

«УТВЕРЖДАЮ»  
Генеральный директор  
ООО «Школьное питание»



«СОГЛАСОВАНО»  
Начальник Территориального отдела  
Управления Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
по Республике Татарстан (Татарстан) в городе Набережные Челны,  
Актанышевском, Тузакском, Муслимовском, Мензелинском районах  
(И.Челябинский-ГО)

И.Г. Бариев

**Примерное 10-дневное меню рациона питания воспитанников  
дошкольных образовательных учреждений  
на 2021 календарный год (сезон осень, зима)**

«СОГЛАСОВАНО»  
Начальник управления  
образования  
г. Наб. Челны

Р.Н. Хузин



№ рсц.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)		
		сал	жгли	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.	С	сал	жгли	сал	жгли		
	<b>Завтрак</b>													
3.04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,70	2,97	6,45	6,19	16,95	10,32	140,66	108,92	0,17	0,15	
510.04	Каша пшеничная вязкая	200	150	6,21	4,66	6,31	4,73	34,37	25,78	219,14	164,36	0,00	0,00	
648.04	Кисель	200	150	0,00	0,00	0,00	0,00	30,60	22,95	118,00	88,50	0,00	0,00	
	<b>Итого</b>			<b>9,91</b>	<b>7,63</b>	<b>12,76</b>	<b>10,92</b>	<b>81,92</b>	<b>59,05</b>	<b>457,80</b>	<b>351,78</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	
	<b>2 Завтрак</b>													
707.04	Сок фруктовый разливной	200	170	0,85	0,65	0,00	0,00	19,89	15,21	109,36	92,96	3,40	2,60	
	<b>Итого</b>			<b>0,85</b>	<b>0,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,89</b>	<b>15,21</b>	<b>109,36</b>	<b>92,96</b>	<b>3,40</b>	<b>2,60</b>	
	<b>Обед</b>													
ТТК-130	Салат "Метелка" (свежая, морковь, капуста свежая, майонез диетический, соль)	50	40	0,50	0,40	2,50	2,00	5,10	4,08	45,00	36,00	11,20	8,96	
138.04	Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками	200/25	150/25	1,90	1,46	4,35	3,45	10,31	7,77	88,02	68,02	9,85	7,48	
ТТК-437	Котлеты "По-домашнему"	75	75	8,25	8,25	13,50	13,50	6,00	6,00	44,96	44,96	0,00	0,00	
530.04	Картофельное пюре	130	110	2,60	2,25	4,16	3,61	17,68	15,32	175,32	128,56	15,69	13,60	
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	150	0,60	0,45	0,00	0,00	31,40	23,55	100,00	75,00	0,45	0,34	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	95,00	83,00	0,00	0,00	
	<b>Итого</b>			<b>18,70</b>	<b>17,25</b>	<b>25,37</b>	<b>23,36</b>	<b>101,37</b>	<b>84,99</b>	<b>572,80</b>	<b>449,54</b>	<b>37,19</b>	<b>30,38</b>	
	<b>Подливки</b>													
697.04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	180/40	130/20	6,75	6,75	7,02	7,02	21,15	21,15	234,12	206,28	2,46	2,46	
	<b>Итого</b>			<b>6,75</b>	<b>6,75</b>	<b>7,02</b>	<b>7,02</b>	<b>21,15</b>	<b>21,15</b>	<b>234,12</b>	<b>206,28</b>	<b>2,46</b>	<b>2,46</b>	
	<b>Ужины</b>													
	Десерт фруктовый "Апельсин"	100	100	0,90	0,90	0,00	0,00	8,40	8,40	37,20	37,20	60,00	60,00	
ТТК-53	Мякоть птицы тушенная в соусе	40/50	25/25	18,60	18,60	4,40	4,40	3,34	3,34	117,23	117,30	0,65	0,65	
510.04	Каша гречневая вязкая	130	100	4,50	3,90	6,75	5,85	22,26	19,29	158,13	137,05	0,00	0,00	
648.04	Чай с сахаром с лимонком	200/7	150/7	0,27	0,22	0,60	0,00	15,13	11,57	63,40	47,16	3,30	3,10	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00	
	<b>Итого</b>			<b>25,87</b>	<b>28,22</b>	<b>11,54</b>	<b>10,65</b>	<b>59,35</b>	<b>42,60</b>	<b>468,96</b>	<b>412,71</b>	<b>63,95</b>	<b>63,74</b>	

697/04	Подлинк Молоко кипяченное	180	130	5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	162,74	122,20	7,60	5,49
	Итого			5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	162,74	122,20	7,60	5,49
	Ужин												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	130	130	0,57	0,57	0,00	0,00	16,05	16,05	66,46	66,46	22,56	22,56
	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	7,80	7,80	6,40	6,40	7,85	7,85	100,67	100,67	4,48	4,48
ТТК-730													
520/04	Картофельное пюре	130	100	3,00	2,60	4,80	4,16	20,40	17,68	140,00	121,33	18,10	15,69
686/04	Чай полусливальный с мармеладом	200/17	150/17	0,27	0,22	0,00	0,00	15,33	11,57	62,40	47,16	3,30	3,10
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			13,24	12,79	11,60	10,96	69,63	63,15	453,53	399,62	48,44	45,83
	Итого за день			77,59	61,91	53,19	42,57	273,75	221,34	1840,61	1455,25	74,13	64,96
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,70	2,97	6,45	6,19	16,95	10,32	140,66	108,92	0,17	0,15
160/04	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	150	5,60	4,20	5,20	3,90	18,80	14,10	144,40	108,30	0,90	0,67
217/04	Ябло вареное	1 шт	1 шт	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00	0,00	0,00
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	2,85	2,34	2,41	2,00	14,36	10,63	91,00	70,00	1,17	0,98
	Итого			17,25	14,61	18,66	16,69	50,41	35,35	419,06	350,22	2,24	1,80
	2 Завтрак												
707/04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,85	0,65	0,00	0,00	19,89	15,21	92,96	73,44	3,40	2,60
	Итого			0,85	0,65	0,00	0,00	19,89	15,21	92,96	73,44	3,40	2,60
	Обед												
43/04	Салат из свежей капусты	50	40	0,72	0,65	2,24	2,02	2,20	1,98	32,00	28,80	19,30	17,37
131/04	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	150/5	1,90	1,46	4,35	3,45	10,31	7,77	152,00	106,00	9,85	7,48
ТТК-690	Котлеты "Челнинские"	75	50	9,00	6,00	10,00	6,67	3,00	2,00	139,00	92,67	0,34	0,23
ТТК-466	Пюре "Яггерное"	130	110	27,52	21,17	9,02	6,94	60,74	46,72	216,32	166,40	0,00	0,00
ТТК-217	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	150	0,60	0,45	0,00	0,00	31,40	23,55	100,00	75,00	0,45	0,34
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Даринский"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	95,00	83,00	0,00	0,00
	Итого			44,59	34,17	26,47	19,88	138,53	110,29	758,32	565,87	29,94	25,41
	Подлинк												
697/04	Молоко кипяченное	180	130	5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	142,74	102,20	7,60	5,49
470/10	Булочка "Дорожная"	50	50	3,39	3,39	6,98	6,98	26,07	26,07	181,00	181,00	0,00	0,00
	Итого			8,99	7,44	11,73	10,41	35,47	32,86	363,74	283,20	7,60	5,49
	Ужин												
39/10	Салат из моркови с яблоками и курткой	50	40	0,94	0,75	3,07	2,46	6,56	5,25	57,06	45,65	2,95	2,36
ТТК-991	Пудинг из творога Морозка с соусом сметанным "Сладенький"	150/30	100/50	20,35	13,98	14,23	12,12	42,08	32,64	377,82	295,52	4,01	2,7
ТТК-473	Чай полусливальный	200	150	0,18	0,13	0,00	0,00	4,78	3,58	19,90	14,92	0,04	0,03
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			23,07	16,46	17,70	14,98	63,42	51,47	538,78	420,09	7,00	5,09
	Итого за день			94,75	73,33	74,56	61,96	307,72	245,18	2131,89	1665,19	50,18	40,39
	Завтрак												
	Бутерброд с сыром	30/10	20/5	3,64	2,94	3,36	2,07	15,42	10,28	97,63	71,40	0,15	0,15

687.04	Молоко кипяченое	180	130	5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	142,74	102,20	7,60	5,49
	Итого			5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	142,74	102,20	7,60	5,49
	Ужин												
ТТК-66	Салат "Солнышко" (морковь, яблоки, сахар, масло растительное)	50	40	0,48	0,40	3,00	2,50	4,20	3,50	48,00	40,00	4,15	3,46
ТТК-1019	Сырники "Домашние" из творога с соусом молочным	150/30	100/50	25,07	17,28	13,18	9,99	35,40	27,50	360,54	269,03	1,28	1,46
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,18	0,13	0,00	0,00	4,78	3,58	19,90	14,92	0,04	0,03
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			27,33	19,41	16,58	12,89	54,38	44,58	512,44	407,95	5,47	4,95
	Итого за день			54,12	41,97	47,56	40,70	251,37	204,08	1897,18	1642,42	36,47	28,33
	Завтрак												
	7 день												
3.04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,70	2,97	6,45	6,19	16,95	10,32	140,66	108,92	0,17	0,15
ТТК-981	Каша молочная "5 зерен" (вязкая) с маслом	200/3	150/3	8,35	6,26	8,29	6,84	33,75	25,36	243,40	188,17	1,60	1,20
ТТК-305	Какао с молоком	180	150	2,95	2,46	3,24	2,70	22,82	19,02	132,26	110,22	1,43	1,20
	Итого			15,00	11,69	17,98	15,73	73,52	54,70	496,32	387,31	3,20	2,55
	2 Завтрак												
	Андиофилин	150	130	4,43	3,84	5,07	4,39	6,50	5,63	99,29	86,05	1,26	1,09
	Итого			4,43	3,84	5,07	4,39	6,50	5,63	99,29	86,05	1,26	1,09
	Обед												
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	0,65	0,65	3,89	3,89	5,18	5,18	58,32	58,32	5,59	5,59
139.04	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясными фрикадельками	200/25	150/25	4,96	3,72	4,48	3,36	17,84	13,38	141,52	106,14	4,60	3,45
ТТК-33	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	25/25	18,60	9,30	4,40	2,20	3,34	1,67	117,23	58,62	0,65	0,33
510.04	Каша пшеничная вязкая	130	110	5,26	3,95	5,26	3,95	32,32	24,24	167,60	118,30	0,00	0,00
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	150	0,60	0,45	0,00	0,00	31,40	23,55	100,00	75,00	0,45	0,34
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/40,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	95,00	83,00	0,00	0,00
	Итого			34,92	22,51	18,89	14,21	120,96	96,29	773,67	583,38	11,29	9,70
	Подливка												
687.04	Молоко кипяченое	180	130	5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	162,74	122,20	7,60	5,49
470/10	Булочка "Дорожная"	50	50	3,39	3,39	6,98	6,98	26,07	26,07	181,00	181,00	0,00	0,00
	Итого			8,99	7,44	11,73	10,41	35,47	32,86	363,74	323,20	7,60	5,49
	Ужин												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	130	130	0,55	0,53	0,00	0,00	15,39	14,92	63,74	61,79	21,80	21,13
ТТК-734	Биточник рыбные "Морская"	75	50	15,77	10,51	2,76	1,84	7,30	4,87	117,00	78,00	2,29	1,53
520.04	Картофельное пюре	130	110	3,00	2,60	4,80	4,16	20,40	17,68	140,00	121,33	18,10	15,69
686.04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	150/7	0,27	0,22	0,00	0,00	15,33	11,57	62,40	47,16	3,30	3,10
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			21,19	15,46	7,96	6,40	68,42	59,04	467,14	392,28	45,49	41,44
	Итого за день			84,53	60,94	61,63	51,14	304,87	248,52	1938,03	1610,65	68,84	60,28
	Завтрак												
	8 день												
3.04	Бутерброд с помидором	30/10-3	30/10-5	2,29	2,29	5,00	5,00	22,06	22,06	142,36	112,36	0,05	0,05

	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	95,00	83,00	0,00	0,00
	Итого			30,56	27,45	21,13	18,05	97,68	80,27	735,20	615,69	30,38	24,30
	Подливки												
697/04	Молоко кипяченое	180	130	5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	162,74	122,20	7,60	5,49
778/04	Бульонка "Детская"	50	50	4,70	4,70	3,64	3,64	31,47	31,47	217,54	217,54	0,58	0,58
	Итого			10,30	8,75	8,39	7,07	40,87	38,26	400,28	359,74	8,18	6,07
	Ужины												
	Десерт фруктовый "Апельсин"	100	100	0,90	0,90	0,00	0,00	8,40	8,40	37,20	37,20	60,00	60,00
ТТК-450	Виточки "Камские"	75	75	10,00	10,00	3,00	3,00	6,00	6,00	90,00	90,00	0,35	0,35
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	5,26	3,95	5,26	3,95	32,32	24,24	167,60	118,30	0,00	0,00
685/04	Чай с сахаром	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	15,00	11,25	58,00	43,50	0,10	0,08
	Хлеб "Рябинущка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			17,96	16,60	8,66	7,35	71,72	59,89	436,80	373,00	60,45	60,43
	Итого за день			66,82	59,41	50,42	42,97	283,14	237,71	1874,14	1586,53	103,84	94,59
	Завтрак												
	Бульбурд с сыром	30/10	20/5	2,25	2,94	2,36	2,07	15,42	10,28	97,62	71,49	0,15	0,15
ТТК-301	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	10,46	7,91	7,99	6,04	30,16	22,80	221,83	157,97	1,68	1,27
995/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	2,85	2,34	2,41	2,00	14,36	10,63	91,00	70,00	1,17	0,98
	Итого			15,56	13,19	12,76	10,11	59,94	43,71	380,45	279,46	3,00	2,40
	2 завтрак												
698/04	Простокваша	160	150	4,43	2,95	5,07	3,38	6,50	4,33	109,28	91,05	1,26	0,84
	Итого			4,43	2,95	5,07	3,38	6,50	4,33	109,28	91,05	1,26	0,84
	Обед												
15/10	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	40	1,30	1,08	6,08	5,07	7,11	5,93	88,35	73,63	5,30	4,58
110/04	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,74	1,34	4,91	3,87	10,64	8,02	93,71	72,27	8,21	6,16
ТТК-303 и	Запеканка картофельная с мясом "По-домашнему" с маслом	180/5	130/5	11,98	11,98	15,66	15,66	19,70	19,70	311,90	311,90	34,64	34,64
ТТК-313	Кашот "Фруктовый" из кураги	200	150	1,20	0,90	0,00	0,00	31,60	23,70	126,00	94,50	0,00	0,00
	Хлеб "Рябинущка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	95,00	83,00	0,00	0,00
	Итого			21,07	19,74	27,51	25,40	99,93	85,62	808,96	719,30	48,35	45,38
	Подливки												
697/04	Молоко кипяченое	180	130	5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	162,74	122,20	7,60	5,49
733/04	Омлеты	50	50	3,04	3,04	2,19	2,19	19,54	19,54	140,10	140,10	0,00	0,00
	Итого			8,64	7,09	6,94	5,62	28,94	26,33	322,84	282,30	7,60	5,49
	Ужины												
	Десерт фруктовый "Макароны"	95	95	0,72	0,72	0,00	0,00	6,75	6,75	34,20	34,20	26,60	26,60
340/04	Омлет натуральный	53	53	5,57	5,57	7,15	7,15	0,75	0,75	90,20	90,20	0,15	0,15
166/10	Каша гречневая рассыпчатая	150	130	4,40	4,40	8,72	8,72	23,54	23,54	170,31	170,31	1,49	1,49
ТТК-475	Чай полусливочный	200	150	0,18	0,13	0,00	0,00	4,78	3,58	19,90	14,92	0,04	0,03
	Хлеб "Рябинущка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			12,47	12,42	16,27	16,27	45,82	44,62	398,61	393,63	28,28	28,27
	Итого за день			62,2	54,4	68,6	60,8	241,1	204,6	1950,1	1683,6	88,5	82,4

161.04	Суп молочный с рисом	200	150	5,76	4,32	6,64	4,98	19,28	14,46	160,00	120,00	0,90	0,67
337.04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00	0,00	0,00
ТТК-475	Чай полуслизкий	200	150	0,18	0,13	0,00	0,00	4,78	3,58	19,90	14,92	0,04	0,03
	Итого			<b>13,33</b>	<b>11,84</b>	<b>16,24</b>	<b>14,58</b>	<b>46,42</b>	<b>40,40</b>	<b>365,26</b>	<b>320,28</b>	<b>0,99</b>	<b>0,75</b>
707.04	2. Завтрак Сок фруктовый разливной	200	170	0,85	0,65	0,00	0,00	19,89	15,21	109,36	92,96	3,40	2,60
	Итого			<b>0,85</b>	<b>0,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,89</b>	<b>15,21</b>	<b>109,36</b>	<b>92,96</b>	<b>3,40</b>	<b>2,60</b>
ТТК-784	Обед Салат "Оливный" (капюфек, огурец свежий, зеленый горошек, яблоки, зелень)	50	40	4,00	3,36	2,67	2,20	11,10	9,23	84,20	70,18	5,00	4,17
131.04	Раскислятик "Домашний" со сметаной	200/5	150/5	7,16	6,72	6,70	5,80	10,46	7,92	132,00	112,00	9,70	7,34
ТТК-653	Зразы мясные "Любимые" с сыром	60	60	6,60	6,60	9,00	9,00	1,80	1,80	115,00	115,00	0,35	0,35
516.04	Макаронны отварные	130	110	5,72	4,96	5,08	4,40	31,15	27,00	203,50	167,70	0,00	0,00
ТТК-372	Компот из свежих яблок	200	150	0,60	0,45	0,00	0,00	31,40	23,55	124,00	93,00	0,45	0,34
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Даринский"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	95,00	83,00	0,00	0,00
	Итого			<b>28,93</b>	<b>26,53</b>	<b>24,31</b>	<b>22,21</b>	<b>116,79</b>	<b>97,77</b>	<b>837,70</b>	<b>724,88</b>	<b>15,50</b>	<b>12,20</b>
697.04	Полдник Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	180/40	130/20	6,75	6,75	7,02	7,02	21,15	21,15	234,12	206,28	2,46	2,46
	Итого			<b>6,75</b>	<b>6,75</b>	<b>7,02</b>	<b>7,02</b>	<b>21,15</b>	<b>21,15</b>	<b>234,12</b>	<b>206,28</b>	<b>2,46</b>	<b>2,46</b>
ТТК-456	Ужин Салат из моркови с курагой	50	40	0,92	0,77	3,05	2,54	8,07	6,72	63,45	52,87	4,00	3,34
ТТК-368	Пудинг "Творожный" с яблоками с соусом сметанным	150/30	100/50	20,86	14,10	21,40	14,72	25,76	18,50	359,18	242,98	2,076	1,42
648.04	Кнесьль	200	150	0,00	0,00	0,00	0,00	30,60	22,95	118,00	88,50	0,00	0,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Итого			<b>23,38</b>	<b>16,47</b>	<b>24,85</b>	<b>17,66</b>	<b>74,43</b>	<b>58,17</b>	<b>624,63</b>	<b>468,35</b>	<b>6,08</b>	<b>4,76</b>
	Итого за день			<b>73,24</b>	<b>62,24</b>	<b>72,42</b>	<b>61,47</b>	<b>278,68</b>	<b>232,70</b>	<b>2033,67</b>	<b>1679,23</b>	<b>28,43</b>	<b>22,77</b>
	9 ДЕНЬ												
1.04	Завтрак Бутерброд с маслом	30/5	20/5	1,10	1,10	4,00	4,00	9,06	9,06	76,64	76,64	0,00	0,00
311.04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	3,10	2,40	5,00	3,80	21,10	16,00	140,00	107,80	0,00	0,00
ТТК-365	Каша с молоком	180	150	2,95	2,46	3,24	2,70	22,82	19,02	132,26	110,22	1,43	1,20
	Итого			<b>7,15</b>	<b>5,96</b>	<b>12,24</b>	<b>10,50</b>	<b>52,98</b>	<b>44,08</b>	<b>318,90</b>	<b>274,66</b>	<b>1,43</b>	<b>1,20</b>
707.04	2. Завтрак Сок фруктовый разливной	170	130	0,85	0,65	0,00	0,00	19,89	15,21	102,96	83,44	3,40	2,60
	Итого			<b>0,85</b>	<b>0,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,89</b>	<b>15,21</b>	<b>102,96</b>	<b>83,44</b>	<b>3,40</b>	<b>2,60</b>
ТТК-414	Обед Салат из белокачанной капусты с зеленью	50	40	1,10	0,81	2,57	2,06	5,01	4,03	47,35	37,88	29,67	23,73
148.04	Суп -паниш пор-домашнему с мякотью птицы	200/15	150/15	7,64	5,94	7,74	6,02	11,42	8,88	148,00	115,11	0,65	0,51
437.04	Гуляши из говядины	50/50	25/25	13,90	13,90	6,50	6,50	4,00	4,00	122,00	122,00	0,06	0,06
510.04	Каша перловая вязкая	130	110	2,67	2,05	3,46	2,66	18,97	14,59	117,65	90,50	0,00	0,00
ТТК-315	Компот "Фруктовый" из яблок	200	150	0,40	0,30	0,00	0,00	27,40	20,50	111,20	83,20	0,00	0,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00



Итого за день		62,08	57,50	56,70	51,95	283,66	233,00	1776,54	1452,66	107,17	99,34
2 день											
Завтрак											
2.04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	30/10/5	2,29	5,00	22,06	22,06	142,36	142,36	0,05	0,05
311.04	Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,30	6,23	27,04	20,28	180,65	130,55	1,50	1,13
685.04	Чай с сахаром	200	150	0,20	0,15	15,00	11,25	58,00	43,50	0,10	0,08
	Итого	10,79	8,67	13,95	12,30	64,10	53,59	371,01	315,41	1,65	1,26
2 Завтрак											
707.04	Сок фруктовый разливной	160	130	0,85	0,65	0,00	19,89	15,21	73,44	3,40	2,60
	Итого	0,85	0,65	0,00	0,00	19,89	15,21	92,96	73,44	3,40	2,60
Обед											
ТТК-1025	Салат "Радужный" (морковь, свекла, зеленый горошек, масло растительное)	60	50	1,89	1,58	3,12	2,60	65,00	54,17	4,50	3,75
134.04	Суп "Крестынский" с пшеном со сметаной	200/5	150/5	2,08	1,56	4,24	3,18	11,44	8,58	7,00	5,25
286/10	Тфтели с соусом	60/30	60/30	8,80	8,80	19,00	19,00	8,80	94,54	0,35	0,35
516.04	Макаронные отварные	130	110	4,96	3,82	4,40	3,38	27,00	113,62	0,00	0,00
ТТК-315	Компот "Фруктовый" из кураги	200	150	1,20	0,90	0,00	0,00	31,60	23,70	0,00	0,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	0,00	0,00
	Итого	23,78	21,09	31,62	28,97	117,09	96,26	655,04	543,42	11,85	9,35
Полдник											
697.04	Молоко кипяченое	180	130	5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	162,74	7,60	5,49
778.04	Булочка "Детская"	50	50	4,70	4,70	3,64	3,64	31,47	217,54	0,58	0,58
	Итого	10,30	8,75	8,39	7,07	40,87	38,26	410,28	339,74	8,18	6,07
Ужин											
ТТК-65	Морковь тертая с сахаром	50	40	0,60	0,48	0,06	0,05	6,96	5,57	2,88	2,30
367.04	Галушки из творога отварные с маслом	195/5	145/5	27,33	20,33	13,87	11,37	48,79	36,29	328,81	0,57
610.96	Чай с сахаром с молоком	200	150	1,60	1,20	1,60	1,20	17,39	13,04	0,00	0,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	54,00	0,00	0,00
	Итого	31,13	23,61	18,93	13,02	83,14	64,90	633,67	484,58	3,45	2,72
Итого за день											
		76,85	62,77	69,89	61,36	325,09	268,22	2145,96	1780,59	28,53	22,00
3 день											
Завтрак											
3.04	Бутерброд с сыром	30/10	20/5	3,64	2,94	2,36	2,07	15,42	97,62	71,49	0,15
311.04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	3,10	2,40	5,00	3,80	21,10	140,00	107,80	0,00
ТТК-305	Какао с молоком	180	150	2,95	2,46	3,24	2,70	22,82	19,02	132,26	1,43
	Итого	9,69	7,80	10,60	8,57	59,34	45,30	349,88	269,51	1,58	1,35
2 Завтрак											
	Андрейфиллин	150	130	4,35	2,90	4,97	3,31	6,36	4,24	120,06	1,13
	Итого	4,35	2,90	4,97	3,31	6,36	4,24	120,06	69,73	1,13	0,75
Обед											
	Помидор свежий порционный	40	30	0,16	0,12	0,00	0,00	1,12	0,84	5,31	6,67
110.04	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/10	1,74	1,34	4,91	3,87	10,64	8,02	109,09	85,50
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	37,56	28,17	15,50	11,62	58,98	44,23	385,65	311,96
ТТК-315	Компот "Фруктовый" из клюва	200	150	0,40	0,30	0,00	0,00	27,40	20,50	111,20	83,20
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	0,00	0,00
	Итого	44,71	34,37	21,27	16,30	129,02	101,86	730,25	581,64	15,39	11,54

	Пищевые вещества (г)										Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)	
	Белки		Жиры		Углеводы		жирн		жирн		жирн		С	
	сод	жирн	сод	жирн	сод	жирн	сод	жирн	сод	жирн	сод	жирн	сод	жирн
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	543,12	424,80	603,40	471,84	2612,80	2034,67	18721,28	14377,51	506,83	451,03				
В среднем в день	54,31	42,48	60,34	47,18	261,28	203,47	1872,13	1437,75	50,68	45,10				

\* Разрешается производить замену блюд, согласно ассортимента продукции, реализуемой в пищеблоках дошкольных образовательных учреждений.

Примечание: при составлении меню использованы

- 1) 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-эпидемиологич. требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"
- 2) Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапиной, 2004 г. Москва
- 3) Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельны, 2010 г. Москва
- 4) Технико-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".
- 5) Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ (согласно п.8.1.5 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жирн, г	углеводы, г	Витамины (мг)	
					С	С
3-7 лет	1800	54	60	261	50	50
до 3 лет	1400	42	47	203	45	45

Исп. Г.Н. Мартынова 