

УТВЕРЖДЕНО
Директор
А.И.Ш...



СОГЛАСОВАНО:

МБОУ «Детский сад общеразвивающего с. Актаныш»
МБОУ «Детский сад №3 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №1 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №2 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №4 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №5 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №6 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №7 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №8 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №9 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №10 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №11 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №12 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №13 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №14 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №15 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №16 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №17 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №18 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №19 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №20 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №21 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №22 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №23 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №24 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №25 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №26 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №27 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №28 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №29 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №30 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №31 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №32 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №33 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №34 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №35 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №36 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №37 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №38 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №39 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №40 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №41 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №42 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №43 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №44 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №45 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №46 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №47 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №48 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №49 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №50 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №51 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №52 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №53 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №54 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №55 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №56 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №57 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №58 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №59 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №60 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №61 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №62 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №63 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №64 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №65 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №66 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №67 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №68 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №69 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №70 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №71 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №72 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №73 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №74 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №75 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №76 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №77 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №78 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №79 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №80 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №81 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №82 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №83 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №84 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №85 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №86 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №87 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №88 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №89 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №90 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №91 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №92 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №93 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №94 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №95 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №96 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №97 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №98 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №99 с. Итсановы»
МБОУ «Детский сад №100 с. Итсановы»

Двенадцатидневное меню для воспитанников детских садов в 2025 году (ОСЕННЕ -ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

№ рецепта	Прием 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																					
3/18	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	8,10	0,46	0,31	13,40	8,90
213/21	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	0,96	0,37	19,45	10,21
484/21	Кисель из концентрата полуслизкой	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
Второй завтрак																					
901/21	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
Пром	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	26,36	26,36	0,28	0,28	4,84	4,84
Обед																					
1/21	Салат из свежей капусты	50	40	0,97	0,78	2,55	2,04	5,25	4,20	47,85	38,30	24,98	19,90	0,04	0,03	22,42	17,94	0,31	0,25	9,10	7,3
94/16	Суп лапша домашняя 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
308/21	Котлета рыбная лобительская 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	0,86	33,2	23,2
377/21	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	0,81	11,05	8,50
ТТК №91	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полуслизкой	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	1,85	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 Разной	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																					
318/16	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
258/21	Макаронные изделия отварные	130	100	4,64	3,57	3,78	2,91	31,67	24,36	179,30	137,92	0	0	0,06	0,06	47,09	43,15	0,60	0,46	29,00	21,80
457/21	Чай полуслизкой	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
ИТОГО																					
2 день																					
Завтрак																					
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,98	2,95	2,24	2,00	18,42	13,16	96,58	70,90	0,04	0,04	0,05	0,03	64,18	42,79	0,51	0,34	10,40	7,40
234/21	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	7,17	5,38	7,02	5,89	30,49	22,88	213,86	166,01	4,22	3,17	0,11	0,08	191	143	0,9	0,70	18,0	7,50
462/21	Какао с молоком полуслизкой	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

						13,94	10,91	11,83	10,03	64,65	49,15	408,84	318,90	7,89	6,24	0,19	0,13	364,82	276,99	1,73	1,31	42,62	26,75
	Второй завтрак																						
400/14	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 №97	Салат "Зайка"	50	40	1,01	0,80	4,02	3,22	3,53	2,83	54,34	43,47	2,90	2,30	0,03	0,02			20,20	16,16	0,51	0,41	11,70	9,36
134/04	Суп крестьянский на м/к бульоне (говяжий) со сметаной	200/5	150/5	1,74	1,34	4,96	3,91	9,58	5,74	111,96	83,49	24,79	18,60	0,03	0,02			28,7	21,5	0,46	0,34	11,34	8,50
ТТК 86	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			186,240	93,120	2,30	1,15	25,18	12,59
223/21	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	18,5	14,2
ТТК №93	Напиток "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	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
				15,94	11,79	27,02	17,56	101,59	78,69	683,35	487,72	34,71	25,55	0,33	0,26			278,64	167,68	5,45	3,93	95,38	72,41
	Усиленный полдник																						
469/21	Молоко впитанное	130	130	4,00	4,00	3,43	3,43	8,80	8,80	73,10	73,10	1,80	1,80	0,10	0,10			246,50	246,50	0,21	0,21	19,10	19,10
82/21	Десерт фруктовый	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
189/21	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	100/30	75/30	12,24	9,33	11,65	9,08	27,78	21,83	284,45	205,95	0,81	0,63	0,20	0,02			132,40	205,95	0,74	0,6	22,7	17,0
	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
				18,19	15,26	15,69	13,10	55,22	48,77	430,26	369,51	13,61	12,88	0,34	0,16			399,50	472,25	1,77	1,57	56,46	50,26
	ИТОГО:																						
				50,97	40,86	57,04	43,18	225,46	180,61	1572,45	1226,13	56,91	45,37	0,90	0,58			1162,76	1036,92	20,95	18,81	194,56	149,52
	3 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
235/21	Каша молочная пшеница 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
267/21	Яйцо 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
460/21	Чай полусладкий с молоком	180	150	1,68	1,26	1,25	0,94	7,53	5,85	48,09	36,06	2,10	1,58	0,015	0,011			76,5	57,37	0,43	0,32	8,8	6,7
				14,50	11,40	14,41	12,89	67,80	50,91	458,20	365,29	6,23	4,70	0,62	0,47			101,70	76,77	1,85	1,11	38,10	22,80
	Второй завтрак																						
470/21	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
				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																						
ТТК -98	Салат Степной	50	40	1,06	0,86	4,13	3,31	5,93	4,75	85,25	52,20	8,67	6,93	0,08	0,07			20,2	16,16	0,51	0,41	11,70	9,36
86/16	Суп гречневый на м/к бульоне (говяжий)	200	150	2,34	1,76	6,49	5,67	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
304/16	Тефтели из говядины (вариант №2) с соусом	50/30	50/30	5,92	5,92	6,60	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	8,60	8,60
389/21	Пюре из бобовых	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	0,05
ТТК №91	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	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
				26,38	24,06	22,20	19,76	108,72	92,06	750,60	632,10	14,49	10,38	0,26	0,27			79,23	69,01	5,91	5,04	81,73	67,42
	Усиленный полдник																						
ТТК-77	Фрикадельки рыбные "Капельки" 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
336/16	Картофель отварной	130/3	100/3	2,67	2,05	5,15	3,96	21,00	16,12	140,40	108,00	19,1	14,7	0,14	0,11			14,60	11,20	1,20	0,91	28,80	20,80
459/21	Чай с лимонком (полусладкий)	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	0,83
	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
				8,70	8,03	12,11	10,91	61,46	52,82	344,97	297,22	24,01	19,58	0,17	0,14			48,95	44,73	1,90	1,59	38,07	32,46
	ИТОГО:																						
				55,93	46,39	52,47	46,06	244,08	199,99	1630,27	1345,81	45,18	34,96	1,08	0,90			415,88	314,51	9,81	7,84	179,70	136,68
	4 день																						
	Завтрак																						

3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5	20/5	3,74	3,00	5,91	5,82	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
214/21	Каша молочная манная вязкая с маслом	200/3	150/3	6,61	4,96	7,33	4,52	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
484/21	Кисель из концентрата полуслидней	180	150	0,10	0,07	0	0	26,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72	0	0	24,00	18,00	1,20	0,90	12,00	9,00
				10,45	8,03	13,24	10,24	76,73	53,81	446,13	331,62	5,22	3,93	0,43	0,32	214,60	160,10	2,06	1,51	38,70	26,12
Второй завтрак																					
470/21	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 №79	Салат "Метека"	50	40	0,95	0,76	5,05	4,04	3,57	2,88	63,55	50,84	21,50	17,20	0,010	0,020	21,09	14,06	0,80	0,53	10,45	8,36
82/16	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/х бульоне (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-75	Котлеты "Любимые"	75	75	10,5	10,50	9,00	9,00	11,00	11,00	167,00	167,00	0	0	0,063	0,063	12,74	12,74	1,27	1,27	11,1	11,1
227/21	Каша ячневая вязкая с маслом	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 №91	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полуслидней	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
				20,79	19,31	22,16	19,55	93,14	80,89	719,51	640,57	39,21	30,48	0,43	0,28	118,58	95,26	7,33	6,14	85,88	73,20
Усиленный полдник																					
460/21	Чай полуслидней с молоком	180	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	90/15	12,50	9,38	17,92	9,62	36,45	29,28	365,07	281,22	0,95	0,87	0,08	0,06	295,7	199,5	0,84	0,63	16,10	7,10
82/21	Десерт фруктовый	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
				16,13	12,57	19,78	11,15	64,82	55,27	565,87	407,74	14,05	12,90	0,14	0,11	362,80	276,67	2,09	1,42	39,56	27,96
				50,27	42,81	57,68	43,44	240,69	193,97	1721,51	1430,33	59,18	48,01	1,04	0,75	815,98	652,03	23,48	21,07	164,24	127,38
5 день																					
Завтрак																					
1/16	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,25	1,53	4,99	4,21	18,46	13,18	115,82	85,37	0	0	0,05	0,03	8,6	6,1	0,46	0,31	8,7	6,2
100/16	Суп молочный с макаронными изделиями	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
465/21	Кофейный напиток полуслидней	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	110,80	92,2	0,20	0,2	19,80	16,50
				9,35	7,07	10,47	8,46	70,26	48,19	380,71	305,75	2,05	1,60	0,18	0,15	321,23	259,92	1,33	1,04	44,64	30,80
Второй завтрак																					
501/21	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	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																					
ТТК -89	Салат «Радужный»	50	40	1,00	0,80	2,80	2,10	4,15	3,32	44,10	35,30	3,60	3,04	0,05	0,04	15,90	12,70	0,37	0,30	15,60	12,50
73/16	Щи из свежей капусты с картофелем на м/х бульоне (говяжий) со сметаной	200/5	150/5	6,62	4,96	8,23	7,84	9,76	5,16	137,57	128,02	28,89	19,22	0,04	0,03	39,4	29,5	0,66	0,49	17,80	13,35
375/21	Плов из мяса птицы	50/150	25/100	8,14	4,07	14,74	8,13	40,39	26,86	393,73	233,15	3,41	2,27	0,06	0,04	38,59	26,71	1,42	0,95	13,70	6,85
ТТК №91	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полуслидней	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
				20,10	14,04	26,23	18,73	104,61	80,79	787,92	587,01	36,13	24,55	0,21	0,17	125,24	95,95	5,90	4,71	85,96	68,11
Усиленный полдник																					
460/21	Чай полуслидней с молоком	180	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
82/21	Десерт фруктовый	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
148/16	Рагу овощное	150	100	2,36	1,57	10,96	7,31	24,41	16,27	168,00	110,70	8,19	5,50	0,07	0,05	34,6	23,1	0,58	0,65	28,6	19,1
303/21	Суфле из рыбы	80/3	60/3	12,81	9,70	6,41	4,63	3,29	2,44	122,90	90,00	0,26	0,19	0,06	0,05	39	29,5	0,64	0,49	20,6	15,5
	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
				18,80	14,46	19,23	13,47	56,07	44,70	428,80	327,22	21,35	17,72	0,19	0,15	170,70	129,77	2,87	1,93	72,66	55,46
				49,00	36,22	55,93	40,66	246,09	186,81	1661,03	1275,10	83,33	48,99	0,61	0,48	627,67	494,74	12,20	9,50	209,26	157,57
6 день																					

501/21	Сок фруктовый разный	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	0,00	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
1/21	Салат из свежей капусты	50	40	0,97	0,78	2,55	2,04	5,25	4,20	47,85	38,30	24,96	19,90	0,04	0,03	22,42	17,94	0,31	0,25	9,10	7,3
86/16	Суп гречневый на м/к бульоне (говяжий)	200	150	2,34	1,76	6,49	5,87	12,56	9,42	132,04	99,03	5,46	3,10	0,06	0,10	8,25	6,60	1,4	1,12	22,5	14,00
ТТХ-77	Фрикадельки рыбные "Копелька" с соусом томатным	50/30	50/30	4,24	4,24	6,72	6,72	14,24	14,24	94,38	94,36	1,61	1,61	0,01	0,01	26,50	26,50	0,39	0,30	5,57	5,57
377/21	Пюре картофельное с маслом	130/3	100/3	2,57	1,98	3,86	3,05	15,42	8,79	225,51	170,47	6,00	4,60	0,14	0,11	36,98	29,58	10,09	0,81	11,05	8,50
484/21	Кисель из концентрата полусладкий	180	150	0,10	0,07	0	0	28,48	16,11	66,30	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 Ржачий	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			14,06	12,67	20,36	18,32	106,63	83,64	718,78	599,51	38,99	29,93	0,33	0,31	132,25	112,72	14,89	4,97	85,28	69,43
457/21	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
239/21	Плов сладкий	130	100	3,42	2,63	5,10	3,92	54,02	41,56	278,20	214,00	0,61	0,47	0,04	0,03	47,3	36,4	1,34	1,03	44,3	34,1
82/21	Десерт фруктовый	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
				5,57	4,71	5,71	4,51	79,92	65,69	391,95	320,24	11,61	10,92	0,08	0,07	72,97	59,99	3,00	2,45	63,36	51,55
				34,71	27,89	43,42	36,94	264,63	209,21	1686,59	1364,84	62,30	50,03	0,62	0,52	397,32	316,78	21,98	10,37	184,05	145,38
	2 день																				
	Завтрак																				
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	9,6	7,5
267/21	Яйцо 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
101/16	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	169,58	127,17	0,222	0,166	12,52	8,88
465/21	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			11,35	9,24	13,54	11,89	54,22	39,03	379,21	301,12	4,85	3,72	0,09	0,09	296,36	233,77	1,14	0,88	44,32	33,29
501/21	Сок фруктовый разный	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
35/16	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	40	0,82	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
116/21	Суп из овощей на м/к бульоне (говяжий) со сметаной	200/5	150/5	1,92	1,47	3,79	3,03	9,64	5,78	92,33	69,25	20,14	16,86	0,058	0,043	67,84	59,58	1,14	0,87	20,82	14,77
304/16	Тестели из говядины (вариант №2) с соусом	50/30	50/30	5,92	5,92	6,60	6,60	7,50	7,50	113,45	113,45	0,33	0,33	0,04	0,04	18,78	18,78	0,54	0,54	8,60	8,60
250/21	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
ТТХ №93	Напиток "Фруктово-ягодный" из свежих яблук	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 Ржачий	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			17,32	15,60	17,05	14,97	102,39	85,72	632,71	541,36	28,44	25,34	0,37	0,30	168,19	151,79	4,61	4,02	96,28	80,33
318/16	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
223/21	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	18,5	14,2
457/21	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	48,99	42,85	287,35	251,00	0,64	0,64	0,16	0,16	42,50	36,24	2,57	2,26	44,01	38,61
				40,71	35,80	38,39	33,79	220,75	180,73	1362,87	1148,60	37,53	32,82	0,66	0,56	517,58	430,90	10,42	9,08	190,61	156,43
	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	6,60	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
235/21	Каша молочная вязкая 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
462/21	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	0,028	0,024	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	0,15	0,08	127,04	138,99	1,48	1,11	52,92	33,25

Второй завтрак																					
400/14	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-98	Салат Стелной	50	40	1,08	0,86	4,13	3,31	5,93	4,75	65,25	52,20	8,67	6,93	0,08	0,07	20,2	16,16	0,51	0,41	11,70	9,36
91/16	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне (говяжий)	200	150	7,96	7,18	9,41	8,54	26,71	22,80	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-76	Биточки "Рябушка"	75	75	1,58	1,58	6,58	6,58	19,45	19,45	63,07	63,07	0,02	0,02	0,082	0,082	10,34	10,34	1,14	1,14	6,22	6,22
227/21	Каша ячневая вязкая с маслом	130/3	100/3	2,84	2,19	3,66	2,82	18,29	14,07	156,77	131,66	0	0	0,08	0,06	23	18	0,5	0,4	7,21	5,9
ТТК №91	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	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
				17,80	16,02	24,44	21,91	120,69	106,32	702,97	615,44	21,12	16,34	0,39	0,34	107,19	88,24	6,90	5,91	77,95	65,86
Усиленный полдник																					
459/21	Чай с лимоном (полусладкий)	180	150	0,27	0,22	0,06	0,06	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
286/21	Сырники из творога с молочным соусом	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
82/21	Десерт фруктовый	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
				13,20	10,38	19,04	9,92	71,51	58,40	543,91	429,19	14,99	14,24	0,19	0,15	391,30	297,83	2,10	1,75	32,50	25,04
				48,52	40,68	60,61	43,70	267,09	224,04	1766,86	1434,23	44,51	37,37	0,77	0,62	745,53	645,96	22,48	20,77	163,47	124,25
4 день																					
Завтрак																					
2/16	Бутерброд 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	9,6	7,5
214/21	Каша молочная манная вязкая с маслом	200/3	150/3	6,61	4,96	7,33	4,62	33,82	25,37	229,70	162,89	4,22	3,17	0,38	0,29	182,00	136,00	0,40	0,30	13,30	8,22
460/21	Чай полусладкий с молоком	180	150	1,88	1,26	1,25	0,94	7,53	5,65	48,09	36,06	2,10	1,58	0,015	0,011	78,5	57,37	0,43	0,32	8,8	6,7
				10,56	7,75	13,07	9,76	62,70	47,23	412,72	307,75	6,42	4,85	0,42	0,31	263,70	196,77	1,05	0,41	31,70	22,42
Второй завтрак																					
901/21	Сок фруктовый разливной	150	130	0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	83,60	55,12	3,80	3,12	0,02	0,01	10,5	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20
Пром	Печенье	20	20	1,50	1,50	1,96	1,96	14,88	14,88	83,00	83,00	0	0	0,02	0,02	5,80	5,80	0,42	0,42	4,00	4,00
				2,25	2,15	1,96	1,96	30,03	28,01	146,60	138,12	3,60	3,12	0,04	0,03	16,30	14,90	2,52	2,24	10,00	7,20
Обед																					
ТТК-99	Салат Здоровье	50	40	4,45	3,56	4,50	3,60	9,00	7,20	27,50	22,00	3,75	3,00	0,63	0,02	10,95	8,76	0,2	0,12	9,0	7,20
87/16	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне (говяжий)	200	150	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	1,82	20,24	15,18
ТТК-83	Котлеты "Крыльские"	75	75	11,16	11,16	12,44	12,44	17,30	17,30	213,78	213,78	0,58	0,58	0,08	0,080	35,66	35,66	1,35	1,35	6,27	6,27
213/21	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	1,96	23,45	16,12
ТТК №91	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	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
				34,48	29,37	31,62	28,32	111,53	96,56	770,81	671,10	17,19	13,40	0,52	0,45	143,94	123,38	9,55	8,03	97,82	80,18
Усиленный полдник																					
371/21	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
377/21	Пюре картофельное с маслом	130/3	100/3	2,57	1,96	3,96	3,05	15,42	8,79	225,61	170,47	6,00	4,60	0,14	0,11	30,98	29,58	10,09	0,81	11,05	8,50
457/21	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	0,94	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
				15,85	15,21	12,91	12,90	49,45	41,55	467,45	407,05	8,97	7,57	0,29	0,17	70,26	61,60	11,66	2,17	29,71	26,06
				63,14	54,48	59,58	50,04	263,71	213,35	1797,58	1524,02	36,18	28,94	1,17	0,96	494,20	396,65	24,78	12,85	169,23	135,86
5 день																					
Завтрак																					
1/16	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,25	1,53	4,99	4,21	18,46	13,18	115,82	85,37	0	0	0,05	0,03	8,6	6,1	0,48	0,31	8,7	6,2
223/21	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	7,99	6,00	7,33	4,54	37,51	26,14	230,02	177,48	1,31	0,98	0,07	0,05	142,08	106,6	0,110	0,08	24,33	11,25
484/21	Йогурт 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

			10,34	7,60	12,32	8,75	84,45	57,43	432,14	327,58	2,27	1,70	0,12	0,08	174,68	130,70	1,77	1,29	45,03	26,45	
Второй завтрак																					
470/21	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 №97	Салат "Зайка"	50	40	1,01	0,80	4,02	3,22	3,53	2,83	54,34	43,47	2,90	2,30	0,03	0,02	20,20	16,16	0,51	0,41	11,70	9,36
82/16	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне (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	16,26	12,43
292/16	Жаркое из мякоти птицы	50/100	25/75	17,24	7,83	10,44	7,00	19,02	6,01	228,99	148,00	8,18	5,45	0,04	0,02	18,83	12,55	0,17	0,11	18,40	9,90
ТТК №91	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	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
Усиленный полдник			24,75	14,49	18,91	13,91	82,83	61,80	613,52	480,94	28,79	21,03	0,33	0,16	100,78	79,17	5,44	4,46	87,22	67,10	
460/21	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
260/21	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
Пром	Печенье	20	20	1,50	1,50	1,96	1,96	14,88	14,88	83,00	83,00	0	0	0,02	0,02	5,80	5,80	0,42	0,42	4,00	4,00
82/21	Десерт фруктовый	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
			11,73	11,12	20,91	20,06	76,33	74,84	522,59	509,09	14,05	13,25	0,30	0,29	357,90	319,20	2,88	2,82	48,80	45,38	
6 день			49,72	36,11	54,34	45,22	247,61	198,07	1618,25	1367,61	45,81	36,68	0,78	0,57	753,36	649,07	22,09	20,57	181,15	139,01	
Завтрак																					
2/16	Бутерброд 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	8,80	7,50
227/21	Каша вязкая ячневая молочная	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	180,16	120,12	0,94	0,70	38,51	27,40
460/21	Чай полусладкий с молоком	180	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
			11,26	8,27	16,72	13,37	68,08	51,26	468,02	359,36	2,20	1,68	0,18	0,12	241,86	180,89	1,59	0,81	54,91	41,60	
Второй завтрак																					
501/21	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																					
ТТК -98	Салат Стелной	50	40	1,08	0,86	4,13	3,31	5,93	4,75	85,25	52,20	8,67	6,93	0,08	0,07	20,2	16,16	0,51	0,41	11,70	9,36
73/16	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне (говяжий) со сметаной	200/5	150/5	6,82	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	17,80	13,35
225/21	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	18,5	14,2
ТТК-75	Котлеты "Любимые"	75	75	10,5	10,50	9,00	9,00	11,00	11,00	187,00	187,00	0	0	0,083	0,083	12,74	12,74	1,27	1,27	11,1	11,1
ТТК №91	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	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	0,04	0,04	9,5	9,5	1,28	1,28	19,4	19,4
	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			26,57	23,63	25,82	23,74	98,10	82,59	717,09	641,42	37,59	26,17	0,35	0,31	126,69	103,44	6,39	5,53	97,96	83,42	
214/21	Каша молочная манная вязкая с маслом	200/3	150/3	6,81	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
464/21	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
Пром	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	26,36	26,36	0,28	0,28	4,84	4,84
	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
			9,13	7,45	13,67	10,96	92,24	71,42	466,46	380,08	5,18	3,89	0,43	0,34	236,96	184,96	2,10	1,70	35,80	27,72	
Итого			47,71	40,00	56,21	48,07	273,57	218,40	1718,17	1435,98	48,57	34,86	0,98	0,78	616,01	478,39	12,18	9,86	194,67	155,94	
			323,53	296,85	372,24	291,00	1554,50	1261,80	10837,50	8771,40	319,14	267,20	5,40	4,56	5201,30	4400,89	88,00	67,35	1184,30	868,88	

	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)					
	Дет. сад	Ясли	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	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:			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	668,68
В среднем в день:			53,90	42,75	62,04	48,50	259,10	208,60	1 772,90	1 461,90	53,20	44,50	0,90	0,76	886,90	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.: ДеЛи 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.: ДеЛи принт, 2004.

4. Единый сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий / сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Талешкина. - Пермь, 2021.

5. Техничко-технологические карты разработанные ООО "ГРАНД"