

- 11 группа: сады № 27, 93, 30, 28, 50, 34, 103, 52, 51, 40, 54, 110
- 12 группа: сады № 115, 39, 35, 46, 7, 29, 31, 18, 106, 21, 14, 97, 12
- 14 группа: сады № 75, 92, 73, 72, 96, 10, 17, 20, 105, 120, 64, 49, 26
- 17 группа: сады № 122, 123, 53, 44, 94, 83, 78, 80, 111, 104, 114, 98, 81
- 18 группа: сады № 121, 62, 65, 16, 86, 66, 82, 109, 8, 9, 108, 118

2,4 группа

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ С 20.01.20 г по 24.01.2020 г

117,22 руб./день - сад

93,07 руб./день - ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг) С	
				Белки		Жиры		Углеводы					
№ рец.	ПОНЕДЕЛЬНИК 20.01	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
	<u>Завтрак</u>												
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	2,93	2,93	6,05	6,05	10,40	10,40	107,77	107,77	0,14	0,14
510./04	Каша гречневая вязкая с сахаром	200	150	6,00	4,50	9,00	6,75	29,80	22,35	224,20	168,15	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
	Итого			8,93	7,43	15,05	12,80	70,80	55,70	449,97	364,42	0,14	0,14
	<u>2 Завтрак</u>												
707./04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	10,20	40,80	40,80	3,40	3,40
	Итого			0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	10,20	40,80	40,80	3,40	3,40
	<u>Обед</u>												
45./04	Салат из квашеной капусты	60	40	0,42	0,42	1,88	1,88	3,01	3,01	30,54	30,54	9,05	9,05
131/04	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	150/10	1,90	1,46	4,35	3,45	10,31	7,77	88,02	68,02	9,85	7,48
71 н	Шницель натуральный рубленный	75	75	12,14	12,14	8,96	8,96	9,40	9,40	166,80	166,80	24,50	24,50
520./04	Картофельное пюре	150	100	3,00	2,60	4,80	4,16	20,40	17,68	140,00	121,33	18,10	15,69
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	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 "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			22,91	21,51	20,85	19,26	105,40	89,68	705,44	623,01	61,95	57,05
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое	180	130	5,31	5,31	4,50	4,50	8,91	8,91	97,38	97,38	2,46	2,46
	Итого			5,31	5,31	4,50	4,50	8,91	8,91	97,38	97,38	2,46	2,46
	<u>Ужин</u>												
ТТК-65	Морковь тертая с сахаром	50	40	0,60	0,60	0,06	0,060	6,96	6,96	30,00	30,00	2,88	2,88
367./04	Галушки из творога отварные с маслом	195/5	145/5	27,33	20,33	13,87	11,37	48,79	36,29	429,31	328,81	0,57	0,42
686./04	Чай с сахаром с лимоном	200/7		0,27	0,00	0,00	0,00	15,33	0,00	62,40	0,00	3,30	0,00
ТТК-475	Чай полусладкий		150	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	3,58	0,00	14,92	0,00	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			29,80	22,66	14,33	11,83	81,08	56,83	575,71	427,73	6,75	3,33

	Итого за день			66,95	56,91	54,73	48,39	276,39	221,32	1869,30	1553,34	74,70	66,38
	ВТОРНИК 21.01												
	Завтрак												
2./04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	30/10/5	2,93	2,93	6,05	6,05	10,40	10,40	107,77	107,77	0,14	0,14
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
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
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			16,74	14,81	20,53	18,33	52,80	44,18	463,03	400,99	2,47	2,01
	2 Завтрак												
698./04	Кефир	180	100	3,91	3,91	4,47	4,47	5,73	5,73	78,80	78,80	1,01	1,01
	Итого			3,91	3,91	4,47	4,47	5,73	5,73	78,80	78,80	1,01	1,01
	Обед												
71/04	Винегрет овощной	60	40	0,84	0,70	6,06	5,05	4,08	3,40	74,00	61,67	9,72	8,10
134/04	Суп "Крестьянский" с пшеном	200	150	2,08	1,56	4,24	3,18	11,44	8,58	92,80	69,60	7,00	5,25
ТТК-650	Котлеты "Челнинские"	75	75	9,00	9,00	10,00	10,00	3,00	3,00	139,00	139,00	0,34	0,34
516./04	Макароны отварные	150	100	5,72	4,96	5,08	4,40	31,15	27,00	193,50	167,70	0,00	0,00
ТТК-315	Компот "Фруктовый" из изюма	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
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			22,89	20,96	26,24	23,44	107,95	90,75	766,58	664,49	17,06	13,69
	Полдник												
697./04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	180/34	130/17	4,05	3,11	3,43	2,64	6,79	5,22	74,20	57,08	5,49	4,22
	Итого			4,05	3,11	3,43	2,64	6,79	5,22	74,20	57,08	5,49	4,22
	Ужин												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	160	138	0,52	0,56	0,00	0,00	14,80	15,82	61,31	65,52	20,96	22,40
ТТК-396	Тефтели из птицы с соусом сметанным с томатом	60/30	60/30	26,46	26,46	12,54	12,54	20,06	20,06	204,00	204,00	0,65	0,65
ТТК-446	Пюре "Янтарное"	150	100	31,75	31,75	9,02	9,02	60,74	60,74	434,23	434,23	0,00	0,00
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			60,51	60,50	21,96	21,96	110,38	110,20	773,44	772,67	21,65	23,08
	Итого за день			108,10	103,29	76,63	70,84	283,65	256,08	2156,05	1974,03	47,68	44,01
	СРЕДА 22.01												
	Завтрак												
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	2,93	2,93	6,05	6,05	10,40	10,40	107,77	107,77	0,14	0,14
ТТК-981	Каша молочная "5 злаков" (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
630./96	Чай с сахаром с молоком	200	150	1,25	0,94	17,51	13,14	88,01	66,00	0,16	0,12	0,00	0,00
	Итого			12,53	10,13	31,85	26,03	132,16	101,76	351,33	296,06	1,74	1,34
	2 Завтрак												
707./04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	9,60	38,40	38,40	3,20	3,20
	Итого			0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	9,60	38,40	38,40	3,20	3,20
	Обед												

	Кукуруза консервированная порциями	20	10	0,72	0,48	0,05	0,03	1,64	1,09	9,84	6,56	1,56	1,04
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-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	50/30	7,28	7,28	5,44	5,44	6,17	6,17	83,07	83,07	3,59	3,59
510./04	Каша перловая вязкая	150	100	2,67	2,05	3,46	2,66	18,97	14,59	117,65	90,50	0,00	0,00
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	150	0,40	0,30	0,00	0,00	23,60	17,70	94,00	70,50	100,00	75,00
	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
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			17,66	15,89	14,72	12,81	91,90	75,84	554,35	466,22	113,36	85,79
	Полдник												
697./04	Молоко кипяченое	180	130	5,31	5,31	4,50	4,50	8,91	8,91	97,38	97,38	2,46	2,46
	Итого			5,31	5,31	4,50	4,50	8,91	8,91	97,38	97,38	2,46	2,46
	Ужин												
ТТК-66	Салат "Солнышко"	50	40	0,40	0,40	2,50	2,50	3,50	3,50	40,00	40,00	3,46	3,46
ТТК-966 к	Запеканка из творога «Гулливер» со сгущенным молоком	150/10	100/15	27,33	20,33	13,87	11,37	48,79	36,29	429,31	328,81	0,57	0,42
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			29,51	22,46	16,77	14,27	67,07	53,37	543,21	437,73	4,07	3,91
	Итого за день			65,01	53,79	67,84	57,61	309,64	249,48	1584,67	1335,79	124,83	96,70
	ЧЕТВЕРГ 23.01												
	Завтрак												
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	2,93	2,93	6,05	6,05	10,40	10,40	107,77	107,77	0,14	0,14
ТТК-180	Каша молочная пшенная с яблоками (вязкая) с маслом	200/3	150/3	9,45	7,09	15,67	12,37	44,30	33,23	342,80	262,74	1,65	1,24
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			15,23	12,36	24,13	20,42	69,06	54,26	541,57	440,51	2,96	2,36
	2 Завтрак												
707./04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	9,60	38,40	38,40	3,20	3,20
	Итого			0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	9,60	38,40	38,40	3,20	3,20
	Обед												
ТТК-234	Салат из свежей капусты с зелёным горошком	60	40	0,70	0,70	2,54	2,54	4,32	4,32	42,94	42,94	17,47	17,47
148./04	Суп -лапша по-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
ТТК-131	Зразы "Школьные"	60	60	9,10	9,10	10,50	10,50	8,80	8,80	166,00	166,00	0,00	0,00
510./04	Каша пшеничная вязкая	150	100	5,26	3,95	5,26	3,95	38,31	28,73	221,55	166,16	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 "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			28,15	24,58	26,90	23,82	125,13	102,55	858,57	726,53	18,57	18,31
	Полдник												

697./04	Молоко кипяченое	180	150	5,31	5,31	4,50	4,50	8,91	8,91	97,38	97,38	2,46	2,46
ТТК-385	Булочка «Огонек»	50	50	3,94	3,94	4,73	4,73	36,25	36,25	203,34	203,34	0,05	0,05
	Итого			9,25	9,25	9,23	9,23	45,16	45,16	300,72	300,72	2,51	2,51
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Апельсин"	200	100	1,44	0,72	0,00	0,00	13,50	6,75	68,40	34,20	53,20	26,60
ТТК-730	Фрикад. рыбные "Капелька" с соус. томатн	50/50	50/30	7,80	7,80	6,40	6,40	7,85	7,85	100,67	100,67	4,48	4,48
520./04	Картофельное пюре	150	100	3,00	2,60	4,80	4,16	20,40	17,68	140,00	121,33	18,10	15,69
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			14,02	12,85	11,60	10,96	56,53	45,86	382,97	325,12	75,82	46,80
	Итого за день			66,65	59,04	71,86	64,43	305,48	257,43	2122,23	1831,28	103,06	73,17
	ПЯТНИЦА 24.01												
	<u>Завтрак</u>												
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	2,93	2,93	6,05	6,05	10,40	10,40	107,77	107,77	0,14	0,14
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-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			8,98	7,79	14,29	12,55	54,32	45,42	380,03	325,79	1,57	1,34
	<u>2 завтрак</u>												
698./04	Простокваша	180	110	4,43	3,99	5,07	4,56	6,06	5,45	89,25	80,33	1,26	1,13
	Итого			4,43	3,99	5,07	4,56	6,06	5,45	89,25	80,33	1,26	1,13
	<u>Обед</u>												
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	0,65	0,54	3,89	3,24	5,18	4,32	58,32	48,60	5,59	4,66
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	200/10	150/10	1,88	1,48	4,94	4,08	8,32	6,32	85,26	67,92	14,83	11,13
ТТК-394	Запеканка картофельная с мясом птицы с соусом молочным	180/25	180/25	13,25	13,25	23,72	23,72	49,81	49,81	465,72	465,72	4,26	4,26
ТТК-315	Компот "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 "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	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			21,83	20,61	33,41	31,85	125,79	112,42	891,38	820,06	24,68	20,05
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	180/34	150/17	4,05	3,11	3,43	2,64	6,79	5,22	74,20	57,08	5,49	4,22
	Итого			4,05	3,11	3,43	2,64	6,79	5,22	74,20	57,08	5,49	4,22
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	151	135	0,60	0,56	0,00	0,00	16,84	15,60	69,73	64,58	23,84	22,08
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
510./04	Каша гречневая вязкая	150	130	3,90	3,00	5,85	4,50	19,29	14,84	145,73	112,10	0,00	0,00
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			11,85	10,86	13,40	12,05	51,66	44,77	379,56	335,80	24,03	22,26

	Итого за день			51,14	46,35	69,60	63,65	244,62	213,28	1814,42	1619,06	57,03	49,00
--	---------------	--	--	-------	-------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	-------	-------

	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)	
	Белки		Жиры		Углеводы				С	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	257,85	197,39	310,65	245,91	1369,8	1057,6	8976,7	6813,5	252,30	224,27
В среднем в день	51,57	39,48	62,13	49,18	273,96	211,52	1795,33	1362,70	50,46	44,85