

- 11 группа: сады № 28, 30, 34, 40, 50, 51, 52, 54, 69, 70, 93, 103, 110
- 12 группа: сады № 7, 12, 14, 18, 21, 29, 31, 35, 39, 46, 97, 106, 115
- 14 группа: сады № 10, 17, 20, 26, 49, 64, 72, 73, 75, 92, 96, 105, 120
- 17 группа: сады № 41, 44, 53, 61, 78, 80, 83, 94, 98, 104, 111, 114, 123
- 18 группа: сады № 8, 9, 16, 27, 62, 65, 66, 82, 86, 108, 109, 118, 121

2,4 группа

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ С 12.10.2020 г по 16.10.2020 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)	
				Белки		Жиры		Углеводы				С	
№ рец.	ПОНЕДЕЛЬНИК 12.10	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
	Завтрак												
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,70	2,96	6,45	6,16	16,96	11,81	140,66	114,53	0,17	0,17
510./04	Каша гречневая вязкая	180	150	6,17	4,62	7,04	5,29	33,11	24,83	220,45	165,34	0,00	0,00
648./04	Кисель	200	150	0,10	0,07	0,00	0,00	31,46	23,60	126,22	94,67	0,00	0,00
	Итого			9,97	7,65	13,49	11,45	81,53	60,24	487,33	374,54	0,17	0,17
	2 Завтрак												
707./04	Сок фруктовый разливной	160	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
	Обед												
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	0,87	0,70	5,00	4,00	5,30	4,24	69,65	55,72	5,83	4,66
135/04	Суп из овощей со сметаной	200/5	150/5	2,16	1,66	4,30	3,41	15,62	11,76	109,83	84,38	16,46	12,35
286/10	Тефтели с соусом	60/30	60/30	8,80	8,80	19,00	19,00	8,80	8,80	241,00	241,00	0,35	0,35
520./04	Картофельное пюре	130	100	3,94	3,41	5,57	4,82	30,56	26,48	188,07	162,99	33,01	28,61
ТТК-106н	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	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	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,45	0,00	0,00
	Итого			20,49	18,81	34,56	31,86	121,71	102,35	875,36	768,00	56,10	46,31
	Полдник												
697./04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	160/9	120/9	5,60	4,67	4,75	3,96	9,40	7,83	102,74	85,61	7,60	6,33
	Итого			5,60	4,67	4,75	3,96	9,40	7,83	102,74	85,61	7,60	6,33
	Ужин												
ТТК-66	Салат "Солнышко"	50	40	0,59	0,47	5,04	4,03	7,50	6,00	77,71	62,16	4,35	3,48
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
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	5,06	3,79	21,04	15,78	0,10	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Итого			29,64	22,47	19,09	15,58	71,29	56,02	575,52	454,21	5,02	3,98

	Итого за день			65,70	53,60	71,89	62,85	294,13	236,64	2081,75	1723,16	72,29	60,19
	ВТОРНИК 13.10												
	Завтрак												
3./04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,25	1,51	4,99	4,71	15,46	10,33	115,82	89,69	0,00	0,00
ТТК-301	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,57	6,43	7,45	6,20	38,11	28,59	253,73	195,91	6,88	5,16
ТТК-1024	Чай с сахаром с молоком	200	150	1,68	1,26	1,25	0,94	17,51	13,14	88,01	66,00	2,10	1,58
	Итого			12,50	9,20	13,69	11,85	71,08	52,06	457,56	351,60	8,98	6,74
	2 Завтрак												
698./04	Простокваша	150	100	5,32	3,54	6,08	4,05	7,79	5,19	107,10	71,40	1,52	1,01
	Итого			5,32	3,54	6,08	4,05	7,79	5,19	107,10	71,40	1,52	1,01
	Обед												
43./04	Салат из свежей капусты	50	40	1,07	0,85	2,55	2,04	12,65	10,12	77,83	62,26	10,17	8,14
137./04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	150/25	7,64	5,94	7,74	6,02	11,42	8,88	148,00	115,11	0,65	0,51
ТТК-653	Зразы мясные "Любимые" с сыром	75	60	9,76	7,81	18,31	14,65	2,66	2,13	214,46	171,57	0,61	0,49
ТТК-446	Пюре "Янтарное"	130	100	14,68	11,29	4,52	3,48	36,80	28,30	246,56	189,66	0,00	0,00
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	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,45	0,00	0,00
	Итого			38,47	30,58	33,81	26,82	125,16	100,65	955,66	764,01	11,43	9,14
	Полдник												
697./04	Молоко кипяченое	160	120	5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	102,74	74,20	7,60	5,49
	Итого			5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	102,74	74,20	7,60	5,49
	Ужин												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	80	80	0,32	0,32	0,00	0,00	9,04	9,04	37,44	37,44	12,80	12,80
340/04	Омлет натуральный	53	53	5,54	5,54	7,04	7,04	1,04	1,05	89,68	89,68	0,60	0,60
516./04	Макароны отварные	130	100	4,62	3,56	4,15	3,19	33,28	25,60	188,98	145,37	0,00	0,00
685/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	150/7	0,27	0,22	0,00	0,00	15,33	11,57	62,40	47,16	3,30	3,27
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Итого			12,27	11,16	11,37	10,41	68,63	57,20	425,96	367,11	16,70	16,67
	Итого за день			74,16	58,53	69,70	56,56	282,06	221,89	2049,02	1628,32	46,23	39,05
	СРЕДА 14.10												
	Завтрак												
2./04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	30/10/5	2,29	2,29	5,00	5,00	22,06	22,06	142,36	142,36	0,05	0,05
311./04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,61	4,96	5,33	4,62	33,82	25,37	209,70	162,89	4,22	3,17
ТТК-305	Какао с молоком	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	22,92	19,10	127,13	105,94	3,63	3,03
	Итого			11,99	9,83	12,90	11,76	78,80	66,53	479,19	411,19	7,90	6,25
	2 Завтрак												
707./04	Напиток сыровоточный с соком апельсина	150	100	0,00	0,00	0,00	0,00	12,48	9,60	49,92	38,40	0,00	0,00
	Итого			0,00	0,00	0,00	0,00	12,48	9,60	49,92	38,40	0,00	0,00
	Обед												

	Огурец свежий порционный	50	40	0,36	0,29	0,00	0,00	0,92	0,74	5,10		3,57	4,08
110./04	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,99	1,53	4,16	3,31	15,79	11,89	108,59	83,43	14,68	11,01
ТТК-417	Плов "Золотой петушок" (на грудках)	50/150	25/100	19,20	17,77	25,23	23,61	36,44	24,48	448,00	381,00	4,93	3,78
ТТК-623	Компот полусладкий 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	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,45	0,00	0,00
	Итого			26,07	23,68	30,08	27,55	110,58	85,13	815,70	678,54	23,18	18,87
	Полдник												
697./04	Молоко кипяченое	160	120	5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	102,74	74,20	7,60	5,49
	Итого			5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	102,74	74,20	7,60	5,49
	Ужин												
ТТК-456	Салат из моркови и кураги	50	40	0,92	0,77	3,05	2,54	8,07	6,72	63,45	52,87	4,00	3,34
ТТК-1019	Сырники "Домашние" из творога с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/15	25,57	17,38	12,96	8,76	33,12	22,46	351,86	238,21	0,83	0,60
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	5,06	3,79	21,04	15,78	0,10	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Итого			28,21	19,82	16,19	11,48	56,19	42,91	483,81	354,32	4,93	4,02
	Итого за день			71,87	57,38	63,92	54,22	267,45	210,96	1931,36	1556,65	43,61	34,63
	ЧЕТВЕРГ 15.10												
	Завтрак												
3./04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,25	1,51	4,99	4,71	15,46	10,33	115,82	89,69	0,00	0,00
302/04	Каша молочная пшениная с маслом	200/3	150/3	7,79	5,85	6,15	5,23	38,72	29,09	241,46	186,71	4,03	3,03
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	3,11	2,51	2,36	1,95	14,64	10,80	92,22	70,93	3,60	3,00
	Итого			13,15	9,87	13,50	11,89	68,82	50,22	449,50	347,33	7,63	6,03
	2 Завтрак												
707./04	Сок фруктовый разливной	160	130	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	7,80	36,00	31,20	3,00	2,60
	Итого			0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	7,80	36,00	31,20	3,00	2,60
	Обед												
ТТК-41н	Салат из свежей капусты с огурцом	50	40	1,01	0,81	2,57	2,06	5,04	4,03	47,35	37,88	29,67	23,73
148./04	Суп - лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	6,66	6,53	6,08	5,64	1,86	1,44	88,84	82,63	2,49	2,12
ТТК-131	Зразы "Школьные"	60	60	2,11	2,11	5,44	5,44	8,57	8,57	91,71	91,71	1,24	1,24
510/04	Каша ячневая вязкая	130	100	2,80	2,15	5,20	4,00	18,46	14,20	131,56	101,20	0,00	0,00
ТТК-106н	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	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	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,45	0,00	0,00
	Итого			17,30	15,84	19,98	17,77	95,36	79,31	626,27	537,33	33,85	27,43
	Полдник												
697./04	Молоко кипяченое	160	120	5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	102,74	74,20	7,60	5,49
733/04	Оладьи	50	50	3,04	3,04	2,19	2,19	19,54	19,54	110,10	110,10	0,00	0,00
	Итого			8,64	7,09	6,94	5,62	28,94	26,33	212,84	184,30	7,60	5,49
	Ужин												

	Десерт фруктовый "Банан"	98	78	1,47	1,17	0,00	0,00	21,95	17,47	93,69	74,57	9,80	7,80
ТТК-734	Биточки рыбные "Морячка"	75	50	15,77	15,77	2,76	2,76	7,30	7,30	117,00	117,00	2,29	2,29
520./04	Картофельное пюре	130	100	3,41	2,62	4,82	3,71	26,48	20,37	162,99	125,38	28,61	22,01
685/04	Чай с сахаром	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	15,00	11,25	58,00	43,50	0,10	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Итого			22,37	21,23	7,76	6,65	80,67	66,33	479,14	407,91	40,80	32,18
	Итого за день			61,46	54,03	48,18	41,93	282,79	229,99	1803,75	1508,07	92,88	73,72
	<u>ПЯТНИЦА 16.10</u>												
	<u>Завтрак</u>												
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,70	2,96	6,45	6,16	16,96	11,81	140,66	114,53	0,17	0,17
337./04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	6,10	6,10	5,52	5,52	0,34	0,34	75,41	75,41	0,00	0,00
161./04	Суп молочный с рисом	200	150	3,80	2,85	3,89	2,92	14,93	11,20	109,95	82,46	4,00	3,00
ТТК-1024	Чай с сахаром с молоком	200	150	1,68	1,26	1,25	0,94	17,51	13,14	88,01	66,00	2,10	1,58
	Итого			15,28	13,17	17,11	15,54	49,74	36,49	414,03	338,40	6,27	4,75
	<u>2 завтрак</u>												
698./04	Ацидофилин	150	100	4,20	3,92	3,75	3,50	6,00	5,60	313,50	292,60	0,00	0,00
	Итого			4,20	3,92	3,75	3,50	6,00	5,60	313,50	292,60	0,00	0,00
	<u>Обед</u>												
ТТК-1025	Салат "Радужный" (фасоль)	50	40	3,89	2,59	9,21	6,14	81,26	54,17	0,04	0,03	13,18	9,89
132/04	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	150/5	2,87	2,19	4,40	3,49	18,35	13,81	124,53	95,39	16,03	12,02
437/04	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
510./04	Каша гречневая вязкая	130	100	4,01	3,08	4,58	3,52	21,52	16,55	143,29	110,22	0,00	0,00
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	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,45	0,00	0,00
	Итого			32,11	20,57	25,13	16,91	186,54	137,65	672,10	498,77	31,85	23,23
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое	160	120	5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	102,74	74,20	7,60	5,49
	Итого			5,60	4,05	4,75	3,43	9,40	6,79	102,74	74,20	7,60	5,49
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	106	80	0,43	0,32	0,00	0,00	12,20	9,04	50,54	37,44	17,28	12,80
ТТК-53	Мякоть птицы тушеная в соусе	25/25	25/25	18,60	18,60	4,40	4,40	3,34	3,34	127,30	127,30	0,65	0,65
516./04	Макароны отварные	130	100	4,62	3,56	4,15	3,19	33,28	25,60	188,98	145,37	0,00	0,00
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,00	0,00	5,06	3,79	21,04	15,78	0,10	0,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,00	0,00
	Итого			25,37	24,15	8,73	7,77	63,82	51,71	435,32	373,35	18,03	13,53
	Итого за день			82,56	65,86	59,47	47,15	315,50	238,24	1937,69	1577,32	63,75	47,00

	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:	280,75	214,40	313,16	232,71	1361,9	1047,7	9333,6	6893,5	241,76	229,58
В среднем в день	56,15	42,88	62,63	46,54	272,39	209,54	1866,71	1378,70	48,35	45,92