

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО «Хлеб Фуд»

Э.В. Крюкова



к Муниципальному контракту № _____ от « _____ » 2025 г.

Приложение № 2

**Двенадцатидневное меню для воспитанников детских садов
 Актанышского муниципального района Республики Татарстан в 2026 году
 (ПЕРИОД: ЗИМА - ВЕСНА)**

№ рецепта	Пример пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр		Пищевые вещества (гр)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минер. вещества (мг)					
		Дет. сад	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		
1 неделя																					
1 день																					
Завтрак																					
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	305/10	29/5/5	5,19	3,00	7,24	5,02	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
180/15	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	0,58	0,37	19,45	10,21
591/14	Кисель из концентрата полусладкий	180	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
				10,84	7,89	13,57	10,90	76,77	53,27	473,91	375,37	1,04	0,76	0,28	0,22	71,23	56,29	2,22	1,58	44,65	28,11
Второй завтрак																					
707/04	Сок фруктовый разлитый	150	130	0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,00	55,12	3,00	3,12	0,02	0,01	10,5	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20
Пров	Вафли	20	20	0,90	0,90	6,16	6,16	19,00	19,00	105,00	105,00	0	0	0,03	0,03	20,36	20,36	0,28	0,28	4,84	4,84
				0,75	0,65	0,00	0,00	15,15	13,13	63,60	55,12	3,00	3,12	0,02	0,01	10,50	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20
Обед																					
47/17	Суп из отварной курицы (суп пюре)	50	40	0,85	0,68	2,50	2,00	4,23	3,38	45,96	36,77	9,91	7,90	0,01	0,01	26,1	20,90	0,33	0,27	8,00	6,40
94/16	Суп лагман домашний с мякотью птицы	200/15	150/15	8,05	6,00	7,18	6,67	21,12	18,34	141,33	123,35	2,19	1,83	0,18	0,14	33,62	26,22	1,82	1,47	8,54	6,40
272/16	Котлета рыбная любительская с соусом	75/30	50/30	10,46	7,09	4,47	3,42	10,41	7,74	123,60	89,85	3,31	2,44	0,080	0,060	44,00	31,000	1,24	0,860	33,2	23,2
321/14	Пюре картофельное	130	100	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	6,81	11,05	8,50
ТТХ №3	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов апельсиновый	180	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	1,96	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
				26,27	19,96	18,77	15,80	101,49	83,70	749,92	612,98	21,44	16,79	0,47	0,38	172,05	134,74	16,93	6,37	99,55	79,91
Ужинный полдник																					
ТТХ-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
219/16	Макаронные изделия отварные	130	100	4,64	3,57	3,76	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
ТТХ-1	Чай полусладкий	180	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
				11,90	10,78	7,76	6,81	58,56	50,98	331,90	285,28	0,64	0,54	0,17	0,15	66,59	61,39	2,67	2,32	54,51	46,21
	ИТОГО			49,78	39,88	40,12	33,51	252,97	201,88	1618,43	1328,73	26,72	21,31	0,94	0,75	320,37	261,52	23,92	12,09	205,01	157,43
2 день																					
Завтрак																					

	Булочка с сыром	30/5	20/5	3,68	2,95	2,24	2,00	18,42	13,16	96,59	70,90	0,04	0,04	0,05	0,03	64,18	42,79	0,51	0,34	10,40	7,40
	Каша молочная + фруктовая (редкая) с маслом	200/3	150/3	7,17	5,38	7,02	5,89	30,49	22,80	213,86	166,01	0,86	0,72	0,11	0,08	191	143	0,9	0,70	18,0	13,50
	Какао с молоком полусладкой	180	150	3,70	2,80	3,90	2,90	25,90	19,40	138,50	115,40	3,83	3,03	0,028	0,024	109,44	91,2	0,32	0,27	14,22	11,85
				14,55	11,13	13,16	10,79	74,81	55,44	448,95	352,31	4,53	3,79	0,19	0,13	364,62	276,99	1,73	1,31	42,62	32,75
	Второй завтрак																				
420/16	Бифид с сахаром	100/3	100/3	2,90	2,90	2,5	2,5	4,00	4,00	50,00	50,00	0,7	0,7	0,04	0,04	120,00	120,00	12	12	0,1	0,1
				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	12,00	12,00	0,10	0,10
	Обед																				
36/16	Салат из свеклы с яблоками	50	40	0,55	0,44	2,58	2,10	5,72	4,57	48,35	38,70	4,65	3,72	0,02	0,01	14,00	11,70	0,74	0,59	8,42	6,73
98/17	Суп крестьянский на говяжьем бульоне со сметаной	200/5	150/5	1,74	1,34	4,96	3,91	9,58	5,74	111,96	63,49	14,79	11,09	0,03	0,02	28,7	21,5	0,46	0,34	11,34	8,50
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	25/25	5,14	2,57	13,42	6,71	17,44	8,72	171,12	85,56	2,48	1,24	0,010	0,005	166,240	93,120	2,30	1,15	25,18	12,59
182/2016	Каша пшеничная вязкая	130	100	4,03	3,10	3,90	2,93	21,10	16,23	134,75	103,06	0	0	0,09	0,07	23	18	0,5	0,4	18,5	14,2
342/15	Напиток "Творожно-ягодный" из свеж.ябл.	180	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
				15,48	11,43	26,58	16,43	103,78	80,43	677,36	482,95	26,46	19,46	0,32	0,25	273,04	163,22	5,68	4,11	92,10	69,78
	Усиленный полдник																				
400/14	Молоко витаминное	130	130	4,00	4,00	3,43	3,43	6,80	6,80	73,10	73,10	1,80	1,80	0,10	0,10	246,50	246,50	0,21	0,21	19,10	19,10
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	100	95	0,43	0,41	0,43	0,41	9,90	9,40	45,25	43,00	11,00	10,45	0,02	0,02	16,00	15,20	0,60	0,57	9,0	8,5
254/16	Пудинг на твороге с яблоками со сгущенным молоком	120/15	90/15	14,39	10,79	11,90	8,90	32,10	24,00	319,84	238,90	5,00	3,74	0,09	0,08	137,38	125,90	1,50	1,4	22,2	20,4
	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
				20,34	16,72	15,94	12,92	59,54	50,94	465,85	403,46	17,80	15,96	0,23	0,22	404,48	392,20	2,53	2,40	55,96	53,61
	ИТОГО			53,27	42,18	57,18	42,64	242,13	190,81	1661,86	1288,72	49,49	38,94	0,78	0,64	1162,14	952,41	21,94	19,82	190,78	156,24
	3 день																				
	Завтрак																				
2/16	Булочка с повидлом	30/5/10	20/5/10	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	9,8	7,5
182/15	Каша молочная пшеничная 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	0,57	0,43	9,00	5,00	0,70	0,50	17,30	6,2
227/16	Яблоко вареное	20	20	2,76	2,76	2,52	2,52	0	0	33,72	33,72	0	0	0,015	0,015	11,00	11,00	0,50	0,50	2,40	2,40
ТТК - 437	Чай полусладкой с молоком	180	150	1,46	1,26	1,12	0,94	6,46	5,65	42,00	36,06	1,89	1,58	0,013	0,011	68,8	57,37	0,39	0,32	7,9	6,7
				14,28	11,40	14,28	12,89	66,53	60,91	452,11	365,29	8,02	4,70	0,62	0,47	94,00	76,77	1,61	1,43	37,20	22,80
	Второй завтрак																				
420/16	Ржанка	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
				4,35	2,90	3,75	2,50	6,30	4,20	76,50	51,00	0,45	0,30	0,03	0,02	186,00	124,00	0,15	0,10	21,00	14,00
	Обед																				
25/04	Салат "Степной"	50	40	1,08	0,86	4,13	3,31	15,93	14,75	85,25	52,20	6,93	6,07	0,08	0,08	20,20	16,16	0,51	0,41	11,7	9,4
тк-425	Суп Тренинговый зернистый на говяжьем бульоне	200	150	2,34	1,78	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
287/14	Тфтели из говядины (варител МК2) с соусом	50/30	50/30	5,92	5,92	6,80	6,60	7,50	7,50	113,45	113,45	0,33	0,33	0,04	0,04	18,76	18,76	0,54	0,54	6,60	6,60
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	100	14,70	11,31	4,32	3,32	32,42	24,94	227,34	174,88	0	0	0	0	0,67	0,45	0,01	0,01	0,07	0,06
ТТК МК3	Пюре картофельное из картофеля с соусом томатным	180	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
				28,38	24,06	22,20	19,78	118,72	102,06	750,80	632,10	12,75	12,12	0,26	0,28	79,23	69,01	5,91	5,04	81,73	67,42
	Усиленный полдник																				
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	130	100	2,57	1,98	3,96	3,05	15,42	8,79	225,61	170,47	6,00	4,60	0,14	0,11	36,96	29,58	10,00	8,81	11,05	8,50
686/04	Чай с лимоном (полусладкой)	180	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
	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
				8,60	7,96	10,92	10,00	55,88	45,49	430,18	359,69	10,91	9,48	0,17	0,14	71,33	63,11	10,79	1,49	23,12	20,36

Второй завтрак																					
	Соки 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
				0,75	0,65	0,00	0,00	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																					
47/17	Салат из овощей с заправкой йогурт-сыр	50	40	0,85	0,68	2,50	2,00	4,23	3,38	45,96	36,77	9,91	7,90	0,01	0,01	26,1	20,90	0,33	0,27	8,00	6,40
91/16	Суп картофельный на говяжьем бульоне	200	150	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-730	Фрикадельки рыбные "Копилка" 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	130	100	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	10,00	0,81	11,05	8,50
501/14	Кисель из концентрата полусладкий	180	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
				19,56	17,99	23,23	20,95	119,96	96,00	768,21	654,92	30,88	24,20	0,31	0,25	149,98	125,78	14,81	4,87	75,84	63,50
Усиленный полдник																					
ТТК-1	Чай полусладкий	180	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
164/14	Каша молочная "Дружба" вязкая с маслом	200/3	150/3	7,46	5,60	8,86	7,55	36,71	26,77	316,27	249,91	5,92	4,44	0,12	0,09	96,5	71,5	1,10	0,82	7,21	5,6
	Пром.	42	42	2,10	2,10	1,60	1,60	26,30	26,30	128,00	128,00	0	0	0,04	0,04	3,90	3,90	0,30	0,30	3,42	3,42
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	100	95	0,43	0,41	0,43	0,41	9,90	9,40	45,25	43,00	11,00	10,45	0,02	0,02	16,00	15,20	0,80	0,57	9,0	8,5
	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
				11,71	9,78	11,07	9,74	88,81	79,20	558,02	484,15	16,92	14,89	0,20	0,17	126,05	98,99	3,06	2,54	29,68	26,48
				47,71	39,48	56,10	47,33	289,13	236,43	1897,73	1572,75	54,33	44,85	0,80	0,64	522,63	416,34	22,92	11,43	166,63	126,78
2 день																					
Завтрак																					
2/16	Бутерброд с помидом	30/5/10	20/5/10	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	9,6	7,5
161/16	Каша молочная манная вязкая с маслом	200/3	150/3	6,61	4,96	7,33	4,62	33,82	25,37	229,70	162,80	4,22	3,17	0,38	0,29	182,00	136,00	0,40	0,30	13,30	8,22
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	18,80	16,50
				11,40	8,59	13,46	10,19	69,11	53,20	445,24	338,66	5,07	3,89	0,43	0,33	297,80	231,60	0,82	0,61	42,76	32,22
Второй завтрак																					
707/04	Соки 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
				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																					
25/16	Салат из овощей с зеленым горошком	50	40	0,62	0,66	2,06	1,65	3,64	2,91	36,45	29,20	3,43	2,74	0,02	0,02	14,20	11,40	0,65	0,52	9,20	7,40
135/04	Суп из овощей на говяжьем бульоне со сметаной	200/5	150/5	1,02	1,47	3,79	3,03	6,84	5,78	92,33	69,25	20,14	16,86	0,058	0,043	67,64	59,58	1,14	0,87	20,82	14,77
267/14	Тефтели из говядины (вариант №2) с соусом	50/30	50/30	5,92	5,92	6,60	6,60	7,90	7,90	113,45	113,45	0,33	0,33	0,04	0,04	18,76	18,76	0,54	0,54	8,60	8,60
219/16	Макаронные изделия твердые	130	100	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
342/15	Напиток "Фруктово-ягодный" из сока ябл.	180	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
				17,32	15,60	17,95	14,97	102,39	85,72	632,71	541,38	28,44	25,34	0,37	0,30	188,19	151,79	4,61	4,02	98,28	80,33
Усиленный полдник																					
ТТК-53x	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
182/2016	Каша пшеничная 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	19,5	14,2
ТТК-1	Чай полусладкий	180	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
				11,29	10,31	7,80	6,93	46,89	42,85	287,35	251,00	0,64	0,64	0,18	0,16	42,80	36,24	2,57	2,26	44,61	38,61
				46,76	35,15	38,31	32,09	235,64	194,90	1428,90	1186,34	37,75	32,99	0,99	0,79	618,99	428,73	10,10	8,71	188,99	154,36
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 пшеничная с маслом	200/3	150/3	7,79	5,85	6,15	5,23	36,72	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
тк №18	Какао с молоком полусладкий	180	150	3,70	2,80	3,90	2,90	25,90	19,40	138,50	115,40	3,63	3,03	0,03	0,02	109,44	91,2	0,32	0,27	14,22	11,85
				15,23	11,60	15,96	10,13	81,05	61,61	510,09	373,01	7,70	6,09	0,15	0,08	127,04	138,99	1,48	1,11	52,92	33,25

* Второй завтрак																						
	Кефир с сахаром	100/3	100/3	2,90	2,90	2,5	2,5	4,00	4,00	50,00	50,00	0,7	0,7	0,04	0,04	120,00	120,00	12	12	0,1	0,1	
				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	12,00	12,00	0,10	0,10	
	Обед																					
ТТК № 65	Валер. Запорож	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	
82/16	Рассольник Ленинградский со смет на говяжьем бульоне	200/5	150/5	2,16	1,65	4,09	3,07	13,27	9,95	117,67	98,93	6,03	4,52	0,08	0,06	21,16	15,87	0,80	0,60	20,70	15,53	
259/14	Жаркое из мяса птицы	50/100	25/75	17,24	7,83	10,44	7,00	19,02	6,01	228,99	146,00	8,18	5,45	0,04	0,02	18,83	12,55	0,17	0,11	18,40	9,90	
ТТК №3	Напиток "Фруктовый" из булдофруктоз	180	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	
				28,19	17,25	19,69	14,33	91,80	68,61	586,68	459,47	17,99	12,99	0,21	0,16	82,29	64,22	4,57	3,79	36,96	68,04	
	Усиленный полдник																					
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	
229/10	Смет натуральный	80/5	60/5	7,52	5,73	13,46	11,04	1,51	1,10	157,00	127,00	0,05	0,04	0,15	0,10	62,8	46,4	1,5	1,2	10,4	7,8	
219/16	Макаронные изделия отварные	130	100	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	
Пром	Печенье	23	23	1,65	1,65	2,10	2,10	16,32	16,32	77,69	77,69	0	0	0,03	0,03	8,90	8,90	0,41	0,41	4,40	4,40	
389/18	Десерт фруктовый Яблоко	100	95	0,43	0,41	0,43	0,41	9,90	9,40	45,25	43,00	11,00	10,45	0,02	0,02	16,00	15,20	0,60	0,57	9,0	8,5	
	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	
				20,35	16,88	23,91	20,07	77,93	68,72	591,05	506,17	13,10	12,29	9,41	8,33	421,79	362,75	3,61	3,05	80,50	67,26	
				61,78	44,83	58,42	45,65	257,98	198,76	1659,67	1343,22	34,06	27,68	0,78	0,61	798,76	677,67	21,65	20,13	212,59	161,85	
	8 день																					
	Завтрак																					
2/16	Бутерброд с помидом	30/5/10	20/5/10	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	106,80	0,10	0,10	0,02	0,01	5,2	3,4	0,22	0,11	9,60	7,50	
182/17	Каша вязкая ячневая молочная с маслом	200/3	150/3	7,31	5,48	10,98	8,23	39,20	29,40	286,00	214,50	0,00	0,00	0,14	0,10	100,16	120,12	0,94	0,70	36,51	27,40	
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	180	150	1,46	1,26	1,12	0,94	6,46	5,65	42,00	36,06	1,69	1,58	0,013	0,011	68,8	57,37	0,39	0,32	7,9	6,7	
				11,04	8,27	16,59	13,37	67,01	51,26	462,93	359,36	1,99	1,68	0,17	0,12	234,16	180,89	1,55	1,13	54,01	41,60	
	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	
				0,75	0,65	0,00	0,00	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																					
41/10	Щи из моркови картофельной с яблоками	50	40	0,64	0,51	2,61	2,10	5,11	4,10	40,95	32,76	3,47	2,80	0,04	0,03	10,60	8,50	0,66	0,53	12,0	9,6	
88/15	Щи из св.капусты с карто на говяжьем бульоне со смет	200/5	150/5	6,62	4,96	8,23	7,84	9,76	5,16	137,57	126,02	28,89	19,22	0,04	0,03	39,4	29,5	0,66	0,49	17,60	13,35	
182/16	Каша пшенная вязкая	130	100	3,70	2,85	4,21	3,24	21,17	16,29	137,60	106,00	0	0	0,09	0,07	10,23	7,9	0,9	0,7	26,43	20,33	
ТТК-331	Котлеты "Любимые"	75	50	10,5	7,00	9,00	6,00	11,00	7,33	167,00	111,33	0	0	0,083	0,056	12,74	10,2	1,27	1,1	11,1	7,4	
342/15	Напиток "Плодово-ягодный" из свежихб.	180	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	78,56	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	
				25,48	19,30	24,87	19,96	96,98	78,05	694,50	567,65	36,90	25,43	0,42	0,33	93,47	75,00	5,17	4,45	95,99	78,44	
	Усиленный полдник																					
181/16	Каша молочная манная вязкая с маслом	200/3	150/3	6,61	4,96	7,33	4,82	33,62	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	
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	
				12,72	10,48	11,47	8,23	52,35	42,91	361,51	283,45	6,27	4,97	0,51	0,41	471,00	387,10	0,96	0,73	41,00	32,98	
				49,99	38,70	52,93	41,96	231,49	185,35	1582,54	1265,58	48,76	35,20	1,13	0,87	806,13	652,09	9,68	8,13	197,00	156,22	
	Итого			323,63	255,55	372,24	291,00	1554,50	1251,80	10637,50	8771,40	319,14	267,20	5,40	4,56	5201,30	4400,86	66,00	57,35	1194,30	966,88	

	Масса порции, гр	Масса порции, гр	Пищевое вещество (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										
	Дет. сад	Ясли	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Дет. сад	Ясли	С		В1		Ca		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	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ			269,63	213,80	310,20	242,50	1295,40	1043,20	8864,60	7359,50	265,94	222,70	4,50	3,80	4304,40	3667,40	56,70	47,80	886,00	557,40
В среднем в день			53,90	42,75	62,04	48,50	259,10	208,60	1772,90	1481,90	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 рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под общей редакцией

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

3. 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.: Делта плюс, 2004.

4. 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.: Делта плюс, 2014 г.

5. 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.: Делта плюс, 2015 г.

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