

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"



Р.И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"



2023 N 80

Осипова А.И.

(ФИО руководителя)

(подпись)

Примерное 10-дневное меню рационов питания воспитанников
дошкольных образовательных учреждений (12 часов пребывания)
на 2023 календарный год

Стоимость питания на 1 ребенка в день: с 3 до 7 лет - 158,45 рублей

с 1,5 до 3 лет - 125,81 рублей

		Масса порции ¹ г		Белки		Жиры		Углеводы		Лет. сал	Ясли	С	
№ п/п	Прим. пищи. Наименование блюда	Лет. сал	Ясли	Лет	Ясли	Лет	Ясли	Лет	Ясли			Лет	Ясли
				сал		сал		сал				сал	
1 день				78,31	60,44	61,31	48,73	239,09	196,43	1 821,31	1 466,1	68,66	55,99
Завтрак				14,38	12,64	13,18	12,04	44,12	33,10	362,64	290,96	1,50	1,14
3/04	Бутерброд с сыром ¹²	30/5	20/5	1,47	1,47	1,42	1,42			18,64	18,64	0,04	0,04
337/04	Яйцо вареное ¹¹	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом ⁸	200/3	150/3	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий ²	200	150	0,76	0,57	0,06	0,04	17,62	13,22	74,06	55,54	0,09	0,07
Второй завтрак				0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
707/04	Сок фруктовый разливной ²	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
Обед				27,17	21,74	28,80	21,47	108,14	90,55	800,32	642,40	48,40	36,95
ТТК 357н	Салат "Капуста красная" ¹¹	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 ⁷	200/25	150/25	5,61	5,12	4,24	3,76	10,59	7,94	102,97	86,12	27,34	20,50
ТТК 650	Котлеты "Челнинские" ⁴	75	50	12,09	8,06	17,09	11,42	9,30	6,20	239,33	159,79	0,56	0,37
ТТК-181а	Макароны отварные ⁵	130	110	4,60	3,89	4,30	3,63	31,60	26,74	183,46	155,24		
ТТК-950	Напиток "Лимонный" ²	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		
Полдник				3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
697/04	Молоко кипяченое ⁶	130	100	3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
Ужин				32,28	22,60	15,90	12,58	70,14	57,62	552,85	434,11	14,58	14,13
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко ³	130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	11,70	11,70	53,56	53,56	13,00	13,00
ТТК-341	Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена" ⁹	150/15	100/30	28,59	19,32	13,90	10,90	41,04	30,39	403,68	296,98	0,83	0,57
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком ²	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	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		
2 день				61,86	54,82	54,65	48,72	235,03	204,88	1 679,37	1 477,13	73,16	61,31
Завтрак				10,69	8,30	12,20	10,82	53,28	41,29	365,71	295,73	4,94	4,01

1/04	Бутерброд с маслом ¹²	30/5	20/5	0,05	0,05	3,62	3,63	0,07	0,07	33,10	33,11		
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом ¹¹	200/3	150/3	7,55	5,67	6,01	5,05	37,47	28,11	234,22	180,63	1,31	0,98
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое ²	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	98,39	81,99	3,63	3,03
Второй завтрак				0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
707/04	Сок фруктовый разливной ²	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
Обед				26,89	23,89	22,41	19,46	93,15	83,59	681,78	604,95	57,50	46,90
52/11	Салат из свеклы отварной ¹	50	40	0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	54,17	43,34	6,46	5,17
425 Пр №71 от 1	Суп "Гречишное зернышко" с мякотью птицы ⁷	200/15	150/10	8,12	5,86	6,88	5,15	12,24	10,55	143,31	111,94	17,22	12,86
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая ⁴	2/40	2/40	10,75	10,75	7,84	7,84	15,74	15,74	176,51	176,51	1,73	1,73
520/04	Пюре картофельное ⁵	130	110	2,71	2,29	3,97	3,36	12,18	10,30	95,27	80,62	32,06	27,12
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов ²	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		
Полдник				4,50	3,30	3,88	2,85	6,21	4,55	77,78	57,04	1,09	0,80
693/04	Кофе ¹⁰	150	110	4,50	3,30	3,88	2,85	6,21	4,55	77,78	57,04	1,09	0,80
Ужин				19,29	18,93	16,16	15,59	72,29	66,36	511,70	477,01	7,23	7,20
ТТК-396	Тыфли из птицы с соусом томатным ³	60/30	60/30	12,60	12,60	7,54	7,54	12,01	12,01	166,29	166,29	3,93	3,93
510/04	Каша перловая вязкая ⁵	130	110	2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	17,48	125,60	106,35		
555/04	Чай с лимоном ¹ с печеньем сахарным в ассортименте ¹¹	200/1/15	150/1/15	2,52	2,47	4,83	4,82	29,58	25,92	172,25	155,91	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		
3 день				63,84	47,22	58,38	47,66	246,73	214,23	1 767,79	1 474,55	108,37	91,33
Завтрак				8,06	6,06	6,49	5,13	47,46	46,79	346,16	282,06	2,17	1,66
1/04	Бутерброд с маслом ¹²	30/5	20/5	0,05	0,05	3,62	3,63	0,07	0,07	33,10	33,11		
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом ¹¹	200/3	150/3	6,17	4,84	5,12	4,30	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
ТТК 343н	Кофейный напиток полусладкий ¹	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
Второй завтрак				0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
707/04	Сок фруктовый разливной ²	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
Обед				34,31	24,22	22,02	18,14	105,65	89,70	768,00	679,92	30,32	23,18
ТТК 66	Салат "Солнышко" ¹¹	50	40	0,50	0,47	5,09	4,07	7,13	5,70	76,72	61,38	3,40	2,70
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной ⁷	200/10	150/5	1,95	1,40	4,51	3,01	10,87	8,06	91,90	64,93	23,27	17,44
ТТК 417	Плов "Золотой петушок" ⁴	50/150	25/125	27,42	15,13	11,70	7,36	40,39	33,53	376,55	260,84	3,41	2,84
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка ²	200	150	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11
	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		
Полдник				8,53	7,61	7,10	6,31	36,47	34,95	243,95	227,08	1,97	1,56
697/04	Молоко кипяченое ⁶	130	100	3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
ТТК-503н	Булочка "Детская" ¹⁰	50	50	4,55	4,55	3,67	3,67	29,89	29,89	170,85	170,85	0,19	0,19
Ужин				11,56	10,93	15,82	14,27	47,16	42,74	377,29	343,09	71,56	62,54
ТТК 495н	Десерт фруктовый Яблоко ³	130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	11,70	11,70	53,56	53,56	13,00	13,00
337/04	Лайо вареное ¹¹	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
ТТК 11н	Картофель "По-деревенски" ⁵	130	110	3,80	3,22	10,03	8,49	20,46	17,31	187,33	158,51	58,46	49,46
ТТК-475	Чай полусладкий ¹	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		
4 день				86,85	70,02	59,6	51,72	282,47	237,33	2 013,64	1 694,89	54,83	46,97
Завтрак				12,51	10,01	9,27	8,06	52,79	40,88	344,66	276,12	2,52	2,00
3/04	Бутерброд с сыром ¹²	30/5	20/5	1,47	1,47	1,42	1,42			18,64	18,64	0,04	0,04
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом ¹¹	200/3	150/3	7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое ²	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
Второй завтрак				0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40

707/04	Сок фруктовый разливной ²	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
Обед				33,27	28,28	28,70	25,30	107,04	92,85	819,51	712,24	34,98	28,15
20/2010	Салат из белокочанной капусты ¹	50	40	0,97	0,77	2,55	2,04	5,24	4,19	47,83	38,26	29,89	23,91
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы ⁷	200/15	150/10	8,06	5,56	7,18	4,96	11,17	8,38	141,55	100,39	2,22	1,61
ТТК-652к	Фрикадельки "Особые" с соусом сметанным с томатом ⁸	50/50	50/50	5,60	5,60	14,01	14,01	8,85	8,85	183,89	183,89	1,91	1,91
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное" ⁵	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий ²	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		
Полдник				4,59	3,37	3,96	2,90	6,49	4,76	79,92	58,61	1,27	0,93
698/04	Простокваша ⁶	150	110	4,59	3,37	3,96	2,90	6,49	4,76	79,92	58,61	1,27	0,93
Ужин				35,98	27,86	17,67	15,46	106,05	88,74	727,15	605,52	13,66	13,49
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко ³	130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	11,70	11,70	53,56	53,56	13,00	13,00
ТТК-302н	Галушки "Снежок" ⁹	200	150	30,93	23,00	12,14	9,95	52,39	39,48	442,54	339,42	0,57	0,42
ТТК-253н	Чай "Дарницкий" полусладкий с натуральным сахарным ¹⁰	200/15	150/10	0,01	0,02	4,02	4,01	22,02	27,02	102,02	105,02	0,03	0,07
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
5 день				47,97	42,92	55,19	50,56	202,12	171,46	1 497,07	1 312,33	75,4	62,1
Завтрак				15,41	13,18	15,51	14,50	53,71	41,40	416,10	349,05	2,03	1,58
7/04	Бутерброд с маслом ¹¹	20/5	20/5	0,05	0,05	3,52	3,53	0,07	0,07	33,19	33,19		
337/04	Яйцо вареное ¹¹	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
302/04	Каша молочная ячневая с маслом ¹²	200/3	150/3	7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96
ТТК-343н	Карликовые напитки полусладкий ¹³	180	180	2,62	2,10	1,64	1,37	13,89	11,67	80,61	67,17	0,76	0,62
Второй завтрак				0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
707/04	Сок фруктовый разливной ²	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
Обед				19,34	17,91	25,32	23,11	90,08	78,80	565,52	594,76	32,22	24,75
ТТК-102н	Салат "Радужный" ¹⁴	50	40	1,34	1,06	2,60	2,08	5,88	4,70	52,71	41,77	5,78	4,23
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной ⁷	200/5	150/5	1,80	1,39	4,97	3,91	7,92	5,99	83,63	64,73	25,67	19,26
ТТК-131	Зразы "Школьные" ¹⁴	60	60	7,84	7,84	12,97	12,97	7,43	7,43	177,80	177,80	1,24	1,24
510/04	Каша гречневая вязкая ⁵	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	130,36	117,92		
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов ²	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		
Полдник				3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
697/04	Молоко кипяченое ⁶	130	100	3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
Ужин				8,74	8,27	10,93	10,31	41,65	36,01	299,89	269,89	36,97	32,00
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным ⁸	50/30	50/30	4,24	4,24	6,72	6,72	4,25	4,25	94,43	94,43	1,61	1,61
520/04	Пюре картофельное ⁵	130	110	2,71	2,29	3,97	3,36	12,16	10,30	95,27	80,62	32,06	27,12
686/04	Чай с лимоном ²	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		
6 день				67	56,53	43,77	38,49	255,01	219,82	1 681,99	1 451,77	48,72	41,7

Завтрак				10,67	8,36	8,73	7,45	44,93	33,70	301,01	235,38	2,10	1,58
3/04	Бутерброд с сыром ¹²	30/5	20/5	1,47	1,47	1,42	1,42			18,64	18,64	0,04	0,04
311/04	Каша молочная пшенная с маслом ⁸	200/3	150/3	7,55	5,67	6,01	5,05	37,47	28,11	234,22	180,63	1,31	0,98
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком ⁴	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
Второй завтрак				0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
707/04	Сок фруктовый разливной ²	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
Обед				35,74	29,32	14,60	11,99	90,99	78,28	638,31	538,23	28,29	22,24
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" ¹¹	50	40	0,89	0,72	2,51	2,01	4,34	3,47	43,51	34,81	14,10	11,28
139/04	Суп картофельный с бобовыми ⁷	200	150	4,73	3,55	3,24	2,43	13,09	10,27	102,89	77,17	12,92	9,69
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе ⁴	50/50	40/50	23,64	18,97	4,60	3,86	3,76	3,68	150,98	125,32	1,27	1,27
510/04	Каша перловая вязкая ⁵	130	110	2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	17,48	125,69	106,35		
ТТК-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма ²	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		
Полдник				7,34	6,42	10,80	10,01	35,40	33,88	268,16	251,29	1,78	1,37
697/04	Молоко кипяченое ⁶	130	100	3,96	3,06	3,43	2,04	6,56	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
470/04	Булочка дорожная ¹⁰	50	50	3,36	3,36	7,37	7,37	28,82	28,82	195,06	195,06		
Ужин				12,75	11,91	9,64	9,04	73,59	63,86	432,11	384,47	14,15	14,11
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко ³	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	12,60	12,60	57,68	57,68	14,00	14,00
337/04	Ледо вареное ¹¹	1 шт	1 шт	0,04	0,04	0,06	0,06			67,44	67,44		
ТТК-181а	Макароны отварные ⁹	130	110	4,60	3,89	4,30	3,63	31,60	26,74	183,46	155,24		
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка ²	200	150	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
7 день				67,75	52,68	82,38	50,09	229,09	188,69	1 748,77	1 416,74	103,14	80,51
Завтрак				8,84	8,66	10,43	9,42	53,84	41,57	344,68	278,48	2,06	1,60
1/04	Бутерброд с маслом ¹²	30/5	20/5	0,06	0,06	3,82	3,83	0,07	0,07	33,10	33,11		
311/04	Каша молочная кукурузная с маслом ⁸	200/3	150/3	6,37	4,71	5,17	4,42	29,93	20,89	230,99	178,20	1,31	0,99
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий ⁷	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,04	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
Второй завтрак				0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
707/04	Сок фруктовый разливной ²	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
Обед				20,66	16,06	34,97	26,43	78,68	65,59	711,99	564,40	82,71	60,89
52/11	Салат из свеклы отварной ¹	50	40	0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85
135/04	Суп из овощей со сметаной ⁷	200/10	150/5	2,10	1,51	4,54	3,03	8,07	5,97	81,54	57,16	25,88	19,40
ТТК-393	Запеканка картофельная с мясом "По-домашнему" с маслом ⁴	180/5	130/5	13,80	9,97	26,72	20,31	20,74	14,97	378,63	282,60	50,57	36,49
ТТК-503	Напиток "Фруктово-ягодный" ассорти ²	200	150	0,01	0,01	0,01		16,66	12,50	66,73	50,05	0,20	0,15
	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		
Полдник				4,54	3,93	4,05	3,51	6,48	5,62	80,51	69,78	1,30	1,12
698/04	Ацидофилин ⁶	150	130	4,54	3,93	4,05	3,51	6,48	5,62	80,51	69,78	1,30	1,12
Ужин				33,21	25,23	12,93	10,73	79,99	65,81	569,18	460,68	14,67	14,50
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко ³	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" ⁹	200	150	30,93	23,00	12,14	9,95	52,39	39,48	442,54	339,42	0,57	0,42
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,76	0,57	0,06	0,04	17,62	13,22	74,06	55,54	0,09	0,07
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
8 день				74,78	61,62	70,19	57,56	220,74	187,17	1 813,76	1 513,05	31,25	23,55
Завтрак				11,15	8,99	10,60	9,06	41,78	32,62	307,14	247,98	2,58	2,05
3/04	Бутерброд с сыром ¹²	30/5	20/5	1,47	1,47	1,42	1,42			18,64	18,64	0,04	0,04
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом ⁸	200/3	150/3	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое ²	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
Второй завтрак				0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
707/04	Сок фруктовый разливной ²	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40

Обед				41,03	31,62	34,26	24,60	109,83	91,52	911,78	713,91	24,00	17,27
ТТК-359н	Винегрет из овощей ¹	50	40	0,87	0,70	3,55	2,84	4,01	3,21	51,48	41,18	9,72	7,77
ТТК-451	Суп картофельный клецками с мякотью птицы ⁷	200/15	150/10	9,03	6,21	8,61	6,03	16,79	12,22	180,76	128,03	13,69	9,11
ТТК-650	Котлеты "Челнинские" ³	75	50	12,09	8,06	17,12	11,42	9,30	6,20	239,68	159,79	0,56	0,37
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное" ⁵	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов ²	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		
Полдник				3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
697/04	Молоко кипяченое ⁶	130	100	3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
Ужин				18,12	17,45	21,90	21,26	52,45	47,87	479,34	452,53	0,49	0,46
340/04	Омлет натуральный ¹¹	105	105	10,12	10,12	12,78	12,78	1,51	1,51	161,50	161,50	0,39	0,39
510/04	Каша гречневая вязкая ⁵	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92		
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным ¹⁰	200/15	150/15	2,45	2,40	4,82	4,81	19,46	18,19	131,02	125,65	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		
9 день				33,79	29,74	49,43	42,06	167,12	160,99	1 328,46	1 145,92	110,66	91,71
Завтрак				6,33	4,97	6,04	7,84	29,75	23,49	225,70	184,28	2,05	1,60
1/04	Бутерброд с маслом ¹²	30/5	20/5	0,05	0,05	3,62	3,63	0,07	0,07	33,10	33,11		
161/04	Суп молочный с рисом ⁸	200	150	3,76	2,82	3,76	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98
ТТК-313н	Кофейный напиток полусладкий ⁴	190	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,91	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
Второй завтрак				0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
707/04	Сок фруктовый разливной ²	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
Обед				17,91	16,10	20,42	23,71	103,99	90,04	723,04	636,20	32,42	41,98
20/2010	Салат из белокочанной капусты ¹	50	40	0,87	0,77	2,55	2,04	5,24	4,19	47,03	38,20	20,09	23,91
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной ⁷	200/10	150/5	2,63	1,91	4,55	3,04	10,63	7,88	93,99	68,50	18,66	14,14
ТТК-852, 857/04	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным ⁴	50/50	50/50	5,38	5,38	14,30	14,30	8,82	8,82	185,43	185,43	3,52	3,52
ТТК-181д	Макаронные отварные ⁵	130	110	4,50	3,90	4,30	3,63	21,50	25,74	192,45	155,24		
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка ²	200	150	0,51	0,38	0,03	0,03	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11
	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		
Полдник				4,50	3,90	3,88	3,36	6,21	5,38	77,78	67,41	1,09	0,94
698/04	Кефир ⁶	150	130	4,50	3,90	3,88	3,36	6,21	5,38	77,78	67,41	1,09	0,94
Ужин				4,55	4,22	10,09	7,65	37,51	31,98	259,06	213,63	52,72	45,09
ТТК-101н	Котлеты "Любимые" ¹⁴	75	50		0,14	4,20	2,64		0,12	37,76	24,78		
334/10	Рагу овощное ⁵	130	110	2,76	2,34	5,65	4,78	12,29	10,40	111,11	94,01	49,42	41,82
686/04	Чай с лимоном ²	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		
10 день				60,27	49,63	54,9	45,89	222,78	190,81	1 626,35	1 374,76	81,37	68,01
Завтрак				16,61	14,11	16,51	15,31	52,86	40,95	426,56	358,03	2,48	1,96
1/04	Бутерброд с маслом ¹²	30/5	20/5	0,05	0,05	3,62	3,63	0,07	0,07	33,10	33,11		
337/04	Яйцо вареное ¹¹	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом ⁸	200/3	150/3	7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое ²	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
Второй завтрак				0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
707/04	Сок фруктовый разливной ²	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
Обед				19,37	12,64	18,36	11,91	84,53	70,08	580,80	438,05	60,67	48,27
62/11	Салат из моркови с сахаром ¹	50	40	0,78	0,62	0,06	0,05	6,64	5,31	30,20	24,16	3,00	2,40
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной ⁷	200/10	150/5	1,95	1,40	4,51	3,01	10,87	8,06	91,90	64,93	23,27	17,44
ТТК-1026	Биточки рыбные "Морячка" ⁴	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 ⁵	130	110	2,71	2,29	3,97	3,36	12,18	10,30	95,27	80,62	32,06	27,12
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий ²	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		
	Полдник			3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
697/04	Молоко кипяченое ⁶	130	100	3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
	Ужин			19,81	19,32	16,60	16,03	68,71	64,62	503,49	480,05	14,04	14,01
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко ³	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	41,20	10,00	10,00
ТТК-396	Тефтели из птицы с соусом томатным ⁴	60/30	60/30	12,60	12,60	7,54	7,54	12,02	12,02	166,34	166,34	3,94	3,94
510/04	Каша ячневая вязкая ⁵	130	110	2,84	2,40	3,66	3,10	18,29	15,47	117,47	99,40		
ТТК-475	Чай полусладкий ² с печеньем сахарным ¹⁰	200/15	150/15	2,45	2,40	4,82	4,81	19,46	18,19	131,02	125,65	0,10	0,07
	Хлеб "Рябинushка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		

	Масса порции*, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
	Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	С
			Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли			Дет.	Ясли
			ср.	ср.	ср.	ср.	ср.	ср.			ср.	ср.
Итого за неделю:			521,4	422,4	650,5	471,5	2610,0	2030,7	1809,22	1402,82	50,02	45,28
В среднем в день:			54,14	42,24	66,05	47,18	261,00	203,07	180,922	140,282	5,002	4,528

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20
"Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	Витами- н С, мг
3-7 лет	1800	54	60	261	50
до 3 лет	1400	42	47	203	45

Примечание:

¹ - С 1 марта заменяется на салат из овощей урожая прошлого года, в которых овощи проходят термическую обработку или используются овощи нового урожая.

² - Допускается замена на любые другие напитки (компот или кисель, или чай, или кофейный напиток, или какао-напиток, или сок, или компоты из свежемороженных ягод и сухофруктов и т.п.)

³ - Допускается заменять на другие виды фруктов.

⁴ - Допускается замена на другие виды мясных или рыбных котлет, или на мясные или рыбные блюда, или блюда из мяса птицы.

⁵ - Допускается замена на другие гарниры из макаронных изделий или круп, или бобовых изделий, или овощей, или картофеля.

⁶ - Допускается замена на другие молочные или кисломолочные напитки.

⁷ - Допускается замена на любые другие супы (борщ или щи, или супы картофельные, или супы картофельные с крупами или суп-лапша и др.)

⁸ - Допускается замена на другие каши или молочные супы (гречневая или рисовая, или пшенная, или пшеничная, или ячневая, или мультизлаковая, или манная, или геркулес).

⁹ - Допускается замена на любое другое творожное блюдо (запеканка или пудинг, или сырники, или галушки), или мясное блюдо (запеканка), или каша (гречневая, или рисовая, или пшенная, или пшеничная, или ячневая, или перловая), или овощное (запеканка или пудинг), или яичное блюдо (омлет или яйцо отварное).

¹⁰ - Допускается замена на другие кондитерские изделия или мучное блюдо.

¹¹ - Допускается яйцо вареное заменять на омлет.

¹² - Бутерброд в ассортименте (с маслом или с сыром или с повидлом).

* - допускается изменение массы порции блюд в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1

Исп. Г.Н. Мартынова

М.М.М.