовое зёрнышко" ¹	50	40	1,7	1,4	2,6	2,1	7,1	5,7	58,9	47,1	4,8	3,9
134/2004	Суп крестьянский со сметаной	200/5	150/5	1,8	1,4	5,0	3,9	7,8	5,9	82,8	64,1	25,2	18,9

ТТК-993	Жаркое "По-деревенски"	50/130	50/100	18,2	17,7	15,3	14,3	14,7	11,8	269,6	246,4	28,7	23,5
ТТК-265н	Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины ²	200	150	0,1	0,1	0,0	0,0	16,6	12,4	67,1	50,3	5,1	3,8
	Хлеб "Рябиноушка"	1/20	1/20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,9	9,9	47,5	47,5		
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,3	2,3	0,5	0,5	17,9	17,9	85,1	85,1		
Полдник													
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,1	3,1	2,6	2,6	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
Ужин													
	Десерт фруктовый Яблоко ³	90	90	0,5	0,3	0,5	0,3	11,7	6,3	53,6	28,8	13,0	7,0
240/2010	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	150/15	100/15	24,7	16,6	13,0	8,9	25,5	17,7	317,2	216,8	6,3	4,3
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,7	1,2	1,3	1,0	7,5	5,6	48,2	36,1	0,8	0,6
	Хлеб "Рябиноушка"	1/20	1/20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,9	9,9	47,5	47,5		
4 день													
Завтрак													
3/2004	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,7	3,0	2,2	2,0	15,4	10,3	96,6	70,9	0,0	0,0
ТТК-981	Каша молочная "5 злаков" (вязкая) с маслом	200/3	150/3	6,8	5,1	6,6	5,5	28,0	21,0	197,9	153,3	2,1	1,6
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,1	2,6	2,6	2,1	15,7	13,1	98,4	82,0	3,6	3,0
Второй завтрак													
707/04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,9	0,7			17,2	13,1	72,1	55,1	4,1	3,1
Обед													
ТТК-65	Морковь тертая с сахаром ¹	50	40	0,7	0,6	0,1	0,1	8,9	7,1	39,1	31,3	2,9	2,3
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,8	1,4	3,8	3,0	10,7	8,1	83,9	64,9	23,3	17,4
ТТК -417	Плов "Золотой петушок"	50/150	20/100	24,9	13,2	14,7	8,1	40,4	26,9	393,7	233,6	3,4	2,3
ТТК-272н	Кисель из концентрата	200	150	0,1	0,1			31,5	23,6	126,2	94,7	1,0	0,7
	Хлеб "Рябиноушка"	1/20	1/20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,9	9,9	47,5	47,5		
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,3	2,3	0,5	0,5	17,9	17,9	85,1	85,1		
Полдник													
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,1	3,1	2,6	2,6	5,1	5,1	56,2	56,2	1,4	1,4
Ужин													
	Десерт фруктовый Яблоко ³	120	70	0,5	0,3	0,5	0,3	10,8	6,3	49,4	28,8	12,0	7,0
286/2010	Тефтели мясные с соусом	60/30	60/30	7,8	7,8	12,1	12,1	10,3	10,3	181,5	181,5	2,3	2,3
516/2004	Макаронные изделия отварные	130	100	4,6	3,6	3,8	2,9	31,7	24,4	179,3	137,9		
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем	200/17	150/17	2,0	1,8	2,6	2,6	25,3	20,9	132,5	114,0	0,1	0,1
	Хлеб "Рябиноушка"	1/20	1/20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,9	9,9	47,5	47,5		
5 день													
Завтрак													
1/2004	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,3	1,5	4,5	4,2	15,5	10,4	111,5	85,4		

311/2004	Каша молочная кукурузная с маслом	200/3	150/3	6,3	4,7	5,2	4,4	39,8	29,9	231,0	178,2	1,3	1,0		
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,5	2,1	1,6	1,4	13,9	11,6	80,6	67,2	0,8	0,6		
Второй завтрак						3,00	3,00	2,60	2,59	4,10	4,14	51,90	51,85	0,70	0,72
698/2004	Кефир	100	100	3,0	3,0	2,6	2,6	4,1	4,1	51,9	51,9	0,7	0,7		
Обед						29,0	23,3	32,2	24,1	95,6	78,4	787,7	623,0	130,6	100,7
ТТК-92н	Винегрет "Дары осени" ¹	50	40	1,0	0,8	3,6	2,8	4,1	3,3	52,4	42,0	9,3	7,5		
148/2004	Суп лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	8,1	7,5	7,2	6,7	11,1	8,3	141,3	123,4	2,2	1,8		
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	75	50	12,1	8,1	17,1	11,1	9,3	6,2	239,3	156,6	0,6	0,4		
534/2004	Капуста тушеная	130	100	3,8	3,0	3,5	2,7	15,1	11,6	107,5	82,7	114,0	87,7		
372/2010.	Компот из свежих яблок ²	200	150	0,2	0,1	0,2	0,1	28,0	21,0	114,5	85,9	4,5	3,4		
	Хлеб "Рябиношка"	1/20	1/20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,9	9,9	47,5	47,5				
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,3	2,3	0,5	0,5	17,9	17,9	85,1	85,1				
Полдник						3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,1	3,1	2,6	2,6	5,1	5,1	56,2	56,2	1,4	1,4		
Ужин						8,9	8,9	16,4	16,4	60,3	56,6	424,3	409,0	40,2	40,2
261/2004	Картофельное пюре запеченное с маслом	150/5	150/5	4,0	4,0	10,9	10,9	14,3	14,3	170,9	170,9	36,9	36,9		
733/2004	Оладьи с маслом	50/3	50/3	3,1	3,1	5,3	5,3	20,9	20,9	143,2	143,2				
686/2004	Чай с лимоном	200/7	150/7	0,3	0,2	0,1	0,1	15,3	11,5	62,7	47,4	3,3	3,3		
	Хлеб "Рябиношка"	1/20	1/20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,9	9,9	47,5	47,5				
6 день						52,20	43,11	63,28	49,25	258,06	210,48	1810,41	1457,18	56,79	43,78
Завтрак						9,5	7,7	12,3	10,9	51,1	39,5	352,8	287,5	2,6	2,0
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,7	3,0	5,9	5,6	15,5	10,4	130,1	104,0	0,0	0,0		
510/2004	Каша гречневая вязкая	180	150	5,6	4,6	6,3	5,3	29,8	24,8	198,4	165,3				
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,2	0,1	0,1	0,0	5,8	4,4	24,2	18,2	2,6	1,9		
Второй завтрак						0,85	0,65	0,00	0,00	17,17	13,13	72,08	55,12	4,08	3,12
707/04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,9	0,7			17,2	13,1	72,1	55,1	4,1	3,1		
Обед						27,16	20,66	34,02	22,19	105,82	85,91	838,00	625,65	47,60	36,43
ТТК-130	Салат "Метелка" ¹	50	40	1,0	0,8	5,1	4,0	3,6	2,9	63,6	50,8	21,5	17,2		
133/2004	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	6,7	5,0	8,0	3,8	10,1	7,4	138,6	83,4	25,9	19,1		
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	10,6	7,1	16,5	10,8	13,2	8,9	243,7	160,7				
516/2004	Макаронные изделия отварные	130	100	4,6	3,6	3,8	2,9	31,7	24,4	179,3	137,9				
ТТК-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из кураги ²	200	150	0,5	0,4	0,1	0,1	19,4	14,5	80,2	60,2	0,2	0,1		
	Хлеб "Рябиношка"	1/20	1/20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,9	9,9	47,5	47,5				
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,3	2,3	0,5	0,5	17,9	17,9	85,1	85,1				
Полдник						3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,1	3,1	2,6	2,6	5,1	5,1	56,2	56,2	1,4	1,4		
Ужин						11,68	11,00	14,33	13,49	78,93	66,85	491,33	432,67	1,15	0,91

340/2004	Омлет натуральный	53	53	5,1	5,1	6,4	6,4	0,8	0,8	80,8	80,8	0,2	0,2		
510/2004	Каша ячневая вязкая	130	100	2,8	2,2	3,7	2,8	18,3	14,1	117,5	90,4				
ТТК-272н	Кисель из концентрата	200	150	0,1	0,1			31,5	23,6	126,2	94,7	1,0	0,7		
	Хлеб "Рябиношка"	1/20	1/20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,9	9,9	47,5	47,5				
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	2,2	2,2	4,1	4,1	18,5	18,5	119,4	119,4				
7 день						70,90	53,18	63,31	50,19	216,78	172,07	1720,96	1352,56	138,40	102,13
Завтрак						11,0	8,3	11,3	10,0	68,3	52,6	418,2	332,9	2,2	1,8
3/2004	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,7	3,0	2,2	2,0	15,4	10,3	96,6	70,9	0,0	0,0		
311/2004	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,2	4,6	5,1	4,4	33,0	24,7	202,7	157,0	1,4	1,0		
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,5	2,1	1,6	1,4	13,9	11,6	80,6	67,2	0,8	0,6		
Второй завтрак						3,10	3,06	2,60	2,64	4,30	4,33	53,30	53,28	0,80	0,84
698/2004	Простокваша	100	100	3,1	3,1	2,6	2,6	4,3	4,3	53,3	53,3	0,8	0,8		
Обед						20,26	15,89	33,75	26,07	77,82	65,39	696,06	559,67	119,02	88,79
35/2010	Салат из свеклы с яблоком ¹	50	40	0,7	0,6	2,6	2,1	6,6	5,3	52,6	42,1	5,8	4,6		
135/2004	Суп из овощей со сметаной	200/5	150/5	1,9	1,5	3,8	3,0	7,6	6,0	72,3	57,2	25,1	19,4		
ТТК-393к	Запеканка картофель с мясом "По-домашнему" с маслом	180/5	130/5	13,6	9,8	26,7	20,3	19,5	14,1	372,6	278,4	47,1	34,0		
ТТК-264н	Компот "Фруктово-ягодный" из чёрной смородины ²	200	150	0,2	0,2	0,0	0,0	16,2	12,2	65,9	49,4	41,0	30,8		
	Хлеб "Рябиношка"	1/20	1/20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,9	9,9	47,5	47,5				
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,3	2,3	0,5	0,5	17,9	17,9	85,1	85,1				
Полдник						3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,1	3,1	2,6	2,6	5,1	5,1	56,2	56,2	1,4	1,4		
Ужин						33,52	22,90	13,07	8,88	61,34	44,72	497,17	350,45	14,99	9,38
	Десерт фруктовый Яблоко ³	120	70	0,5	0,3	0,5	0,3	10,8	6,3	49,4	28,8	12,0	7,0		
ТТК-1019	Сырники "Домашние" из творога с соусом сметанным "Сластёна"	150/15	100/15	31,4	21,0	12,4	8,4	35,4	24,1	378,5	256,0	0,7	0,5		
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	180	150	0,1	0,1	0,0	0,0	5,2	4,4	21,8	18,2	2,3	1,9		
	Хлеб "Рябиношка"	1/20	1/20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,9	9,9	47,5	47,5				
8 день						56,88	48,79	50,36	45,34	264,79	226,41	1739,97	1508,72	74,39	61,67
Завтрак						11,95	9,05	13,67	11,84	63,13	48,83	423,43	338,14	2,64	2,11
2/2004	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,3	1,5	4,5	4,2	21,4	16,2	134,9	108,8	0,1	0,1		
311/2004	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,6	5,0	6,7	5,5	26,5	19,9	192,5	149,3	1,4	1,0		
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,1	2,5	2,5	2,1	15,3	12,7	96,0	80,0	1,2	1,0		
Второй завтрак						0,85	0,65	0,00	0,00	17,17	13,13	72,08	55,12	4,08	3,12
707/04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,9	0,7			17,2	13,1	72,1	55,1	4,1	3,1		
Обед						29,11	25,10	23,61	21,81	98,72	82,54	723,72	626,72	31,00	23,53
62/2011	Салат из моркови с сахаром ¹	50	40	0,8	0,6	0,1	0,1	6,6	5,3	30,2	24,2	3,0	2,4		
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,8	1,4	3,8	3,0	10,6	8,0	83,4	64,6	23,0	17,2		

ТТК-653К	Зразы "Любимые" с сыром	60	60	7,8	7,8	14,7	14,7	2,1	2,1	171,6	171,6	0,5	0,5		
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	100	14,7	11,3	4,3	3,3	32,4	24,9	227,3	174,9				
ТТК-271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок ²	200	150	0,2	0,1	0,2	0,1	19,1	14,3	78,6	58,9	4,5	3,4		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,9	9,9	47,5	47,5				
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,3	2,3	0,5	0,5	17,9	17,9	85,1	85,1				
Полдник						3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,1	3,1	2,6	2,6	5,1	5,1	56,2	56,2	1,4	1,4		
Ужин						11,91	10,93	10,44	9,05	80,71	76,85	464,51	432,51	35,30	31,54
151/2010	Картофель запечённый в сметанном соусе	180	150	4,3	3,7	6,5	5,5	16,4	14,4	141,7	121,7	34,3	30,7		
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,7	1,2	1,3	1,0	7,5	5,6	48,2	36,1	0,8	0,6		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,9	9,9	47,5	47,5				
548/2010	Ватрушка с повидлом	75	75	4,4	4,4	2,4	2,4	46,9	46,9	227,2	227,2	0,3	0,3		
9 день						60,76	46,48	48,50	38,17	241,15	187,15	1644,44	1277,80	20,99	17,53
Завтрак						13,81	9,30	13,56	10,63	66,90	50,08	444,96	333,17	2,10	1,60
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		3,7		5,9		15,5		130,1		0,0			
1/2004	Бутерброд с маслом		20/5		1,5		4,2		10,4		85,4				
311/2004	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	7,6	5,7	6,0	5,1	37,5	28,1	234,2	180,6	1,3	1,0		
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,5	2,1	1,6	1,4	13,9	11,6	80,6	67,2	0,8	0,6		
Второй завтрак						3,00	3,02	2,70	2,70	4,30	4,32	53,70	53,68	0,90	0,86
698/04	Ацидофилин	100	100	3,0	3,0	2,7	2,7	4,3	4,3	53,7	53,7	0,9	0,9		
Обед						35,07	26,12	21,36	16,40	118,57	89,88	806,85	611,44	13,32	10,43
ТТК-92н	Винегрет "Дары осени" ¹	50	40	0,9	0,8	3,6	2,8	3,9	3,3	51,5	42,0	9,4	7,5		
148/2004	Суп лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	8,1	7,5	7,2	6,7	11,1	8,3	141,3	123,4	2,2	1,8		
ТТК-247н	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160	25/100	21,7	13,6	10,0	6,2	51,2	32,1	381,6	238,6	1,8	1,1		
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов ²	200	150	0,5	0,4	0,0	0,0	24,4	18,3	99,9	74,9	0,0	0,0		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,9	9,9	47,5	47,5				
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,3	2,3	0,5	0,5	17,9	17,9	85,1	85,1				
Полдник						3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,1	3,1	2,6	2,6	5,1	5,1	56,2	56,2	1,4	1,4		
Ужин						5,82	4,98	8,24	5,80	46,32	37,81	282,70	223,28	3,30	3,27
ТТК-331	Котлеты "Любимые"	75	50		0,1	4,2	2,6		0,1	37,8	24,8				
510/2004	Каша пшеничная вязкая	130	100	4,0	3,1	3,8	2,9	21,1	16,2	134,8	103,7				
686/2004	Чай с лимоном	200/7	150/7	0,3	0,2	0,1	0,1	15,3	11,5	62,7	47,4	3,3	3,3		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,9	9,9	47,5	47,5				
10 день						55,32	43,94	49,31	41,20	233,37	186,13	1598,53	1290,91	101,47	76,90
Завтрак						10,55	8,36	12,21	10,56	46,51	34,89	338,12	268,00	2,51	2,00
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,7	3,0	5,9	5,6	15,5	10,4	130,1	104,0	0,0	0,0		

161/2004	Суп молочный с рисом	200	150	3,8	2,8	3,8	2,8	15,7	11,8	112,0	84,0	1,3	1,0
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,1	2,5	2,5	2,1	15,3	12,7	96,0	80,0	1,2	1,0
Второй завтрак													
707/04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,9	0,7			17,17	13,13	72,08	55,12	4,08	3,12
Обед													
				13,78	12,73	17,66	15,48	90,08	76,64	574,35	496,72	80,04	62,40
20/2010	Салат из свежей капусты ¹	50	40	1,0	0,8	2,6	2,0	5,2	4,2	47,8	38,3	29,9	23,9
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	150/5	2,1	1,8	3,8	3,0	9,8	7,9	81,7	66,3	17,7	13,2
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	4,2	4,2	6,7	6,7	4,2	4,2	94,4	94,4	1,6	1,6
520/2004	Пюре картофельное	130	100	2,6	2,0	4,0	3,1	11,4	8,8	91,6	70,5	29,9	23,0
ТТК-272н	Кисель из концентрата	200	150	0,1	0,1			31,5	23,6	126,2	94,7	1,0	0,7
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,9	9,9	47,5	47,5		
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,3	2,3	0,5	0,5	17,9	17,9	85,1	85,1		
Полдник													
				3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/2004	Молоко кипяченое	100	100	3,1	3,1	2,6	2,6	5,1	5,1	56,2	56,2	1,4	1,4
Ужин													
				27,08	19,14	16,80	12,52	74,55	56,41	557,75	414,84	13,47	8,01
	Десерт фруктовый Яблоко ³	120	70	0,5	0,3	0,5	0,3	10,8	6,3	49,4	28,8	12,0	7,0
ТТК-966	Запеканка из творога "Гулливвер" с соусом молочным сладким	150/15	100/15	23,4	15,7	12,9	8,8	39,2	26,8	366,3	249,4	1,4	0,9
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/20	150/20	1,7	1,7	3,2	3,2	14,7	13,4	94,5	89,1	0,1	0,1
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,9	9,9	47,5	47,5		
Итого													
		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	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:				432,0	336,0	532,5	442,1	2349,0	1827,0	18012,2	14142,2	501,0	450,3
В среднем в день:				43,2	33,6	53,25	44,21	234,9	182,7	1801,22	1414,22	50,1	45,03