

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Хэлф-Фуд»



Э.В. Крюкова

**Примерное двенадцатидневное меню для общеразвивающих детских садов города Актаныш
и Актанышского муниципального района в 2022 году.
Период: Весна**

СОГЛАСОВАНО:

Заведующая 115000 Детской СД
Ольга Владимировна Иванова
Бук. Светлова Т.Р.

Приложение № 2
к Муниципальному контракту № 139 от «28» 12 2021г

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр		Пищевые вещества (гр)								Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минер. вещества (мг)			
		Дет.	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С		В1		Са		Fe		Mg	
				Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет. сад	Ясли		
I неделя																					
1 день																					
Завтрак																					
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	5,19	3,00	7,24	5,62	18,49	12,33	147,90	104,00	0,08	0,04	0,05	0,03	8,60	6,10	0,46	0,31	13,40	8,90
510/15	Каша гречневая вязкая с маслом	180/3	150/3	5,55	4,62	6,33	5,28	29,80	24,83	239,71	206,64	0	0	0,23	0,19	38,63	32,19	0,56	0,37	19,45	10,21
591/14	Кисель из концентрата полуслаский	200	150	0,10	0,07	0	0	28,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72	0	0	24,00	18,00	1,20	0,90	12,00	9,00
Второй завтрак																					
707/04	Сок фруктовый разливной	150	130	0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	10,5	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20
Обед																					
41/16	Салат из моркови припущенной с яблоками	50	40	0,64	0,51	2,61	2,10	5,11	4,10	40,95	32,76	3,47	2,80	0,02	0,02	10,60	8,50	0,66	0,53	12,00	9,60
134/04	Суп крестьянский со сметаной на мясокостном бульоне (говяжий)	200/5	150/5	1,74	1,34	4,96	3,91	9,58	5,74	111,96	63,49	24,79	18,60	0,03	0,02	28,7	21,5	0,46	0,34	11,34	8,50
ТТК-1026	Биточки рыбные "Морячка"	75	50	9,99	4,42	9,18	4,85	9,30	6,20	144,53	71,01	1,38	0,59	0,075	0,050	17,27	11,510	0,75	0,500	19,8	13,2
321/14	Пюре картофельное с маслом	130/3	100/3	2,57	1,98	3,96	3,05	15,42	8,79	225,61	170,47	6,00	4,60	0,14	0,11	36,98	29,58	10,09	0,81	11,05	8,50
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полуслаский	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
Усиленный полдник																					
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" п/ф с соусом томатным	50/30	50/30	5,14	5,14	13,42	13,42	17,45	17,45	171,13	171,13	2,49	2,49	0,010	0,010	186,250	186,250	1,15	1,15	25,18	25,18
219/16	Макаронные изделия отварные с маслом	130/3	100/3	4,64	3,57	3,78	2,91	31,67	24,36	179,30	137,92	0	0	0,08	0,06	47,09	43,15	0,60	0,46	29,00	21,80
ТТК-1	Чай полуслаский	200	150	0,20	0,15	0	0	5,06	3,79	21,04	15,78	0,00	0,00	0	0	5,05	3,79	0,84	0,63	4,4	3,3
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66

Усиленный полдник																					
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	50	50	6,06	6,06	11,06	11,06	6,20	6,20	156,55	156,55	0,37	0,37	0,04	0,04	10,0	10	0,98	0,98	9,00	9,00
180/15	Каша пшеничная вязкая	130/3	100/3	4,03	3,10	3,80	2,93	21,10	16,23	134,75	103,66	0	0	0,09	0,07	23	18	0,5	0,4	18,5	14,2
ТТК-1	Чай полуслаский	200	150	0,20	0,15	0	0	5,06	3,79	21,04	15,78	0,00	0,00	0	0	5,05	3,79	0,84	0,63	4,4	3,3
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	ИТОГО			11,81	10,83	15,04	14,17	43,30	37,16	359,80	323,45	0,37	0,37	0,15	0,13	42,65	36,39	2,54	2,23	37,56	32,16
4 день																					
Завтрак																					
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,74	3,00	5,91	5,62	16,43	12,33	130,13	104,00	0,04	0,04	0,05	0,03	8,60	6,10	0,46	0,31	13,40	8,90
181/16	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,61	4,96	7,33	4,62	33,82	25,37	229,70	162,89	4,22	3,17	0,38	0,29	182,00	136,00	0,40	0,30	13,30	8,22
тТК №18	Какао с молоком полуслаский	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	98,39	81,99	3,63	3,03	0,028	0,024	109,44	91,2	0,32	0,27	14,22	11,85
	Итого			13,44	10,54	15,81	12,38	65,99	50,81	458,22	348,88	7,89	6,24	0,46	0,34	300,04	233,30	1,18	0,88	40,92	28,97
Второй завтрак																					
420/16	Кефир	100	100	2,90	2,90	2,50	2,50	4,00	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70	0,04	0,04	120,00	120,00	0,10	0,10	14,00	14,00
386/16	Десерт фруктовый Яблоко-	80	80	0,35	0,35	0,35	0,35	7,92	7,92	36,20	36,20	8,80	8,80	0,02	0,02	12,80	12,80	0,48	0,48	7,2	7,2
	Итого			3,25	3,25	2,85	2,85	11,92	11,92	86,20	86,20	9,50	9,50	0,06	0,06	132,80	132,80	0,58	0,58	21,20	21,20
Обед																					
55/2016	Икра свекольная	50	40	1,17	0,94	1,30	1,04	6,20	5,00	50,05	40,04	3,40	2,72	0,02	0,02	19,12	15,30	0,9	0,72	20,6	16,50
82/16	Рассольник Ленинградский со смет на мясокостном бульене (говяжий)	200/5	150/5	2,16	1,65	3,79	3,03	9,97	7,51	117,67	98,93	17,68	13,26	0,20	0,06	30,40	23,42	1,31	0,98	18,26	12,43
ТТК-331	Котлеты "Любимые"	75	50	10,5	7,00	9,00	6,00	11,00	6,00	167,00	105,00	0	0	0,083	0,056	12,74	10,2	1,27	1,1	11,1	7,4
180/15	Каша ячневая вязкая	130/3	100/3	2,84	2,19	3,66	2,82	18,29	14,07	158,77	131,66	0	0	0,08	0,06	23	18	0,5	0,4	7,21	5,9
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полуслаский	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
	Итого			21,01	15,99	18,41	13,55	95,77	78,03	706,01	568,17	21,11	16,00	0,44	0,26	116,61	93,96	7,43	6,16	96,03	77,64
Усиленный полдник																					
ТТК - 437	Чай полуслаский с молоком	200	150	1,68	1,26	1,25	0,94	7,53	5,65	48,09	36,06	2,10	1,58	0,015	0,011	76,5	57,37	0,43	0,32	8,8	6,7
203/16	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	120/15	90/10	12,50	9,38	17,92	9,62	36,45	29,28	365,07	281,22	0,95	0,87	0,08	0,06	265,7	199,5	0,84	0,63	16,10	7,10
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Итого			15,70	12,16	19,35	10,74	54,92	45,87	460,62	364,74	3,05	2,45	0,12	0,09	346,80	261,47	1,49	0,85	30,56	19,46
5 день																					
Завтрак																					
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		3,74	0	5,91	0	18,49	0	130,13	0	0,04	0	0,05	0	8,60	0	0,46	0	13,40	0
1/16	Бутерброд с маслом		20/5	0	1,53	0	4,21	0	13,18	0	85,37	0	0	0	0,03	0	6,1	0	0,31	0	6,2
227/16	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0	0	67,44	67,44	0	0	0,03	0,03	22,00	22,00	1,00	1,00	4,80	4,80
93/04	Суп молочный с макаронными изд	200	150	4,58	3,44	3,84	2,88	37,86	23,39	184,28	153,21	1,30	0,98	0,11	0,09	202,03	161,62	0,67	0,53	16,14	8,10
ТТК - 437	Чай полуслаский с молоком	200	150	1,68	1,26	1,25	0,94	7,53	5,65	48,09	36,06	2,10	1,58	0,015	0,011	76,5	57,37	0,43	0,32	8,8	6,7
	Итого			15,52	11,75	16,04	13,07	63,88	42,22	429,94	342,08	3,44	2,56	0,21	0,16	309,13	247,09	2,56	1,84	43,14	25,80
Второй завтрак																					
707/04	Сок фруктовый разливной	150	130	0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	10,5	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20
	Итого			0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	10,50	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20
Обед																					
121/16	Винегрет "Дары осени"	50	40	0,94	0,76	3,55	2,84	13,94	13,15	51,49	41,19	9,35	7,48	0,04	0,03	11,60	9,30	0,40	0,34	10,06	8,04

	Дет. сад	Ясли	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углеводы	Дет. сад	Ясли	С		В1		Са		Fe		Mg	
			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			332,30	262,37	367,32	286,92	1545,50	1250,30	10833,30	8795,27	316,40	253,52	5,76	4,44	5303,40	4529,60	76,90	54,84	1146,83	658,40
В среднем в день:			55,37	43,70	61,22	47,82	257,60	208,40	1 805,50	1 465,87	52,70	42,42	0,96	0,74	883,84	754,90	12,80	9,14	191,13	109,70

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции,		Пищевые вещества (гр)						Энерг. ценность		Витамины (мг)				Минер. вещества (мг)					
		Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С		В1		Са		Fe		Mg	
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
II неделя																					
1 день																					
Завтрак																					
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	5,19	3,00	7,24	5,62	18,49	12,33	147,90	104,00	0,08	0,04	0,05	0,03	8,60	6,10	0,46	0,31	13,40	8,90
182/15	Каша кукурузная молочная	200/3	150/3	5,85	4,40	5,50	4,10	25,77	19,40	241,83	182,85	0,21	0,16	0,09	0,05	47,06	43,15	0,60	0,46	29,00	21,8
ТТК-1	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0	0	5,06	3,79	21,04	15,78	0,00	0,00	0	0	5,05	3,79	0,84	0,63	4,4	3,3
				11,24	7,55	12,74	9,72	49,32	35,52	410,77	302,63	0,29	0,20	0,14	0,08	60,71	53,04	1,90	1,40	46,80	34,00
Второй завтрак																					
707/04	Сок фруктовый разливной	150	130	0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	10,5	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20
386/16	Десерт фруктовый Яблоко-	80	80	0,35	0,35	0,35	0,35	7,92	7,92	36,20	36,20	8,80	8,80	0,02	0,02	12,80	12,80	0,48	0,48	7,2	7,2
				1,10	1,00	0,35	0,35	23,07	21,05	99,80	91,32	12,40	11,92	0,04	0,03	23,30	21,90	2,58	2,30	13,20	10,40
Обед																					
23/16	Салат из картофеля с соевыми огурцами	50	40	0,73	0,49	4,70	3,14	4,28	3,58	66,83	44,56	6,00	4,80	0,03	0,02	10,65	8,52	0,40	0,30	10,95	8,75
135/04	Суп из овощей со сметаной на мясокостном бульоне (говяжий)	200/5	150/5	1,92	1,47	3,79	3,03	9,64	5,78	92,33	69,25	20,14	18,86	0,058	0,043	67,64	59,58	1,14	0,87	20,82	14,77
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	4,24	4,24	6,72	6,72	14,24	14,24	94,38	94,38	1,61	1,61	0,01	0,01	26,50	26,50	0,39	0,39	5,57	5,57
321/14	Пюре картофельное с маслом	130/3	100/3	2,57	1,98	3,96	3,05	15,42	8,79	225,61	170,47	6,00	4,60	0,14	0,11	36,98	29,58	1,09	0,81	11,05	8,50
591/14	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07	0	0	28,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72	0	0	24,00	18,00	1,20	0,90	12,00	9,00
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				13,40	12,09	19,81	16,58	102,94	79,38	698,05	575,99	34,71	30,59	0,30	0,24	179,87	156,28	5,72	4,77	85,45	71,65
Усиленный полдник																					
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,68	1,26	1,25	0,94	7,53	5,65	48,09	36,06	2,10	1,58	0,015	0,011	76,5	57,37	0,43	0,32	8,8	6,7
203/16	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	120/15	90/10	18,00	9,38	17,92	9,62	36,45	29,28	365,07	281,22	0,95	0,87	0,08	0,06	265,7	199,5	0,84	0,63	16,1	7,1
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
				21,20	12,16	19,35	10,74	54,92	45,87	460,62	364,74	3,05	2,45	0,12	0,09	346,80	261,47	1,49	0,85	30,56	19,46
				46,94	32,80	52,25	37,39	230,25	181,82	1669,24	1334,68	50,45	45,16	0,59	0,44	610,68	492,69	11,69	9,32	176,01	135,51
2 день																					
Завтрак																					
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		3,74	0	5,91	0	16,43	0	130,13	0	0,04	0	0,05	0	8,60	0	0,46	0	13,40	0
1/16	Бутерброд с маслом		20/5	0	1,51	0	4,71	0	13,18	0	89,69	0	0	0	0,03	0	6,1	0	0,31	0	6,2
227/16	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0	0	67,44	67,44	0	0	0,03	0,03	22,00	22,00	1,00	1,00	4,80	4,80
97/16	Суп молочный с рисом	200	150	3,80	2,85	4,89	3,80	18,93	11,20	129,95	91,43	4,00	3,00	0,027	0,036	169,56	127,17	0,222	0,166	12,52	6,89
тк № 17	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	0,03	0,03	110,60	92,2	0,20	0,2	19,80	16,50
				15,58	11,98	17,48	14,92	49,30	36,00	408,13	315,73	4,79	3,62	0,14	0,13	310,76	247,47	1,88	1,68	50,52	34,39
402/14	Ряженка	150	100	4,35	2,90	3,75	2,5	6,30	4,20	76,50	51,00	0,45	0,3	0,03	0,02	186	124	0,15	0,10	21,00	14,00

386/16	Десерт фруктовый Яблоко-	150	150	0,66	0,66	0,66	0,66	14,85	14,85	67,90	67,90	16,50	16,50	0,04	0,04	24,00	24,00	0,90	0,90	10,50	10,50
				5,01	3,56	4,41	3,16	21,15	19,05	144,40	118,90	16,95	16,80	0,07	0,06	210,00	148,00	1,05	1,00	31,50	24,50
	Обед																				
ТТК № 65	Салат Здоровье	50	40	4,45	3,56	4,50	3,60	9,00	7,20	27,50	22,00	3,75	3,00	0,03	0,02	10,95	8,76	0,2	0,12	9,0	7,20
ттк-425	Суп "Гречишное зернышко" на мясокостном бульене (говяжий)	200	150	2,34	1,76	6,49	5,87	12,56	9,42	132,04	99,03	5,46	3,10	0,08	0,10	8,25	6,60	1,4	1,12	22,5	14,00
293/2016	Гуляш из говядины	50/50	25/25	16,02	8,01	6,25	3,13	3,78	1,89	135,43	67,72	2,64	1,32	0,08	0,054	18,37	9,18	1,07	0,53	22,77	11,38
214/04	Капуста тушеная	130	100	3,83	2,95	7,52	4,70	15,13	11,64	157,50	121,15	13,96	10,74	0,08	0,1	130,3	108,6	1,8	1,5	26,6	18,8
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	0,01	0,01	17,85	13,39	0,44	0,33	3,07	2,3
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				30,62	20,23	25,42	17,95	95,78	79,35	683,52	516,34	32,21	22,96	0,34	0,34	199,82	160,63	6,36	5,10	109,00	78,74
	Усиленный полдник																				
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	25/25	25/25	5,54	5,54	3,82	3,82	11,89	11,89	84,10	84,10	0,64	0,64	0,065	0,065	9,85	9,85	1,01	1,01	15,45	15,45
510/04	Каша перловая вязкая с маслом	130/3	100/3	2,64	2,03	3,61	2,77	20,66	15,89	125,69	96,68	0	0	0,04	0,01	13,0	10,0	1,13	0,87	18	11
ТТК-1	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0	0	5,06	3,79	21,04	15,78	0,00	0,00	0	0	5,05	3,79	0,84	0,63	4,4	3,3
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
				9,90	9,24	7,61	6,77	48,55	42,51	278,29	244,02	0,64	0,64	0,13	0,10	32,50	28,24	3,20	2,73	43,51	35,41
				61,11	45,01	54,92	42,80	214,78	176,91	1514,34	1194,99	54,59	44,02	0,67	0,63	753,08	584,34	12,49	10,51	234,53	173,04
	3 день																				
	Завтрак																				
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		3,74	0	5,91	0	16,43	0	130,13	0	0,04	0	0,05	0	8,60	0	0,46	0	13,40	0
3/04	Бутерброд с сыром		20/5	0	2,95	0	2,00	0	13,16	0	70,90	0	0,04	0	0,03	0	42,79	0	0,34	0	7,4
182/15	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	150/3	7,79	5,85	6,15	5,23	38,72	29,05	241,46	186,71	4,03	3,02	0,07	0,03	9,00	5,00	0,70	0,50	25,30	14,00
ттк №18	Какао с молоком полусладкий	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	98,39	81,99	3,63	3,03	0,28	0,24	109,44	91,2	0,32	0,27	14,22	11,85
				14,62	11,38	14,63	9,37	70,89	55,32	469,98	339,60	7,70	6,09	0,40	0,30	127,04	138,99	1,48	1,11	52,92	33,25
	Второй завтрак																				
420/16	Кефир	150	100	4,35	2,90	3,75	2,50	6,00	4,00	75,00	50,00	1,05	0,70	0,06	0,04	180,00	120,00	0,15	0,10	21,00	14,00
386/16	Десерт фруктовый Яблоко-	80	80	0,35	0,35	0,35	0,35	7,92	7,92	36,20	36,20	8,80	8,80	0,02	0,02	12,80	12,80	0,48	0,48	7,2	7,2
				4,70	3,25	4,10	2,85	13,92	11,92	111,20	86,20	9,85	9,50	0,08	0,06	192,80	132,80	0,63	0,58	28,20	21,20
	Обед																				
12/2016	Салат из кукурузы (консервированной)	50	30	1,44	0,86	3,09	1,85	4,02	2,41	49,65	29,79	4,67	2,80	0,05	0,03	9,30	5,60	0,3	0,20	9,8	5,86
108/04	Суп карт.клецками с мясн.фрик	200/20	150/20	7,96	7,18	9,41	8,54	26,71	22,60	183,36	155,97	12,40	9,37	0,09	0,07	22,3	16,7	1,3	1,00	13,96	8,97
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	1,58	1,06	6,58	4,78	19,45	6,30	83,07	62,92	0,02	0,14	0,082	0,055	10,34	6,98	1,14	0,77	6,22	4,15
180/15	Каша ячневая вязкая	130/3	100/3	2,84	2,19	3,66	2,82	18,29	14,07	158,77	131,66	0	0	0,08	0,06	23	18	0,5	0,4	7,21	5,9
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	0	0	17,25	12,94	1,95	1,46	13,80	10,35
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
				18,16	15,50	23,40	18,65	118,78	90,83	687,37	572,88	17,12	12,33	0,36	0,28	96,29	74,32	6,72	5,33	76,02	60,29
	Усиленный полдник																				
686/04	Чай с лимоном (полусладкий)	200	150	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27	0,003	0,002	3,25	2,43	0,087	0,065	0,84	0,63
ттк-24	Сырники из творога с повидлом	100/15	75/10	10,98	8,23	18,37	9,28	35,39	26,54	388,47	291,35	0,69	0,52	0,15	0,11	367,45	275,60	1,19	0,9	17,0	10,3
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
				12,77	9,97	18,61	9,51	61,61	49,00	498,66	386,19	3,99	3,79	0,17	0,13	375,30	282,63	1,50	1,18	23,50	16,54
				50,25	40,10	60,74	40,38	265,20	207,07	1767,21	1384,87	38,66	31,71	1,02	0,77	791,43	628,74	10,33	8,20	180,64	131,28
	4 день																				
	Завтрак																				
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,74	3,00	5,91	5,62	16,43	12,33	130,13	104,00	0,04	0,04	0,05	0,03	8,60	6,10	0,46	0,31	13,40	8,90
181/16	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,61	4,96	7,33	4,62	33,82	25,37	229,70	162,89	4,22	3,17	0,38	0,29	182,00	136,00	0,40	0,30	13,30	8,22

ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,68	1,26	1,25	0,94	7,53	5,65	48,09	36,06	2,10	1,58	0,015	0,011	76,5	57,37	0,43	0,32	8,80	6,70
	Второй завтрак			12,03	9,22	14,49	11,18	57,78	43,35	407,92	302,95	6,36	4,79	0,45	0,33	267,10	199,47	1,29	0,93	35,50	23,82
707/04	Сок фруктовый разливной	150	130	0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	10,5	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20
	Обед			0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	10,50	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20
47/15	Салат из квашеной капусты	50	40	1,12	0,90	2,51	2,01	4,72	3,77	45,96	36,77	17,95	14,36	0,01	0	21,06	16,8	0,01	0,001	8,00	6,4
87/16	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	10,50	7,34	9,90	6,45	13,38	10,04	177,67	135,60	12,85	9,82	0,18	0,16	38,08	30,46	2,03	1,62	20,24	15,18
ТТК-738к	Котлеты "Крестьянские"	75	50	11,16	7,44	12,44	7,96	17,30	6,20	213,76	146,17	0,56	0,37	0,08	0,054	35,66	23,77	1,35	0,90	6,27	3,27
183/15	Каша гречневая вязкая с маслом	130/3	100/3	4,03	3,10	4,12	3,17	21,54	16,57	139,36	107,20	0	0	0,17	0,13	27,90	21,46	2,57	1,98	23,45	16,12
ТТК № 2	Компот полусладкий из изюма	200	150	0,27	0,20	0,00	0,00	15,63	11,72	63,58	47,69	0,00	0,00	0,020	0,015	12,10	9,10	0,47	0,35	6,30	4,73
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
	Усиленный полдник			30,92	22,82	29,61	20,23	103,45	79,18	772,93	606,03	31,36	24,55	0,52	0,42	148,90	115,69	7,93	6,35	89,32	70,76
400/14	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37	0,06	0,06	189,60	189,60	0,16	0,16	14,7	14,7
280/15	Тефтели из птицы с соусом сметанным с томатом	60/30	60/30	11,56	11,56	8,77	8,77	18,03	18,03	173,34	173,34	2,97	2,97	0,04	0,04	23,63	23,63	0,51	0,51	8,60	8,60
321/14	Пюре картофельное с маслом	130/3	100/3	2,57	1,98	3,96	3,05	15,42	8,79	225,61	170,47	6,00	4,60	0,14	0,11	36,98	29,58	1,09	0,81	11,05	8,50
ТТК-1	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0	0	5,06	3,79	21,04	15,78	0,00	0,00	0	0	5,05	3,79	0,84	0,63	4,4	3,3
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	5 день			18,91	18,27	15,55	14,64	54,51	46,61	523,68	463,28	10,34	8,94	0,26	0,23	259,86	251,20	2,82	2,33	44,41	40,76
	Завтрак			62,61	50,96	59,65	46,05	230,89	182,27	1768,13	1427,38	51,66	41,40	1,25	0,99	686,36	575,46	14,14	11,43	175,23	138,54
2/16	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	0,02	0,01	5,2	3,4	0,22	0,11	9,60	7,50
173/16	Каша молочная пшеничная (житкая) с маслом	200/3	150/3	7,99	6,00	7,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98	0,07	0,05	142,08	106,6	0,110	0,08	24,33	11,25
тк № 17	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	0,03	0,03	110,60	92,2	0,20	0,2	19,80	16,50
	Второй завтрак			12,78	9,63	13,46	10,11	72,80	55,97	445,56	353,45	2,16	1,70	0,12	0,09	257,88	202,20	0,53	0,39	53,73	35,25
420/16	Кефир	150	100	4,35	2,90	3,75	2,50	6,00	4,00	75,00	50,00	1,05	0,70	0,06	0,04	180,00	120,00	0,15	0,10	21,00	14,00
386/16	Десерт фруктовый Яблоко-	80	80	0,35	0,35	0,35	0,35	7,92	7,92	36,20	36,20	8,80	8,80	0,02	0,02	12,80	12,80	0,48	0,48	7,2	7,2
	Обед			4,70	3,25	4,10	2,85	13,92	11,92	111,20	86,20	9,85	9,50	0,08	0,06	192,80	132,80	0,63	0,58	28,20	21,20
10/04	Зеленый горошек порциями	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48	0,01	0,05	7,40	3,70	0,32	0,16	9,70	4,85
63/16	Борщ с капустой и карт. со сметаной на мясокостном бульоне (говяжий)	200/5	150/5	1,80	1,38	6,76	3,01	18,59	7,99	143,43	107,57	19,97	17,23	0,07	0,05	47,22	36,40	1,32	0,99	14,90	8,60
291/14	Запеканка картофельная с мясом	180/3	130/3	12,13	8,91	9,50	6,59	25,70	20,43	237,00	177,00	3,80	2,85	0,17	0,08	24,80	18,20	1,82	1,38	16,50	8,20
591/14	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07	0	0	28,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72	0	0	24,00	18,00	1,20	0,90	12,00	9,00
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
	Усиленный полдник			18,89	14,88	16,98	10,29	106,56	77,35	615,77	492,86	26,95	22,28	0,31	0,24	117,52	90,40	6,16	4,93	78,16	55,71
400/14	Молоко кипяченое	150	130	4,59	4,00	3,96	3,43	7,59	6,60	84,35	73,10	2,05	1,80	0,11	0,10	284,40	246,50	0,24	0,21	22,04	19,10
222/16	Макароны запеченные с яйцом с маслом	150/3	150/3	3,69	3,69	14,08	14,08	33,02	33,02	262,53	262,53	1,00	1,00	0,13	0,13	47,1	47,1	1,4	1,4	8,1	8,1
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	6 день			9,80	9,21	18,22	17,69	51,55	50,56	394,34	383,09	3,05	2,80	0,26	0,25	336,10	298,20	1,86	1,83	35,80	32,86
	Завтрак			46,17	36,97	52,76	40,94	244,83	195,80	1566,87	1315,60	42,01	36,28	0,77	0,64	904,30	723,60	9,18	7,73	195,89	145,02

2/16	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	0,02	0,01	5,2	3,4	0,22	0,11	9,60	7,50
182/15	Каша полбяная молочная	200/3	150/3	5,83	4,16	8,86	7,55	25,75	17,93	229,85	190,00	0,00	0,00	0,12	0,05	96,50	71,50	1,10	0,82	7,21	5,60
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,68	1,26	1,25	0,94	7,53	5,65	48,09	36,06	2,10	1,58	0,015	0,011	76,5	57,37	0,43	0,32	8,80	6,70
Второй завтрак																					
386/16	Десерт фруктовый Яблоко-	80	80	0,35	0,35	0,35	0,35	7,92	7,92	36,20	36,20	8,80	8,80	0,02	0,02	12,80	12,80	0,48	0,48	7,2	7,2
Обед																					
55/2016	Икра морковная	50	40	1,10	0,90	1,30	1,04	5,40	4,32	46,80	37,40	2,60	2,10	0,020	0,020	15,32	12,26	0,62	0,50	20,60	16,50
142/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/20	150/20	7,92	5,94	6,16	4,62	20,80	15,60	102,40	76,80	10,62	8,00	0,70	0,50	85,04	63,78	0,82	0,62	16,70	12,52
182/15	Каша пшенная вязкая	130	100	4,03	3,10	3,80	2,93	21,10	16,23	134,75	103,66	0	0	0,09	0,07	23	18	0,5	0,4	18,5	14,2
ТТК-331	Котлеты "Любимые"	75	50	10,5	7,00	9,00	6,00	11,00	6,00	167,00	105,00	0	0	0,083	0,056	12,74	10,2	1,27	1,1	11,1	7,4
342/15	Компот "Фруктово-ягодный" из свеж.ябл.	200	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	78,58	58,94	4,54	3,41	0,11	0,08	6,40	4,80	0,18	0,13	3,60	2,70
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	19,94	19,94	85,14	85,14	0	0	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
Усиленный полдник																					
202/16	Запеканка манная	130/3	100/3	5,73	4,41	4,16	3,20	35,90	27,60	203,70	156,70	0,43	0,33	0,06	0,05	95,03	73,10	0,75	0,58	18,30	14,10
400/14	Молоко кипяченое	150	130	4,59	4,00	3,96	3,43	7,59	6,60	84,35	73,10	2,05	1,80	0,11	0,10	284,40	246,50	0,24	0,21	22,04	19,10
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
				11,84	9,93	8,30	6,81	54,43	45,14	335,51	277,26	2,48	2,13	0,19	0,17	384,03	324,20	1,21	1,01	46,00	38,86
Итого				323,53	256,55	372,24	291,00	1554,50	1251,80	10637,50	8771,40	319,14	267,20	5,40	4,56	5201,30	4400,89	68,00	57,35	1184,30	668,88

	Масса порции, гр	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Энерг. ценность (ккал)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещества (мг)					
											С		В1		Ca		Fe		Mg	
											Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			323,53	256,55	372,24	291,00	1554,50	1251,80	10637,50	8771,40	319,14	267,20	5,40	4,56	5201,30	4400,89	68,00	57,35	1184,30	668,88
В среднем в день:			53,90	42,75	62,04	48,50	259,10	208,60	1772,90	1461,90	53,20	44,50	0,90	0,76	866,90	733,49	11,30	9,55	197,40	111,48

Примечание: при составлении меню использованы

1. СанПиН 2.3./2.4.3590 - 20 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под общей редакцией

М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016.

Сборник технических нормативов –Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 200

4. Сборник технических нормативов –Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2014 г.

5. Сборник технических нормативов –Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2015 г.

6. Техничко-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"

конт.тел.:8(8552) 707107