

	<u>Завтрак</u>														
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	8.38	7.51	3.70	2.96	6.45	6.16	16.96	11.81	140.66	114.53	0.17	0.17
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	9.58	7.58	6.86	5.14	6.29	4.25	23.14	17.35	226.87	166.40	0.00	0.00
ТТК-1024	Чай с сахаром с молоком	200	150	4.11	3.08	1.68	1.26	1.25	0.94	17.51	13.14	88.01	66.00	2.10	1.58
	Итого			22.07	18.17	12.24	9.36	13.99	11.35	57.61	42.30	455.54	346.93	2.27	1.75
	<u>2 Завтрак</u>														
698./04	Простокваша	150	100	11.45	7.63	5.32	3.54	6.08	4.05	7.79	5.19	107.10	71.40	1.52	1.01
	Итого			11.45	7.63	5.32	3.54	6.08	4.05	7.79	5.19	107.10	71.40	1.52	1.01
	<u>Обед</u>														
43./04	Салат из свежей капусты	50	40	1.39	1.11	1.07	0.85	2.55	2.04	12.65	10.12	77.83	62.26	10.17	8.14
137./04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	150/25	14.17	13.17	7.64	5.94	7.74	6.02	11.42	8.88	148.00	115.11	0.65	0.51
ТТК-227	Биточки "Рябушка"	75	50	12.14	8.05	1.58	1.58	4.58	4.58	1.37	1.37	53.07	53.07	0.02	0.02
516./04	Макароны отварные	130	110	4.21	3.56	4.62	4.62	4.15	4.15	33.28	33.28	188.98	188.98	0.00	0.00
ТТК-315	Компот "Фруктовый" из кураги	200	150	2.80	2.10	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	1.27	1.27	1.52	1.52	0.18	0.18	9.94	9.94	47.46	47.46	0.00	0.00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2.39	2.09	2.60	2.27	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.45	0.00	0.00
	Итого			38.37	31.35	20.23	17.68	19.71	17.42	120.35	104.87	736.69	644.83	10.84	8.67
	<u>Полдник</u>														
697./04	Молоко кипяченое	160	120	9.75	7.31	5.60	4.05	4.75	3.43	9.40	6.79	102.74	74.20	7.60	5.49
	Итого			9.75	7.31	5.60	4.05	4.75	3.43	9.40	6.79	102.74	74.20	7.60	5.49
	<u>Ужин</u>														
	Десерт фруктовый "Яблоко"	140	140	10.94	10.94	0.46	0.46	0.00	0.00	13.00	12.88	53.82	53.35	18.40	18.24
340/04	Омлет натуральный	53	53	8.54	8.54	5.54	5.54	7.04	7.04	1.04	1.05	89.68	89.68	0.60	0.60
510/04	Каша ячневая вязкая	130	100	3.18	2.69	2.80	2.15	5.20	4.00	18.46	14.20	131.56	101.20	0.00	0.00
685/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	150/7	2.09	1.79	0.27	0.22	0.00	0.00	15.33	11.57	62.40	47.16	3.30	3.27
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.27	1.27	1.52	1.52	0.18	0.18	9.94	9.94	47.46	47.46	0.00	0.00
	Итого			26.02	25.23	10.59	9.89	12.42	11.22	57.77	49.64	384.92	338.85	22.30	22.11
	Итого за день			107.66	89.69	53.98	44.52	56.95	47.47	252.92	208.79	1786.99	1476.21	44.53	39.03
	СРЕДА 20.01														
	<u>Завтрак</u>														
2./04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	30/10/5	6.16	6.16	2.29	2.29	5.00	5.00	22.06	22.06	142.36	142.36	0.05	0.05
311./04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	9.19	7.29	6.61	4.96	5.33	4.62	33.82	25.37	209.70	162.89	4.22	3.17
ТТК-305	Какао с молоком	180	150	6.48	5.40	3.09	2.58	2.57	2.14	22.92	19.10	127.13	105.94	3.63	3.03
	Итого			21.83	18.85	11.99	9.83	12.90	11.76	78.80	66.53	479.19	411.19	7.90	6.25
	<u>2 Завтрак</u>														
707./04	Сок фруктовый разливной	160	130	3.90	3.17	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	10.20	40.80	40.80	3.40	3.40
	Итого			3.90	3.17	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	10.20	40.80	40.80	3.40	3.40
	<u>Обед</u>														
ТТК-1025	Салат "Радужный" (зеленый горошек)	50	40	3.21	2.56	3.89	2.59	9.21	6.14	81.26	54.17	0.04	0.03	13.18	9.89
131/04	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	150/5	6.62	5.19	7.16	6.72	6.70	5.80	10.46	7.92	132.00	112.00	9.70	7.34
ТТК-394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/3	150/3	23.80	20.11	13.25	13.25	23.72	23.72	49.81	49.81	465.72	465.72	4.26	4.26

ТТК-623	Компот полусладкий из изюма	200	150	2.86	2.14	0.40	0.30	0.00	0.00	27.40	20.50	111.20	83.20	0.00	0.00
	Хлеб "Рябиноушка"	1/20	1/20	1.27	1.27	1.52	1.52	0.18	0.18	9.94	9.94	47.46	47.46	0.00	0.00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2.39	2.09	2.60	2.27	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.45	0.00	0.00
	Итого			40.15	33.36	28.82	26.65	40.32	36.29	198.96	159.92	851.77	791.86	27.14	21.49
	<u>Полдник</u>														
697./04	Молоко кипяченое	160	120	9.75	7.31	5.60	4.05	4.75	3.43	9.40	6.79	102.74	74.20	7.60	5.49
	Итого			9.75	7.31	5.60	4.05	4.75	3.43	9.40	6.79	102.74	74.20	7.60	5.49
	<u>Ужин</u>														
ТТК-456	Салат из моркови и кураги	50	40	2.96	2.37	0.92	0.77	3.05	2.54	8.07	6.72	63.45	52.87	4.00	3.34
240/10	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	150/15	100/15	48.96	32.98	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	0.64	0.48	0.20	0.15	0.00	0.00	5.06	3.79	21.04	15.78	0.10	0.08
	Хлеб "Рябиноушка"	1/20	1/20	1.27	1.27	1.52	1.52	0.18	0.18	9.94	9.94	47.46	47.46	0.00	0.00
	Итого			53.83	37.10	28.21	19.82	16.19	11.48	56.19	42.91	483.81	354.32	4.93	4.02
	Итого за день			129.46	99.79	74.62	60.35	74.16	62.96	353.55	286.35	1958.31	1672.37	50.97	40.65
	ЧЕТВЕРГ 21.01														
	<u>Завтрак</u>														
3./04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	5.24	4.37	2.25	1.51	4.99	4.71	15.46	10.33	115.82	89.69	0.00	0.00
311/04.	Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	9.69	7.66	2.99	2.25	4.99	4.36	11.00	8.26	100.94	81.32	4.03	3.02
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	6.64	5.31	3.11	2.51	2.36	1.95	14.64	10.80	92.22	70.93	3.60	3.00
	Итого			21.57	17.34	8.35	6.27	12.34	11.02	41.10	29.39	308.98	241.94	7.63	6.02
	<u>2 Завтрак</u>														
707./04	Сок фруктовый разливной	160	150	3.90	3.66	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	7.80	36.00	31.20	3.00	2.60
	Итого			3.90	3.66	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	7.80	36.00	31.20	3.00	2.60
	<u>Обед</u>														
45./04	Салат из квашеной капусты	50	40	3.72	2.98	0.42	0.34	1.88	1.50	3.01	2.41	30.54	24.43	9.05	7.24
148./04	Суп - лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	10.18	8.97	6.66	6.53	6.08	5.64	1.86	1.44	88.84	82.63	2.49	2.12
437/04	Гуляш из говядины	50/50	25/25	39.44	19.72	16.02	8.01	6.25	3.13	3.78	1.89	135.43	67.72	2.64	1.32
510./04	Каша гречневая вязкая	130	110	4.85	4.10	4.01	3.08	4.58	3.52	21.52	16.55	143.29	110.22	0.00	0.00
ТТК-106н	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	200	150	1.32	0.99	0.60	0.45	0.00	0.00	31.40	23.55	124.00	93.00	0.45	0.34
	Хлеб "Рябиноушка"	1/20	1/20	1.27	1.27	1.52	1.52	0.18	0.18	9.94	9.94	47.46	47.46	0.00	0.00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2.39	2.09	2.60	2.27	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.45	0.00	0.00
	Итого			63.17	40.12	31.83	22.20	19.48	14.43	91.60	73.36	664.91	508.92	14.63	11.02
	<u>Полдник</u>														
697./04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	160/22	120/11.	11.67	8.27	5.60	4.67	4.75	3.96	9.40	7.83	102.74	85.61	7.60	6.33
	Итого			11.67	8.27	5.60	4.67	4.75	3.96	9.40	7.83	102.74	85.61	7.60	6.33
	<u>Ужин</u>														
	Десерт фруктовый "Апельсин"	100	100	9.25	9.25	1.20	1.48	0.00	0.00	17.86	22.09	76.21	94.28	7.97	9.86
ТТК-131	Зразы "Школьные"	60	60	15.58	15.58	2.11	2.11	5.44	5.44	8.57	8.57	91.71	91.71	1.24	1.24
520./04	Картофельное пюре	130	110	6.80	5.76	3.41	2.62	4.82	3.71	26.48	20.37	162.99	125.38	28.61	22.01
685/04	Чай с сахаром	200	150	1.22	0.91	0.20	0.15	0.00	0.00	15.00	11.25	58.00	43.50	0.10	0.08
	Хлеб "Рябиноушка"	1/20	1/20	1.27	1.27	1.52	1.52	0.18	0.18	9.94	9.94	47.46	47.46	0.00	0.00
	Итого			34.12	32.77	8.44	7.88	10.44	9.33	77.85	72.22	436.37	402.33	37.92	33.19

	Итого за день			134.43	102.16	54.22	41.02	47.01	38.74	228.95	190.60	1549.00	1270.00	70.78	59.15
	ПЯТНИЦА 22.01														
	<u>Завтрак</u>														
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	8.38	7.51	3.70	2.96	6.45	6.16	16.96	11.81	140.66	114.53	0.17	0.17
337./04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	7.62	7.62	6.10	6.10	5.52	5.52	0.34	0.34	75.41	75.41	0.00	0.00
161./04	Суп молочный с пшеном	200	150	7.33	5.50	5.76	4.32	6.64	4.98	19.28	14.46	160.00	120.00	0.90	0.67
ТТК-1024	Чай с сахаром с молоком	200	150	4.11	3.08	1.68	1.26	1.25	0.94	17.51	13.14	88.01	66.00	2.10	1.58
	Итого			27.44	23.71	17.24	14.64	19.86	17.60	54.09	39.75	464.08	375.94	3.17	2.42
	<u>2 завтрак</u>														
698./04	Ацидофилин	150	110	12.38	9.08	4.20	2.80	3.75	2.50	6.00	4.00	313.50	209.00	0.00	0.00
	Итого			12.38	9.08	4.20	2.80	3.75	2.50	6.00	4.00	313.50	209.00	0.00	0.00
	<u>Обед</u>														
78./04	Икра морковная	50	40	2.45	1.96	1.32	1.10	4.56	3.80	6.84	5.70	76.80	64.00	7.68	6.40
110./04	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	150/5	5.53	4.38	1.99	1.53	4.16	3.31	15.79	11.89	108.59	83.43	14.68	11.01
ТТК-734	Биточки рыбные "Морячка"	75	50	17.74	11.78	15.77	10.51	2.76	1.84	7.30	4.87	117.00	78.00	2.29	1.53
510./04	Каша рисовая вязкая	130	110	3.87	3.28	1.52	1.17	3.06	2.35	13.60	10.46	87.69	67.45	0.00	0.00
ТТК-315	Компот "Фруктовый" из кураги	200	150	2.80	2.10	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	1.27	1.27	1.52	1.52	0.18	0.18	9.94	9.94	47.46	47.46	0.00	0.00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2.39	2.09	2.60	2.27	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.45	0.00	0.00
	Итого			36.05	26.86	25.92	19.00	15.23	11.93	105.16	84.14	658.89	518.29	24.65	18.94
	<u>Полдник</u>														
697./04	Молоко кипяченое	160	120	9.75	7.31	5.60	4.05	4.75	3.43	9.40	6.79	102.74	74.20	7.60	5.49
ТТК-385	Булочка «Огонек»	50	50	3.98	3.98	3.94	3.94	4.73	4.73	36.25	36.25	203.34	203.34	0.05	0.05
	Итого			13.73	11.29	9.54	7.99	9.48	8.16	45.65	43.04	306.08	277.54	7.65	5.54
	<u>Ужин</u>														
	Десерт фруктовый "Яблоко"	139	139	10.86	10.86	0.43	0.43	0.00	0.00	12.09	12.09	50.08	50.08	17.12	17.12
ТТК-53	Мякоть птицы тушеная в соусе	25/25	25/25	10.20	10.20	18.60	18.60	4.40	4.40	3.34	3.34	127.30	127.30	0.65	0.65
516./04	Макаронны отварные	130	110	4.21	3.56	4.62	3.56	4.15	3.19	33.28	25.60	188.98	145.37	0.00	0.00
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0.64	0.48	0.20	0.15	0.00	0.00	5.06	3.79	21.04	15.78	0.10	0.08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.27	1.27	1.52	1.52	0.18	0.18	9.94	9.94	47.46	47.46	0.00	0.00
	Итого			27.18	26.37	25.37	24.26	8.73	7.77	63.71	54.76	434.86	385.99	17.87	17.85
	Итого за день			116.78	97.31	82.27	68.69	57.05	47.96	274.61	225.69	2177.41	1766.76	53.34	44.75

	Цена		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)	
			Белки		Жиры		Углеводы				С	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	609.56	483.98	271.58	210.25	300.24	239.93	1306.4	1019.7	9105.1	7222.8	253.05	229.86
В среднем в день	121.91	96.80	54.32	42.05	60.05	47.99	261.28	203.94	1821.03	1444.55	50.61	45.97

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	углеводы, г	Витамины (мг)
					С
3-7 лет	1800	54	60	261	50
до 3 лет	1400	42	47	203	45

Генеральный директор

В.П. Гусева

Зам. директора по производству и качеству

Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам

Н.В. Журавлева

Зам. начальника производственного отдела

Л.Р. Загидуллина