

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Нигма»



Л.Р. Гильфанова

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования

*[Signature]*



## Двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте с 1 до 3 лет и с 3-7 лет г. Агрыз Агрызского муниципального района РТ с 10,5 часовым пребыванием в 2026 году.

ПЕРИОД: ЗИМА - ВЕСНА

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции*, г.		Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад		Ясли		С	
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли		
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>															
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,38	2,73	1,98	1,78	11,70	7,80	78,13	58,13	67,44	67,44	50,30	42,69
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04							1,50	1,14
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	149,34	149,34	0,09	0,07
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,76	0,57	0,06	0,04	17,62	13,22	74,06	55,54	55,54	55,54	0,70	0,70
420/16	Кефир с сахаром	100/3	100/3	2,90	2,90	3,20	3,20	4,00	4,00	58,30	58,30	58,30	58,30	0,70	0,70
47/16	Салат из квашеной капусты (без лука)	50	40	0,89	0,72	2,51	2,01	4,34	3,47	43,51	34,81	34,81	34,81	14,10	11,28
139/04	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	150	4,79	3,60	3,25	2,44	14,02	10,51	104,47	78,36	78,36	78,36	13,81	10,36
ТТК-650	Котлеты "Челнинские"	75	50	12,09	8,06	17,09	11,42	9,30	6,20	239,33	159,79	159,79	159,79	0,56	0,37
309/15	Макароны отварные с маслом	130/3	110/3	4,60	3,89	4,30	3,63	31,60	26,74	183,46	155,24	155,24	155,24		
ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из кураги	200	150	0,78	0,59	0,00	0,00	24,86	18,65	102,54	76,91	76,91	76,91	0,60	0,45
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	47,46	47,46		
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14	85,14	85,14		
<b>Усиленный полдник</b>															
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	130	130	25,62	17,92	14,52	10,04	80,72	67,95	556,03	433,86	433,86	433,86	16,00	15,66
ТТК-572н	Пудинг из творога"Пышка" со сгущенкой	150/30	100/30	21,87	14,58	12,46	8,30	50,27	39,37	400,68	290,55	290,55	290,55	0,75	0,60
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	36,11	36,11	0,75	0,56
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	47,46	47,46		



ТТК-198Н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
420/16	<b>Второй завтрак</b>												
	Ряженка	100	100	2,90	2,90	3,20	3,20	4,00	4,00	58,30	58,30	0,70	0,70
71/17	<b>Обед</b>												
	Помидоры свежие порционно	40	30	32,68	29,71	31,54	29,34	109,07	94,46	850,79	760,70	10,32	8,98
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	8,05	7,50	7,18	6,67	11,15	8,36	141,47	123,45	2,21	1,84
ТТК-652к	Фрикадельки "Особые" с соусом сметанным с томатом	50/50	50/50	5,36	5,36	14,30	14,30	8,82	8,82	185,43	185,43	3,52	3,52
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
648/04	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
	<b>Усиленный полдник</b>												
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	130	130	34,15	24,69	20,44	17,43	98,93	83,88	716,37	591,17	15,42	15,14
ТТК-341	Запеканка "Сладкожека" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	28,59	19,32	13,90	10,90	41,04	30,39	403,68	296,98	0,83	0,57
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/23	150/23	3,46	3,27	5,78	5,77	34,90	30,50	205,49	186,99	0,09	0,07
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	<b>5 день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,00	1,35	4,22	4,03	11,77	7,87	93,10	73,11		
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
311/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/3	150/3	5,25	3,94	5,12	4,39	32,97	24,74	198,97	154,19	1,37	1,03
ТТК-343н	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
	<b>Второй завтрак</b>												
697/04	Молоко кипяченое	130	100	3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
	<b>Обед</b>												
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	40	20,53	18,39	24,02	21,68	92,20	78,45	667,12	582,30	40,98	23,10
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной на курином бульоне	200/5	150/5	0,45	0,36	4,20	3,36	1,30	1,04	44,50	35,60	8,50	6,80
ТТК-84н	Котлеты "Татарские" с овощами (мекс. смесь)	50/25	50/25	1,75	1,34	4,96	3,91	7,62	5,76	82,13	63,59	24,82	18,62
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"		50	8,70		11,12		8,46		168,74		11,01	
510/04	Каша гречневая вязкая с маслом	130/3	110/3	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
	<b>Усиленный полдник</b>												
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	8,60	8,15	10,92	10,30	40,88	35,37	296,18	266,74	34,82	30,19
520/04	Пюре картофельное	130	110	4,24	4,24	6,72	6,72	4,24	4,24	94,38	94,38	1,61	1,61
707/04	Сок фруктовый разливной	180	150	2,57	2,17	3,96	3,35	11,42	9,67	91,61	77,52	29,91	25,31
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	0,90	0,75	0,00	0,00	18,20	15,15	76,32	63,60	4,32	3,60
	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>												
	<b>1 день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	62,98	55,11	50,68	44,10	281,40	242,37	1833,57	1586,77	50,44	45,28
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	12,58	9,64	9,29	7,81	56,63	41,50	360,50	274,87	2,10	1,58
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	3,38	2,73	1,98	1,78	11,70	7,80	78,13	58,13	0,04	0,04
	<b>Второй завтрак</b>												
	Чай полусладкий с молоком	200	150	7,55	5,67	6,01	5,05	37,47	28,11	234,22	180,63	1,31	0,98
	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	5,64	5,64	2,46	2,46	3,28	3,28	57,18	57,18	0,00	0,00

420/16	Катык	100	100	5,64	5,64	2,46	2,46	3,28	3,28	57,18	57,18	0,00	0,00
	<b>Обед</b>												
ТТК №49	Салат "Летний"	50	40	0,95	0,76	2,60	2,10	5,10	4,10	47,00	47,00	30,00	24,00
91/16	Суп картофельный клецками с мякотью птицы	200/15	150/15	8,93	6,33	8,60	6,04	16,29	12,83	178,31	130,99	12,22	10,85
ТТК-550н	Митболы из говядины в соусе томатном	60/50	60/50	6,44	6,44	8,48	8,48	11,82	11,82	149,36	149,36	3,05	3,05
510/04	Каша перловая вязкая	130	110	2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	17,48	125,69	106,35		
ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из изюма	200	150	0,27	0,20	0,00	0,00	25,61	19,21	103,50	77,63	0,00	0,00
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
	<b>Усиленный полдник</b>												
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	130	130	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
ТТК-181а	Макаронные отварные с маслом	130/3	110/3	4,60	3,89	4,30	3,63	31,60	26,74	183,46	155,24		
441/16	Ватрушка с повидлом	75	75	10,45	10,45	3,94	3,94	32,47	32,47	207,13	207,13	0,14	0,14
ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из кураги	200	150	0,78	0,59	0,00	0,00	24,86	18,65	102,54	76,91	0,60	0,45
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	<b>2 День</b>												
	<b>Завтрак</b>												
1/04	Бургер с маслом	30/5	20/5	8,28	6,27	9,64	8,24	41,45	31,29	285,70	224,28	2,05	1,60
97/16	Суп молочный с рисом	200	150	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98
ТТК-343н	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
	<b>Второй завтрак</b>												
420/16	Кефир с сахаром	100/3	100/3	2,90	2,90	3,20	3,20	4,00	4,00	58,30	58,30	0,70	0,70
	<b>Обед</b>												
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	40	0,45	0,36	4,20	3,36	1,30	1,04	44,50	35,60	8,50	6,80
135/04	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне	200/5	150/5	2,05	1,60	4,54	3,78	7,82	5,96	80,32	64,23	25,16	18,88
ТТК-393	Запеканка картофельная с мясом "По-домашнему" с маслом	180/5	130/5	13,57	9,81	26,70	20,30	19,50	14,11	372,62	278,38	47,11	34,02
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
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
	<b>Усиленный полдник</b>												
386/16	Десерт фруктовый мандарин	90	90	0,56	0,56	0,14	0,14	15,23	15,23	64,00	64,00	26,60	26,60
ТТК-1019	Сырники "Домашние" из творога с соусом сметанным	150/15	100/30	31,38	21,18	12,37	9,62	35,39	26,40	378,47	276,88	0,69	0,48
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/23	150/23	3,01	2,82	4,83	4,81	32,02	27,62	183,59	165,08	0,09	0,07
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	<b>3 День</b>												
	<b>Завтрак</b>												
3/04	Бургер с сыром	30/5	20/5	3,38	2,73	1,98	1,78	11,70	7,80	78,13	58,13	0,04	0,04
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	<b>Второй завтрак</b>												
697/04	Молоко кипяченое	130	100	3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
	<b>Обед</b>												
ТТК № 19	Салат из свежей капусты с огурцом	50	40	0,70	0,56	2,25	1,80	2,20	1,80	32,00	25,60	19,30	15,40

133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	2,11	1,58	1,91	1,43	11,30	8,48	70,80	53,11	29,33	22,00
ТТК-101Н	Котлеты "Любимые"	75	50	8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50		
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
ТТК-257Н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
340/04	<b>Усиленный полдник</b>			18,52	17,86	23,37	22,65	55,27	50,70	505,49	478,03	0,49	0,46
	Омлет натуральный	105	105	10,12	10,12	12,78	12,78	1,51	1,51	161,50	161,50	0,39	0,39
510/04	Каша гречневая вязкая с маслом	130/3	110/3	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
707/04	Сок фруктовый разливной	180	150	0,90	0,75	0,00	0,00	18,20	15,15	76,32	63,60	4,32	3,60
Пром	Вафли	16	16	2,90	2,85	5,77	5,76	22,34	21,07	152,93	147,56	0,10	0,07
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	<b>4 ДЕНЬ</b>			33,79	29,74	49,43	42,56	187,12	160,99	1328,48	1145,92	110,68	91,71
	<b>Завтрак</b>			10,79	8,16	11,03	9,82	65,54	49,37	404,69	318,48	2,06	1,60
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,00	1,35	4,22	4,03	11,77	7,87	93,10	73,11		
311/04	Каша молочная Дружба с маслом	200/3	150/3	6,27	4,71	5,17	4,42	39,83	29,88	230,98	178,20	1,31	0,98
ТТК-343Н	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
	<b>Второй завтрак</b>			0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
420/16	Ряженка	100	100	3,48	3,48	1,16	1,16	4,64	4,64	42,94	42,94	0,93	0,93
71/17	Помидоры свежие порционно	40	30	36,12	29,85	16,70	13,27	98,08	84,46	687,08	576,73	49,05	38,48
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/5	150/5	0,24	0,18	0,00	0,00	1,52	1,14	5,60	4,20	4,90	3,65
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	40/50	2,57	1,86	4,54	3,03	10,23	7,56	92,08	64,96	17,72	13,26
ТТК-181а	Макаронные отварные	130	110	23,64	19,12	4,60	3,87	3,79	3,60	151,08	125,68	1,29	1,20
342/15	Напиток из свеж.ябл.	200	150	4,59	3,88	4,29	3,63	31,56	26,70	183,26	155,06		
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	<b>Усиленный полдник</b>			2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	75	50	17,16	12,48	21,12	14,90	48,46	39,26	452,47	341,01	71,99	54,24
520/04	Пюре картофельное	75	75	12,09	8,06	17,09	11,06	9,30	6,20	239,33	156,55	0,56	0,37
534/04	Капуста тушеная	55	35	1,65	1,65	2,30	2,30	7,52	7,52	57,38	57,38	19,91	19,91
686/04	Чай с лимоном	200/7	150/7	1,63	1,03	1,49	0,95	6,42	4,08	45,57	29,00	48,22	30,69
470/10	Булочка дорожная	50	50	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	3,35	3,35	7,36	7,36	28,84	28,84	195,02	195,02		
	<b>5 ДЕНЬ</b>			1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	59,48	48,28	50,52	41,37	232,02	194,91	1620,75	1345,05	53,73	45,29
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	18,56	15,41	17,11	15,71	64,56	48,75	486,56	398,03	2,48	1,96
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	2,00	1,35	4,22	4,03	11,77	7,87	93,10	73,11		
ТТК-198Н	Какао с молоком полусладкое	180	150	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
	<b>Второй завтрак</b>			7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	<b>Обед</b>			5,64	5,64	2,46	2,46	3,28	3,28	57,18	57,18	0,00	0,00
71/17	Огурцы свежие порционно	40	30	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	200/5	150/5	18,70	12,06	17,97	11,58	92,43	76,74	606,23	459,38	28,54	21,05
				0,32	0,24	0,04	0,03	1,00	0,75	5,60	4,20	1,96	1,47
				1,94	1,38	4,51	3,01	10,78	7,96	91,46	64,43	23,01	17,19

ТТК-1026	Биточки рыбные "Морячка"	75	50	9,99	4,42	9,18	4,85	5,48	2,42	144,53	71,01	1,38	0,59
510/04	Каша рисовая вязкая с маслом	130/3	110/3	2,00	1,69	3,58	3,03	19,91	16,85	119,85	101,41		
648/04	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
	<b>Усиленный полдник</b>												
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	130	130	17,74	17,25	12,01	11,44	58,35	54,26	412,46	389,01	18,53	18,51
ТТК-396	Тефтели из птицы с соусом томатным	60/30	60/30	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
510/04	Каша ячневая вязкая	130	110	2,84	2,40	3,66	3,10	18,29	15,47	166,29	166,29	3,93	3,93
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		

	Масса порции*, г.	Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал			Витамины, мг		
		Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	С		
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли					Дет. сад	Ясли
<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>													
<b>В среднем в день:</b>													
		541,4	422,4	600,5	471,8	2610,0	2030,7	18092,2	14028,2	500,2	452,8	50,02	45,28
		54,14	42,24	60,05	47,18	261,00	203,07	1 809,22	1 402,82	50,02	45,28		

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПин 2.3.12.4.3590 - 20 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры, г	Углево		Витами
				Ды, г	Н С мг	
3-7 лет	1800	54	60	261	50	
До 3 лет	1400	42	47	203	45	