

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Хант»

[Подпись]



к Муниципальному контракту № 44 от 31 08 2021г. Приложение № 2

Ведущий специалист детского сада Ощербина З.В.
Зарипова З.В.

Примерное двенадцатидневное меню для общеразвивающих детских садов города Актамыш и Актамышского муниципального района в 2021 году.

Период: Зима

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр		Пищевые вещества (гр)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)	
		Дет.	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет.	Ясли	С	
				Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли			Дет.	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	5,82	15,48	10,35	107,40	63,60	0,08	0,04
510/15	Каша гречневая вязкая с маслом	180/3	150/3	5,55	4,62	6,33	5,28	29,80	24,83	178,41	145,34	0	0
591/14	Кисель из концентрата полуслизкий	200	150	0,10	0,07	0	0	21,48	16,11	76,30	54,73	0,96	0,72
				10,84	7,69	13,57	10,90	66,77	51,29	362,11	263,57	1,04	0,76
Второй завтрак													
707/04	Сек фруктовый разливной	150	130	0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12
				0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12
Обед													
33/14	Салат из отварной свеклы	50	40	0,87	0,70	5,05	4,04	5,13	4,10	46,85	37,56	5,63	4,66
134/04	Суп крестьянский со сметаной на мясокостном бульоне (говяжий)	200/5	150/5	1,74	1,34	4,86	3,81	7,58	5,74	81,86	63,49	24,79	18,60
234/2015	Биточки рыбные "Моринка"	75	50	9,99	4,42	9,18	4,85	5,48	2,42	116,00	77,30	1,38	0,59
321/14	Пюре картофельное с маслом	130/3	100/3	2,57	1,98	3,96	3,05	11,42	8,79	81,81	70,47	29,91	23,01
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полуслизкий	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	18,43	14,57	85,12	45,14	0,03	0,02
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,84	47,46	47,46	0	0
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,84	85,14	85,14	0	0
				19,51	12,65	23,81	16,51	76,92	63,50	534,24	426,56	61,94	46,88
Усиленный полдник													
400/14	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,84	2,84	5,06	5,06	93,50	93,50	1,37	1,37
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" п/ф с соусом томатным	50/30	50/30	5,14	5,14	13,42	13,42	7,45	7,45	114,72	114,72	2,49	2,49
219/16	Макаронные изделия отварные с маслом	130/3	100/3	4,64	3,57	3,78	2,81	31,67	24,36	182,10	114,70	0	0
ТТК-1	Чай полуслизкий	200	150	0,20	0,15	0	0	5,08	3,79	21,04	15,76	0,10	0,08
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,84	47,46	47,46	0	0

						14,56	13,44	20,02	19,15	59,18	50,60	388,82	346,16	3,96	3,94
						45,66	34,43	57,40	46,56	218,02	178,52	1348,77	1091,41	70,54	54,70
2 день															
Завтрак															
3/16	Бутерброд с сыром														
199/16	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	30/5	20/5	3,68	2,95	2,24	2,00	15,42	10,28	98,59	61,80	0,04	0,04		
тк №18	Какао с молоком полусладкий	200/3	150/3	7,17	5,38	7,02	5,89	30,49	22,88	168,01	125,01	4,22	3,17		
		180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	98,39	81,99	3,63	3,03		
				13,94	10,91	11,83	10,03	61,65	46,27	352,99	269,80	7,89	6,24		
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		
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		
				3,25	3,25	2,85	2,85	11,92	11,92	86,20	86,20	9,50	9,50		
Обед															
21/16	Салат из свежей капусты	50	40	1,12	0,90	2,51	2,01	4,72	3,77	30,20	24,16	17,95	14,36		
94/16	Суп лапша домашний с мякотью птицы	200/15	150/15	8,05	7,50	7,18	6,67	11,12	8,34	131,33	98,50	2,19	1,83		
293/2016	Гуляш из говядины	50/50	25/25	16,02	8,01	6,25	3,13	3,76	1,89	135,43	67,72	2,64	1,32		
180/15	Каша ячневая вязкая	130/3	100/3	2,84	2,19	3,66	2,82	18,29	14,07	117,47	90,36	0	0		
тк-950	Напиток "Лимонный"	200	150	0,14	0,11	0,02	0,01	24,43	18,32	85,12	63,84	6,40	4,80		
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0	0		
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14	0	0		
				32,01	22,55	20,26	15,28	90,22	74,27	632,15	477,18	29,18	22,31		
Усиленный полдник															
400/14	Молоко впитанное	130	130	4,00	4,00	3,43	3,43	6,58	6,58	69,50	69,50	1,80	1,80		
тк-24	Сырники из творога с соусом смет. "Сластена"	100/15	75/15	31,38	20,98	12,37	8,39	35,39	24,13	122,64	61,98	0,69	0,47		
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0	0		
				36,90	26,60	15,98	12,00	51,91	40,65	239,60	208,94	2,49	2,27		
				86,10	63,21	50,92	40,16	215,70	173,11	1310,94	1042,12	49,06	40,32		
3 день															
Завтрак															
2/16	Бутерброд с повидлом														
182/15	Каша молочная пшеница с маслом	30/10/5	20/10/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	127,00	99,20	0,10	0,10		
тк № 17	Кофейный напиток полусладкий	200/3	150/3	7,79	5,85	6,15	5,23	38,72	29,05	195,26	146,40	4,03	3,02		
		180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62		
				12,58	9,48	12,28	10,80	74,01	56,88	403,47	312,77	4,88	3,74		
Второй завтрак															
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		
386/16	Десерт фруктовый Алельоны	80	80	0,72	0,72	0,16	0,16	6,48	6,48	34,50	34,50	48,2	48,2		
				5,07	3,62	3,91	2,66	12,78	10,68	111,00	85,50	48,65	48,5		
Обед															
42/16	Морковь тертая с сахаром	50	40	0,74	0,59	0,08	0,05	8,82	7,13	26,86	21,49	2,85	2,28		
63/16	Борщ с капустой и гарт. со сметаной на мясном бульоне (говяжий)	200/5	150/5	1,80	1,38	3,76	3,01	10,59	7,99	80,43	60,32	22,97	17,23		
287/14	Тяфтели из говядины (вариант №2)	50/30	50/30	5,92	5,92	6,60	6,60	7,50	7,50	113,45	113,45	0,33	0,33		
ГТК-448	Пюре из бобовых "Янгарное"	130/3	100/3	14,70	11,31	4,32	3,32	32,42	24,94	170,84	126,80	0	0		
342/15	Компот "Плодово-ягодный" из свеж.ябл.	200	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,08	14,29	58,58	38,94	4,54	3,41		
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0	0		
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14	0	0		
				27,18	23,18	15,66	13,76	106,37	89,73	582,76	493,60	30,69	23,25		

Усиленный полдник													
ГТК-739к	Котлеты "Татарские"	50	50	8,06	8,06	11,06	11,06	6,20	6,20	84,60	84,60	0,37	0,37
610/04	Каша рисовая вязкая с маслом	130/3	100/3	2,00	1,54	3,58	2,75	19,81	15,31	99,85	62,19	0	0
ГТК-1	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0	0	9,06	3,79	21,04	15,78	0,10	0,08
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0	0
ИТОГО				11,78	11,27	14,82	13,99	41,11	35,24	252,95	210,03	0,47	0,45
4 день				56,61	47,55	46,57	41,21	234,27	192,53	1350,18	1101,90	75,94	75,94
Завтрак													
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	4,60	3,00	6,40	5,62	13,80	10,35	95,50	63,50	0,07	0,04
161/16	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,61	4,96	5,33	4,62	33,82	25,37	161,10	120,80	4,22	3,17
ГТК №18	Какао с молоком полусладкий	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	98,39	81,89	3,63	3,03
Второй завтрак				14,30	10,54	14,30	12,38	63,36	48,83	354,99	266,29	7,92	6,24
420/16	Кефир	100	100	2,90	2,80	2,50	2,50	4,00	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70
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
Обед				3,25	3,25	2,85	2,85	11,92	11,92	86,20	86,20	9,50	9,50
21/16	Салат из свежей капусты	50	40	1,12	0,90	2,51	2,01	4,72	3,77	30,20	24,16	17,95	14,36
62/16	Рассольник Пенинградский со смет на мясокостном бульене (гусляк)	200/5	150/5	2,18	1,65	3,79	3,03	9,97	7,51	82,67	63,93	17,68	13,26
ГТК-331	Котлеты "Любимые"	75	50	10,5	7,00	9,00	6,00	9,00	6,00	137,00	91,00	0	0
180/15	Каша ячневая вязкая	130/3	100/3	2,84	2,19	3,66	2,82	18,29	14,07	117,47	90,36	0	0
ГТК №3	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	65,12	45,14	0,03	0,02
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0	0
	Хлеб Ржачий	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14	0	0
Усиленный полдник				20,96	15,95	19,62	14,52	89,29	73,80	565,06	447,19	35,66	27,64
400/14	Молоко вляченное	150	130	4,59	4,00	3,96	3,43	7,59	6,58	80,25	69,50	2,05	1,37
224/2008	Запеканка из творога с повидлом	120/15	90/15	28,00	19,38	11,92	9,62	36,45	29,28	265,07	181,22	0,95	0,67
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0	0
5 день				34,11	24,90	16,06	13,23	53,98	45,80	392,78	298,18	3,00	2,24
Итого				72,62	54,64	52,83	42,98	218,55	180,35	1399,03	1097,86	56,08	45,62
6 день													
Завтрак													
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		4,60	0	6,40	0	13,80	0	95,50	0	0,07	0
1/16	Бутерброд с маслом		20/5	0	1,53	0	4,21	0	10,35	0	35,37	0	0
227/16	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0	0	67,44	67,44	0	0
93/04	Суп молочный с макаронными изд	200	150	4,58	3,44	3,84	2,88	17,86	13,39	114,28	83,21	1,30	0,88
ГТК - 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
Второй завтрак				16,38	11,75	16,53	13,07	39,19	29,39	325,31	222,08	3,47	2,56
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
Обед				0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12
121/16	Винегрет "Дары осени"	50	40	0,94	0,76	3,55	2,84	3,84	3,15	51,49	41,19	9,35	7,48
86/16	Щи из св.капусты с картоф.фрик из говядины, со смет	200/20/5	150/20/5	6,62	6,21	8,23	7,84	6,76	5,16	127,57	116,02	38,89	29,22

32/1/16	Плов "Золотой петушок"	50/150	25/100	24,87	13,14	14,74	8,13	40,39	26,86	283,73	123,15	3,41	2,27
ТТК № 147	Компот "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	150	0,12	0,09	0,04	0,03	16,55	12,41	57,08	40,29	5,13	3,84
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0	0
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14	0	0
	Усиленный полдник			36,39	24,04	27,20	19,48	95,52	75,46	662,45	463,25	56,78	42,81
400/14	Молоко кипяченое	150	130	4,59	4,00	3,96	3,43	7,59	6,58	80,25	69,50	2,05	1,37
Пром	Печенье	16	16	1,20	1,20	1,50	1,50	11,90	11,90	56,50	56,50	0	0
300/16	Десерт фруктовый Яблоко-	80	80	0,35	0,35	0,35	0,35	7,92	7,92	36,20	36,20	6,80	8,80
301/2004	Картофельное пюре запеченное с маслом	150/3	150/3	4,01	4,01	10,67	10,67	14,26	14,26	150,88	150,88	36,92	36,92
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0	0
				11,67	11,08	16,86	16,33	51,61	50,60	371,29	360,54	47,77	47,09
	6 день			65,19	47,52	60,59	48,88	201,47	168,58	1422,65	1100,99	111,62	95,58
	Завтрак												
2/16	Бутерброд с пивидлом	30/10/5	20/10/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	127,60	89,20	0,10	0,10
190/16	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	7,17	5,38	7,02	5,89	30,49	22,68	168,01	126,01	4,22	3,17
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
	Второй завтрак			11,12	8,17	12,76	11,03	59,37	44,74	343,70	261,27	6,42	4,85
400/14	Молоко кипяченое	150	130	4,59	4,00	3,96	3,43	7,59	6,58	80,25	69,50	2,05	1,37
	Обед			4,59	4,00	3,96	3,43	7,59	6,58	80,25	69,50	2,05	1,37
21/16	Салат из свежей капусты	50	40	1,12	0,90	2,51	2,01	4,72	3,77	30,20	24,16	17,95	14,36
134/04	Суп крестьянский со сметаной на мясокостном бульоне (товарный)	200/5	150/5	1,74	1,34	4,96	3,91	7,58	5,74	81,96	63,48	24,79	18,60
041/04	Рагу из овощей	130	100	12,30	9,20	25,30	18,90	10,00	6,20	149,20	134,20	0,00	0,00
ТТК-040н	Биточки "Рябушка"	75	50	1,58	1,06	4,58	2,78	1,37	0,92	53,07	32,92	0,02	0,14
342/16	Компот "Плодово-ягодный" из свеж.ябл.	200	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	58,58	39,94	4,54	3,41
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0	0
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14	0	0
	Усиленный полдник			20,76	16,48	38,17	28,38	70,61	60,80	505,61	426,31	47,30	36,51
510/14	Каша пшеничная вязкая	130	100	5,76	4,79	5,69	4,74	31,82	26,52	201,48	167,90	0,00	0,00
ТТК-53н	Мякоть птицы тушеная в соусе	25/25	25/25	10,54	10,54	3,82	3,82	1,89	1,89	84,10	84,10	0,64	0,64
006/04	Чай с лимоном (полусладкий)	200	150	0,27	0,22	0,00	0,00	15,23	11,57	47,16	35,37	1,37	1,37
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0	0
				18,08	17,07	9,69	8,74	58,88	49,92	380,20	334,83	2,01	2,01
	Итого			54,55	45,72	64,58	42,84	196,45	162,04	1309,76	1091,91	57,78	44,74
				380,73	293,07	332,89	262,63	1284,46	1055,13	8141,33	6526,19	421,02	356,80

	Масса порции, гр	Масса порции, гр	Пищевые вещества	Пищевые вещества	Пищевые вещества	Пищевые вещества	Пищевые вещества	Пищевые вещества	Энерг. ценность	Энерг. ценность	Витамины (мг)	Витамины (мг)
			(г)	(г)	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)	(ккал)	С	С
			Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			380,7	293,1	332,9	262,6	1284,5	1055,1	8141,3	6526,2	421,0	356,9
В среднем в день:			63,45	48,80	55,50	43,80	214,10	175,80	1356,90	1087,70	70,17	58,50

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции,		Пищевые вещества (гр)						Энерг. ценность		Витамины (мг)	
		Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	
				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	15,49	10,35	147,90	104,00	0,08	0,04
218/16	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	150/3	6,40	5,34	5,75	4,79	46,08	38,40	206,46	172,05	0	0
ТТК-1	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0	0	5,06	3,79	21,04	15,78	0,10	0,08
				11,79	8,49	12,99	10,41	66,63	52,54	375,40	291,83	0,18	0,12
Второй завтрак													
707/04	Сок фруктовый разливной	150	130	0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,80	3,12
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	80	80	0,35	0,35	0,35	35,00	7,92	7,92	36,20	36,20	8,80	8,60
				1,10	1,00	0,35	35	23,07	21,05	99,80	91,32	12,40	11,92
Обед													
33/14	Салат из отварной свеклы	50	40	0,67	0,70	5,05	4,04	5,13	4,10	48,95	37,56	5,83	4,66
135/04	Суп из овощей со сметаной на мясокостном бульоне (говяжий)	200/5	150/5	1,92	1,47	3,79	3,03	7,64	5,78	72,33	55,24	25,14	18,86
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Калелька" с соусом томатным	50/30	50/30	4,24	4,24	6,72	6,72	4,24	4,24	74,38	74,38	1,81	1,61
620/04	Пюре картофельное с маслом	130/3	100/3	2,57	1,98	3,96	3,05	11,42	8,79	91,61	70,47	29,91	23,01
691/14	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07	0	0	21,48	16,11	76,30	54,73	0,96	0,72
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0	0
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14	0	0
				13,54	12,30	20,16	17,48	77,79	66,90	494,17	425,98	63,45	48,86
Усиленный полдник													
400/14	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	53,50	53,50	1,37	1,37
224/2008	Залеканка из творога со сгущенным молоком	120/15	90/15	28,00	19,38	11,92	8,62	36,45	29,28	281,37	197,52	0,95	0,67
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0	0
				32,58	23,96	14,74	12,44	51,45	44,28	382,33	298,48	2,32	2,24
				59,01	45,75	48,24	75,33	218,94	184,77	1351,70	1107,81	78,35	63,14
2 день													
Завтрак													
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		4,60	0	6,40	0	13,80	0	95,50	0	0,07	0
1/16	Бутерброд с маслом		20/5	0	1,53	0	4,21	0	10,35	0	35,37	0	0

227/18	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0	0	67,44	67,44	0	0
97/18		200	150	3,80	2,85	3,89	2,80	14,93	11,20	109,95	81,43	4,00	3,00
	Суп молочный с рисом												
УПК № 17	Кафейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
				16,44	12,00	16,97	13,42	42,67	33,17	353,50	251,41	4,82	3,62
	Второй завтрак												
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
300/18	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
				4,35	2,90	3,75	2,50	6,30	4,20	76,50	51,00	0,45	0,30
	Обед												
42/18	Морковь тертая с сахаром	50	40	0,74	0,59	0,06	0,06	8,92	7,13	26,86	21,49	2,85	2,28
УПК-425	Суп "Тренинговое зернышко" на мясокостном бульоне (говяжий)	200	150	2,34	1,76	2,49	1,87	12,56	9,42	62,04	61,53	17,46	13,10
203/2018	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
214/04	Калюста тушеная	130	100	3,83	2,95	3,52	2,70	15,13	11,64	107,50	82,89	113,86	87,67
342/15	Компот "Фруктово-ягодный" из свеж.ябл.	200	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	58,58	38,94	4,54	3,41
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0	0
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14	0	0
				26,95	17,29	13,14	8,53	87,33	72,25	543,01	404,97	141,45	107,78
	Усиленный полдник												
УПК-63к	Мякоть птицы тушеная в соусе	25/25	25/25	10,54	10,54	3,82	3,82	1,89	1,89	84,10	84,10	0,64	0,64
510/04	Каша перловая вязкая с маслом	130/3	100/3	2,64	2,03	3,61	2,77	20,66	15,69	125,69	96,68	0	0
УПК-1	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0	0	5,06	3,79	21,04	15,78	0,10	0,08
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0	0
				14,90	14,24	7,61	6,77	37,55	31,51	278,29	244,02	0,74	0,72
				62,64	46,43	41,47	31,22	173,85	141,13	1251,30	951,40	147,46	112,42
	3 день												
	Завтрак												
3/10	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		4,60	0	6,40	0	13,80	0	85,50	0	0,07	0
3/04	Бутерброд с сыром		20/5	0	2,95	0	2,00	0	10,28	0	61,80	0	0,04
162/15	Каша молочная пшеница с маслом	200/3	150/3	7,79	5,85	6,15	5,23	38,72	29,05	195,26	146,40	4,03	3,02
УПК №18	Какао с молоком полусладкий	180	150	3,08	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	98,39	81,99	3,63	3,03
				15,48	11,38	15,12	9,37	68,26	52,44	389,15	290,19	7,73	6,09
	Второй завтрак												
420/18	Кефир	150	100	4,35	2,90	3,75	2,50	6,00	4,00	75,00	50,00	1,05	0,70
300/18	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
				4,70	3,25	4,10	2,85	13,92	11,92	111,20	86,20	9,85	9,50
	Обед												
УПК № 130	Салат "Метелка"	50	40	0,95	0,76	5,05	4,04	3,57	2,86	63,55	50,84	21,54	17,23
100/04	Суп карт.клецками с мяси.фрик	200/20	150/20	7,96	7,18	9,41	8,54	16,71	12,60	127,20	95,40	12,40	9,37
УПК-040к	Биточки "Рябушка"	75	50	1,58	1,06	4,58	2,78	1,37	0,82	53,07	32,92	8,02	0,14
100/15	Каша ячневая вязкая	130/3	100/3	2,84	2,19	3,68	2,82	18,29	14,07	117,47	90,36	0	0
УПК №3	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	65,12	45,14	0,03	0,02
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0	0
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14	0	0
				17,67	15,40	23,36	18,84	87,25	72,80	559,01	447,26	33,99	26,76
	Усиленный полдник												
086/04	Чай с лимоном (полусладкий)	200	150	0,27	0,22	0,00	0,00	15,23	11,57	47,16	35,37	1,37	1,37
УПК-24	Сырники из творога с повидлом	100/15	75/15	31,38	20,98	12,37	8,39	35,39	24,13	122,64	91,98	0,89	0,47

400/14	Молоко кипяченое	150	130	4,59	4,00	3,96	3,43	7,59	6,58	80,25	69,50	2,05	1,80
222/16	Макаронные изделия с яйцом с маслом	150/3	150/3	7,69	7,69	11,08	11,08	33,02	33,02	162,53	162,53	1,00	1,00
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0	0
				13,80	13,21	15,22	14,69	50,55	49,54	290,24	279,49	3,05	2,80
				49,86	40,66	44,43	37,60	220,86	186,07	1305,06	1068,06	41,65	31,56
6 день													
Завтрак													
2/16	Бутерброд с псевдолом	30/10/5	20/10/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	127,60	99,20	0,10	0,10
164/14	Каша молочная "Дружба" (жирная) с маслом	200/3	150/3	7,46	5,60	8,86	7,55	36,71	28,77	316,27	249,91	5,92	4,44
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,58	1,26	1,25	0,94	7,53	5,65	49,09	36,06	2,10	1,58
				11,41	8,39	14,60	12,69	65,59	50,63	491,96	385,17	8,12	6,12
Второй завтрак													
366/16	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
				0,35	0,35	0,35	0,35	7,92	7,92	36,20	36,20	8,80	8,80
Обед													
21/16	Салат из свежей капусты	50	40	1,12	0,80	2,51	2,01	4,72	3,77	30,20	24,16	17,95	14,36
142/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/20	150/20	7,92	5,84	6,16	4,62	20,80	15,60	102,40	76,80	10,62	8,00
182/15	Каша пшеничная вязкая	130	100	3,82	2,94	4,67	3,59	21,83	16,87	145,03	111,56	0,00	0,00
ТТК-331	Котлеты "Любимые"	75	50	10,5	7,00	9,00	6,00	9,00	6,00	137,00	91,00	0	0
342/15	Компот "Плодово-ягодный" из свеж.ябл.	200	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	58,58	38,94	4,54	3,41
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0	0
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14	0	0
				27,38	20,76	23,16	17,00	103,39	84,41	605,81	475,06	33,11	25,77
Усиленный полдник													
510/04	Каша рисовая вязкая с маслом	130/3	100/3	2,00	1,54	3,58	2,75	18,91	15,31	99,85	82,19	0	0
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" п/ф с соусом томатным	50/30	50/30	5,14	5,14	13,42	13,42	7,45	7,45	114,72	114,72	2,49	2,49
400/14	Молоко кипяченое	150	130	4,59	4,00	3,96	3,43	7,59	6,58	80,25	69,50	2,05	1,80
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0	0
				13,25	12,20	21,14	19,78	44,89	39,28	342,28	293,87	4,54	4,29
				52,39	41,70	59,25	49,82	221,79	182,24	1476,25	1190,30	54,57	44,98
Итого				305,85	238,44	244,45	229,86	1050,82	865,85	6126,82	6517,88	401,92	315,04

	Масса порции, гр	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г/100г)	Пищевые вещества (г/100г)	Пищевые вещества (г/100г)	Пищевые вещества (г/100г)	Пищевые вещества (г/100г)	Пищевые вещества (г/100г)	Энерг. ценность (ккал)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)	Витамины (мг)
	Дет. сад	Ясли	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Дет. сад	Ясли	С	С
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			279,3	211,0	300,6	238,4	1306,9	1016,6	8086,5	6477,5	252,4	227,1
В среднем в день:			54,05	42,19	60,11	47,68	261,38	203,31	1 347,75	1 079,60	50,48	45,41

Примечание: при составлении меню использованы:

- СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2004
 - Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2014
 - Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2015
6. Технико-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"
конт.тел.:8(8552) 707107