

« »

УТВЕРЖАЮ: _____
Директор _____

З. Крюкова



**Десятидневное меню для воспитанников детских садов
Актанышского муниципального района Республики Татарстан в 2023 году.
(ОСЕННИЙ ПЕРИОД)**

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр)						Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минер. вещества (мг)							
			Белки		Жиры		Углеводы			С		В1		Са		Fe		Mg					
			Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли		Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли				
			I неделя																				
			1 день																				
			Завтрак																				
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	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	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	13,21			
591/14	Кисель из концентрата полусладкий	200	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	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																				
71/17	Опущцы свежие порционно	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,75	0,75	4,20	4,20	1,47	1,47	0,01	0,01	5,10	5,10	0,15	0,15	4,20	4,20			
94/16	Суп лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	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			
261/2016	Рыба, тушеная с овощами	90	8,61	7,65	4,33	3,85	2,31	2,05	82,50	73,33	1,90	1,70	0,060	0,050	25,20	22,400	0,51	0,450	15,9	14,1			
321/14	Пюре картофельное с маслом	130/3	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		200	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			
			Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий																				
	Хлеб Пшеничный	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	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			
			23,81	20,08	16,16	14,26	89,91	75,38	666,16	563,89	11,59	9,62	0,45	0,37	132,25	110,34	16,02	5,84	78,55	68,64			
			Усиленный полдник																				
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	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 с маслом	130/3	100/3	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	21,10
ТТК-1	Чай полусладкий	200	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			47,30	39,20	37,51	32,07	241,39	192,76	1535,57	1279,64	16,87	14,14	0,92	0,75	280,57	237,12	23,01	11,56	183,91	146,16
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		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 молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	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
	Какао с молоком полусладкий			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
Второй завтрак																					
420/16	Кефир	100	100	2,90	2,90	2,50	2,50	4,00	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70	0,04	0,04	120,00	120,00	0,10	0,10	14,00	14,00
Пром	Печенье	16	16	1,20	1,20	1,50	1,50	11,90	11,90	56,50	56,50	0	0	0,02	0,02	5,00	5,00	0,30	0,30	3,20	3,20
				4,10	4,10	4,00	4,00	15,90	15,90	106,50	106,50	0,70	0,70	0,06	0,06	125,00	125,00	0,40	0,40	17,20	17,20
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
134/04	Суп крестьянский с мясом со сметаной	200/10/5	150/10/5	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
293/2016	Гуляш из говядины	50/50	25/25	16,02	8,01	6,25	3,13	3,78	1,89	135,43	67,72	2,64	1,32	0,08	0,054	18,37	9,18	1,07	0,53	22,77	11,38
510/04	Каша перловая вязкая с маслом	130/3	100/3	2,64	2,03	3,61	2,77	20,66	15,89	125,69	96,68	0	0	0,04	0,01	13,0	10,0	1,13	0,87	18	11
ТТК-950	Напиток "Лимонный"	200	150	0,14	0,11	0,02	0,01	24,43	18,32	98,45	73,84	6,40	4,80	0,01	0,01	17,85	13,39	0,44	0,33	3,07	2,3
	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
	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
				25,35	16,11	18,03	12,50	94,58	76,92	651,98	472,63	58,79	44,62	0,27	0,18	114,44	86,11	4,91	3,82	89,34	65,54
Усиленный полдник																					
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
ТТК-24	Сырники из творога с соусом смет. "Сластёна"	100/15	75/10	10,98	8,23	16,37	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
	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
				16,50	13,75	21,98	12,89	52,93	44,08	509,03	411,91	2,49	2,32	0,27	0,23	618,55	526,70	1,82	1,32	41,76	35,01
	ИТОГО			59,89	44,87	55,84	39,42	228,06	186,05	1676,35	1309,94	69,87	53,88	0,78	0,61	1222,61	1014,80	8,66	6,85	190,92	144,50
3 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
182/15	Каша молочная пшенная 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
ТТК № 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
				12,58	9,48	12,28	10,80	74,01	56,88	457,00	362,68	4,88	3,74	0,62	0,47	124,80	100,60	1,12	0,81	46,70	30,20
Второй завтрак																					
402/14	Ряженка	150	100	4,35	2,90	3,75	2,5	6,30	4,20	76,50	51,00	0,45	0,3	0,03	0,02	186	124	0,15	0,10	21,00	14,00
386/16	Десерт фруктовый Апельсины	100	95	0,90	0,85	0,2	0,19	8,10	7,70	43,00	41,00	60,25	57,2	0,06	0,06	34,1	32,4	0,30	0,28	13,05	12,40
				5,25	3,75	3,95	2,69	14,40	11,90	119,50	92,00	60,70	57,50	0,09	0,08	220,10	156,40	0,45	0,38	34,05	26,40
Обед																					
71/17	Помидоры свежие порционно	30	30	0,18	0,18	0,00	0,00	1,14	1,14	4,20	4,20	3,65	3,65	0,020	0,020	4,28	4,28	0,08	0,08	6,12	6,12

Завтрак														
3/04	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
164/14	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	7,46	5,60	8,86	7,55	36,71	28,77	316,27	249,91	5,92	4,44	0,12
ТТК-1	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0	0	5,06	3,79	21,04	15,78	0,00	0,00	0
				12,85	8,75	16,10	13,17	60,26	44,89	485,21	369,69	6,00	4,48	0,17
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
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
				1,18	1,06	0,43	0,41	25,05	22,53	108,85	98,12	14,60	13,57	0,04
Обед														
71/17	Опурцы свежие порционно	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,75	0,75	4,20	4,20	1,47	1,47	0,01
135/04	Суп из овощей с мясом со сметаной	200/10/5	150/10/5	1,92	1,47	3,79	3,03	9,64	5,78	92,33	69,25	20,14	18,86	0,068
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
321/14	Пюре картофельное с маслом	130/3	100/3	2,57	1,98	3,96	3,05	15,42	8,79	225,61	170,47	6,00	4,60	0,14
591/14	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07	0	0	28,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72	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
	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
				12,91	11,84	15,14	13,47	99,41	76,55	635,42	535,63	30,18	27,26	0,28
Усиленный полдник														
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,68	1,26	1,25	0,94	7,53	5,65	48,09	36,06	2,10	1,58	0,015
ТТК №962	Запеканка с бананом творожная	130	100	11,70	8,98	9,90	7,61	6,13	4,71	160,10	123,09	2,50	2,03	0,40
	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
				14,90	11,76	11,33	8,73	24,60	21,30	255,65	206,61	4,60	3,61	0,44
				41,84	33,41	43,00	35,78	209,32	165,27	1495,13	1210,05	55,38	48,92	0,93
2 день														
Завтрак														
3/16	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5	3,74	0	5,91	0	16,43	0	130,13	0	0,04	0	0,05
1/16	Бутерброд с маслом			0	1,51	0	4,71	0	13,18	0	89,69	0	0	0
227/16	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0	0	67,44	67,44	0	0	0,03
97/16	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
ТТК № 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
				15,58	11,98	17,48	14,92	49,30	36,00	408,13	315,73	4,79	3,62	0,14
Второй завтрак														
402/14	Ряженка	150	100	4,35	2,90	3,75	2,5	6,30	4,20	76,50	51,00	0,45	0,3	0,03
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
				4,78	3,31	4,18	2,91	16,20	13,60	121,75	94,00	11,45	10,75	0,05
Обед														
71/17	Помидоры свежие порционно	30	30	0,18	0,18	0,00	0,00	1,14	1,14	4,20	4,20	3,65	3,65	0,020
ТТК-425	Суп "Гречинские зёрнышко" на мясокостном бульоне (говяжий)	200	150	2,34	1,76	6,49	5,87	12,56	9,42	132,04	99,03	5,46	3,10	0,08
293/2016	Гуляш из говядины	50/50	25/25	16,02	8,01	6,25	3,13	3,78	1,89	135,43	67,72	2,64	1,32	0,08
219/16	Макаронные изделия отварные с маслом	130/3	100/3	4,64	3,57	3,78	2,91	31,67	24,36	179,30	137,92	0	0	0,08
ТТК № 2	Компот полусладкий из изюма	200	150	0,27	0,20	0,00	0,00	15,63	11,72	63,58	47,69	0,00	0,00	0,015
	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
	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
				27,29	17,56	17,16	12,55	95,66	79,41	647,15	489,16	11,75	8,07	0,34
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
510/04	Каша перловая вязкая с маслом	130/3	100/3	2,64	2,03	3,61	2,77	20,66	15,89	125,69	96,68	0	0	0,04

