

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

2025 年

Директор ООО «Хэлф Фуд»

Э.В. Крюкова

СОГЛАСОВАНО

**Десятидневное меню для воспитанников детских садов
Актанышского муниципального района Республики Татарстан в 2025 году
(ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД)**

№ рец	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		Ca		Fe		Mg	
				Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет. сад	Ясли		
I неделя																					
1 день																					
Завтрак																					
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	5,19	3,00	7,24	5,62	18,49	12,33	147,90	104,00	0,08	0,04	0,05	0,03	8,60	6,10	0,46	0,31	13,40	8,90
510/15	Каша гречневая вязкая с маслом	180/3	150/3	5,55	4,62	6,33	5,28	29,80	24,83	239,71	206,64	0	0	0,23	0,19	38,63	32,19	0,56	0,37	19,45	10,21
591/14	Кисель из концентрата 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	7,69	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	44,85	28,11
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
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
				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																					
21/16	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
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
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	0,81	11,05	8,50
ТТК №3	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
				26,39	20,06	18,82	15,84	102,51	84,52	750,91	614,51	36,49	28,79	0,50	0,40	168,37	131,78	16,91	6,35	100,75	80,81
Усиленный полдник																					
ТТК-53х	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	3,78	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
ТГК-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	7,78	6,91	59,56	50,98	331,90	285,26	0,64	0,64	0,17	0,15	66,59	61,39	2,67	2,32	54,51	46,21
ИТОГО				49,88	33,18	40,17	33,65	253,99	201,90	1620,32	1330,26	41,77	33,31	0,97	0,78	316,69	258,56	23,90	12,07	206,11	158,33
2 день																					
Завтрак																					

3/16	Бутерброд 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
199/16	Каша молочная "Теркулесовая" (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
ТТК №18	Каша 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
	Второй завтрак			13,94	10,91	11,83	10,03	64,65	49,15	408,84	318,90	7,89	6,24	0,19	0,13	364,62	276,99	1,73	1,31	42,62	26,75
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
	Обед			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
36/16	Салат из свежих овощей 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	14,60	11,70	0,74	0,59	8,42	6,73
98/17	Суп крестьянский на мясокостном бульоне (овсяный) со сметаной	200/5	150/5	1,74	1,34	4,96	3,91	9,58	5,74	111,96	63,49	24,79	18,60	0,03	0,02	28,7	21,5	0,46	0,34	11,34	8,50
ТТК-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	186,240	93,120	2,30	1,15	25,18	12,59
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	18,5	14,2
34/215	Напиток "Плодово-ягодный" из свежих 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
	Усиленный полдник			15,48	11,43	25,58	16,43	103,78	80,43	677,36	482,95	36,46	26,97	0,32	0,25	273,04	163,22	5,68	4,11	92,10	69,78
400/14	Молоко кипяченое	130	130	4,00	4,00	3,43	3,43	6,60	6,60	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
252/16	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	100/30	75/30	12,24	9,33	11,65	9,08	27,78	21,83	264,45	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
	ИТОГО			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
	3 День			50,51	40,50	55,60	42,06	227,65	182,35	1566,46	1221,36	58,66	46,79	0,89	0,57	1157,16	1032,46	21,18	18,99	191,28	146,89
	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
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	Рйю 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 полусладкий 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
	Второй завтрак			14,28	11,40	14,28	12,89	66,53	50,91	452,11	365,29	6,02	4,70	0,62	0,47	94,00	76,77	1,81	1,43	37,20	22,80
402/14	Ряженка	150	100	4,35	2,90	3,75	2,5	6,30	4,20	76,50	51,00	0,45	0,3	0,03	0,02	186	124	0,15	0,10	21,00	14,00
	Обед			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
25/04	Салат "Степной"	50	40	1,08	0,86	4,13	3,31	15,93	14,75	65,25	52,20	6,93	8,67	0,08	0,08	20,20	16,16	0,51	0,41	11,7	9,4
ТТК-425	Суп "Речное зернышко" на мясокостном бульоне (овсяный)	200	150	2,34	1,76	6,49	5,87	12,56	9,42	132,04	99,03	5,46	3,10	0,08	0,10	8,25	6,60	1,4	1,12	22,5	14,00
287/14	Тедтели 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
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	0,05
ТТК №3	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			28,38	24,06	22,20	19,76	118,72	102,06	750,60	632,10	12,75	12,12	0,26	0,28	79,23	69,01	5,91	5,04	81,73	67,42
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
136/2016	Картофель отварной	130	100	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	26,80	20,60
686/04	Чай с лимоном (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	0,63
	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

				8,70	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	38,87	32,46
ИТОГО				55,71	46,39	52,34	46,06	253,01	209,99	1624,18	1345,61	43,23	36,70	1,08	0,91	408,18	314,51	9,77	8,16	178,80	136,68
4 день																					
Завтрак																					
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,74	3,00	5,91	5,62	16,43	12,33	130,13	104,00	0,04	0,04	0,05	0,03	8,60	6,10	0,46	0,31	13,40	8,90
181/16	Каша молочная манная 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
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
				10,45	8,03	13,24	10,24	78,73	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																					
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																					
46/16	Винегрет "Дары осени"	50	40	0,98	0,76	3,55	2,84	13,94	13,15	51,49	41,19	9,35	7,48	0,04	0,03	11,60	9,30	0,40	0,34	10,06	8,04
82/16	Рассольник Ленинградский со смет на мясокостном 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-331	Котлеты "Любимые"	75	50	10,5	7,00	9,00	6,00	11,00	6,00	167,00	105,00	0	0	0,083	0,056	12,74	10,2	1,27	1,1	11,1	7,4
180/15	Каша ячневая вязкая 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
342/15	Напиток "Фруктово-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
				20,50	15,58	20,82	15,47	103,14	85,90	706,11	568,32	31,57	24,15	0,57	0,35	98,24	79,82	5,16	4,45	75,29	61,53
Усиленный полдник																					
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	180	150	1,46	1,26	1,12	0,94	6,46	5,65	42,00	36,06	1,89	1,58	0,013	0,011	68,8	57,37	0,39	0,32	7,9	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	265,7	199,5	0,84	0,63	16,10	7,10
386/16	Десерт фруктовый Мандарины	70	70	0,63	0,63	0,17	0,17	17,13	17,13	72,00	72,00	30,00	30,00	0,04	0,04	27,80	27,80	0,12	0,12	10,1	10,1
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
				16,11	12,79	19,39	10,91	70,98	63,00	526,53	436,74	32,84	32,45	0,15	0,13	366,90	289,27	1,57	1,29	39,76	29,56
				49,96	39,30	55,95	39,12	256,85	206,71	1728,77	1386,68	70,33	61,23	1,20	0,84	799,74	649,19	20,79	19,25	153,85	117,31
5 день																					
Завтрак																					
1/16	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	3	1,53	0	4,21	0	13,18	0	85,37	0	0	0	0,03	0	6,1	0	0,31	0	6,2
100/16	Суп молочный с макаронными изд	200	150	4,58	3,44	3,84	2,88	37,86	23,39	184,28	153,21	1,30	0,98	0,11	0,09	202,03	161,62	0,67	0,53	16,14	8,10
тпк № 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	92,20	0,20	0,2	19,80	16,50
				10,10	7,07	5,48	8,46	51,80	48,19	264,89	305,75	2,05	1,60	0,14	0,15	312,63	259,92	0,87	1,04	35,94	30,80
Второй завтрак																					
707/04	Сок фруктовый разливной	150	130	0,75	0,65	0	0	15,15	13,13	63,60	55,12	3,60	3,12	0,02	0,01	10,5	9,10	2,10	1,82	6,00	3,20
				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																					
41/16	Салат из моркови 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 карт.на мясокостном бульоне (говяжий) ,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	17,80	13,35
321/16	Плов "Золотой петушок"	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	0,96	13,70	6,85
417/16	Напиток из шиповника	180	150	0,68	0,51	0,28	0,21	18,97	14,23	81,30	61,00	100,00	75,00	0,010	0,010	21,30	16,00	0,63	0,47	3,50	2,60
	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
				19,92	13,89	26,50	18,92	105,11	81,23	786,15	585,53	135,77	99,29	0,21	0,17	123,99	94,81	4,87	3,95	72,06	57,46
Усиленный полдник																					
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	180	150	1,46	1,26	1,12	0,94	6,46	5,65	42,00	36,06	1,89	1,58	0,013	0,011	68,8	57,37	0,39	0,32	7,9	6,7
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
148/16	Рагу овощное	150	100	2,36	1,57	10,96	7,31	24,41	16,27	166,00	110,70	8,19	5,50	0,07	0,05	34,6	23,1	0,98	0,65	28,6	19,1
284/2016	Суфле из рыбы	80/3	60/3	12,81	9,70	6,41	4,63	3,29	2,44	122,00	90,00	0,26	0,19	0,06	0,05	39	29,5	0,64	0,49	20,6	15,5

тгк № 17	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62	0,03	0,03	110,60	92,2	0,20	0,2	19,80	16,50
				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	0,98	44,32	33,29
	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	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																				
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
135/04	Суп из овощей на мясокостном 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	18,86	0,058	0,043	67,64	59,58	1,14	0,87	20,82	14,77
287/14	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
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
342/15	Напиток "Фруктово-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
				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
	Усиленный полдник																				
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	25/25	25/25	5,54	5,54	3,82	3,82	11,89	11,89	84,10	84,10	0,64	0,64	0,065	0,065	9,85	9,85	1,01	1,01	15,45	15,45
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	18,5	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	48,99	42,85	287,35	251,00	0,64	0,64	0,18	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	517,55	430,90	10,42	9,08	190,61	155,43
	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	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	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
тгк №18	Какао с молоком полусладкий	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	98,39	81,99	3,63	3,03	0,28	0,24	109,44	91,2	0,32	0,27	14,22	11,85
				14,62	11,38	14,63	9,37	70,89	55,32	469,98	339,60	7,70	6,09	0,40	0,30	127,04	138,99	1,48	1,11	52,92	33,25
	Второй завтрак																				
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																				
25/04	Салат "Степной"	50	40	1,08	0,86	4,13	3,31	15,93	14,75	65,25	52,20	6,93	8,67	0,08	0,08	20,20	16,16	0,51	0,41	11,7	9,4
91/16	Суп карт.клецками на мясокостном бульоне (говяжий)	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-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	1,58	1,06	6,58	4,78	19,45	6,30	83,07	62,92	0,02	0,14	0,082	0,055	10,34	6,98	1,14	0,77	6,22	4,15
180/15	Каша ячневая вязкая 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 №3	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	15,50	24,44	20,11	130,69	103,17	702,97	595,29	19,38	18,20	0,39	0,33	107,19	84,88	6,90	5,54	77,95	63,79
	Усиленный полдник																				
686/04	Чай с лимоном (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	0,63
тгк-24	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
386/16	Десерт фруктовый Мандарины	70	70	0,63	0,63	0,17	0,17	17,13	17,13	72,00	72,00	30,00	30,00	0,04	0,04	27,80	27,80	0,12	0,12	10,1	10,1
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,94	10,94	47,46	47,46	0	0	0,02	0,02	4,6	4,6	0,22	0,22	5,66	5,66
				13,40	10,60	18,78	9,68	78,74	66,13	570,66	458,19	33,99	33,79	0,21	0,17	403,10	310,43	1,62	1,30	33,60	26,64
				48,72	40,38	60,35	41,66	284,32	228,62	1793,81	1443,08	61,77	58,78	1,05	0,84	757,33	654,30	22,00	19,95	164,57	123,78
	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
181/16	Каша молочная манная вязкая с маслом	200/3	150/3	6,61	4,96	7,33	4,62	33,82	25,37	229,70	162,89	4,22	3,17	0,38	0,29	182,00	136,00	0,40	0,30	13,30	8,22

ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	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
				10,34	7,75	12,94	9,76	61,63	47,23	406,63	307,75	6,21	4,85	0,41	0,31	256,00	196,77	1,01	0,73	30,80	22,42
	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
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	6,90	6,90	0,41	0,41	4,40	4,40
				2,40	2,30	2,10	2,10	31,47	29,45	141,29	132,81	3,60	3,12	0,05	0,04	17,40	16,00	2,51	2,23	10,40	7,60
	Обед																				
ТТК № 310	Салат Метелка	50	40	0,95	0,76	5,05	4,04	3,57	2,86	63,55	50,84	21,50	17,20	0,03	0,02	21,1	14,06	0,80	0,53	10,45	8,36
87/2016	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном 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	1,62	20,24	15,18
ТТК-738к	Котлеты "Крестьянские"	75	50	11,16	7,44	12,44	7,96	17,30	6,20	213,76	146,17	0,56	0,37	0,08	0,054	35,66	23,77	1,35	0,90	6,27	3,27
183/15	Каша гречневая вязкая с маслом	130/3	100/3	4,03	3,10	4,12	3,17	21,54	16,57	139,36	107,20	0	0	0,17	0,13	27,90	21,46	2,57	1,98	23,45	16,12
417/16	Напиток из шиповника	180	150	0,68	0,51	0,28	0,21	18,97	14,23	81,30	61,00	100,00	75,00	0,010	0,010	21,30	16,00	0,63	0,47	3,50	2,60
	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
				31,16	22,99	32,43	22,47	105,64	80,78	808,24	633,41	134,91	102,39	0,53	0,43	158,13	119,85	8,88	7,00	88,97	70,59
	Усиленный полдник																				
280/15	Тефтели из птицы с соусом сметанным с томатом	60/30	60/30	11,56	11,56	8,77	8,77	18,03	18,03	173,34	173,34	2,97	2,97	0,04	0,04	23,63	23,63	0,51	0,51	8,60	8,60
321/14	Пюре картофельное	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-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
				15,85	15,21	12,91	12,00	49,45	41,55	467,45	407,05	8,97	7,57	0,20	0,17	70,26	61,60	11,66	2,17	29,71	26,06
				59,75	48,25	60,38	46,33	248,19	199,01	1823,61	1481,02	153,69	117,93	1,19	0,96	501,79	394,22	24,06	12,13	159,88	126,67
	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
173/16	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	7,99	6,00	7,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98	0,07	0,05	142,08	106,6	0,110	0,08	24,33	11,25
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
				10,34	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																				
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 №65	Салат "Здоровье"	50	40	4,45	3,56	4,50	3,60	19,00	17,20	47,50	42,00	3,75	3,00	0,03	0,02	10,95	8,76	0,15	0,12	9,0	7,0
82/16	Рассольник Ленинградский со смет на мясокостном 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
259/14	Жаркое из мякоти 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 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
				28,19	17,25	19,39	14,29	98,30	76,17	606,68	479,47	29,64	21,73	0,33	0,16	91,53	71,77	5,08	4,17	84,52	64,74
	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
222/16	Макароны запеченные с яйцом с маслом	150/3	150/3	3,69	3,69	14,08	14,08	33,02	33,02	262,53	262,53	1,00	1,00	0,13	0,13	47,1	47,1	1,4	1,4	8,1	8,1
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	6,90	6,90	0,41	0,41	4,40	4,40
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
	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
				11,88	11,27	20,75	20,20	77,77	76,28	517,28	503,78	14,05	13,25	0,31	0,30	359,00	320,30	2,87	2,81	49,20	45,76
				53,31	39,02	54,96	45,74	264,52	213,88	1606,10	1360,83	46,66	37,38	0,80	0,58	745,21	642,77	21,72	20,27	178,85	137,05

	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:			269,63	213,80	310,20	242,50	1295,40	1043,20	8864,60	7309,50	265,94	222,70	4,50	3,80	4334,40	3667,40	56,70	47,80	986,90	557,40
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	866,90	733,49	11,30	9,55	197,40	111,48

Примечание: при составлении меню использованы

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

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

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

3. Сборник технических нормативов –Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2004.

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

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

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