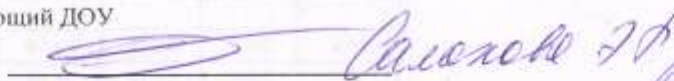


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ДООУ

Ф.И.О. 

**Примерное 10-дневное меню рационов питания
для дошкольных образовательных учреждений на 2017 календарный год на сезон (осень, зима)**

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)	
				Белки		Жиры		Углеводы				С	
№ рен.	1 день	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
	<u>Завтрак</u>												
3/04	Батон с маслом с сыром	20/5/5	20/5/5	2.57	2.57	6.12	6.12	15.33	15.33	106.72	106.72	0.07	0.07
510/04	Каша пшеничная вязкая	200	150	6.39	4.78	6.35	4.76	34.37	25.78	223.95	167.96	0.00	0.00
648/04	Кисель	200	150	0.10	0.08	0.00	0.00	31.46	23.60	126.22	94.67	0.00	0.00
	Итого			9.06	7.43	12.47	10.88	81.16	64.71	456.89	369.35	0.07	0.07
	<u>2 Завтрак</u>												
707/04	Сок разливной	180	180	0.90	0.90	0.00	0.00	21.06	21.06	87.84	87.84	3.60	3.60
	Итого			0.90	0.90	0.00	0.00	21.06	21.06	87.84	87.84	3.60	3.60
	<u>Обед</u>												
ГТК-424	Салат "Розовые щечки"	60	45	0.86	0.65	2.25	1.69	2.90	2.18	35.25	26.44	3.22	2.42
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	8.01	5.79	8.24	7.63	21.23	18.98	184.15	143.23	15.70	12.21
ГТК-650	Котлеты "Челнинские"	75	75	14.73	14.73	10.05	10.05	5.40	5.40	170.97	170.97	0.45	0.45
510/04	Каша гречневая вязкая	130	100	2.72	2.09	3.60	2.77	21.31	16.39	106.73	82.10	0.00	0.00
ГТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	150	0.35	0.26	0.00	0.00	24.81	18.61	100.62	75.47	0.45	0.34
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	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	83.43	0.00	0.00
	Итого			30.89	27.41	24.79	22.73	104.14	87.53	735.31	623.87	19.82	15.41
	<u>Подник</u>												
697/04	Молоко кипяченое	180	180	5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
	Итого			5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
	<u>Ужин</u>												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	150	0.60	0.60	0.00	0.00	16.96	16.96	70.22	70.22	9.66	9.66
259/04	Картофель запеченный в сметанном соусе	200	150	4.65	3.49	11.05	8.29	30.31	22.73	239.23	179.42	26.03	19.52
ГТК-475	Чай подслаженный	200	150	0.20	0.15	0.00	0.00	5.07	3.80	21.04	15.78	0.11	0.08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Итого			7.07	5.86	11.19	8.43	60.74	51.89	372.73	307.66	35.80	29.26
	Итого за день			53.24	46.91	54.53	48.11	276.03	234.12	1764.43	1500.38	61.19	50.25

	2 день												
	Завтрак												
1.04	Батон с маслом	20/5	20/5	1.51	1.51	4.42	4.42	10.33	10.33	89.69	89.69	0.00	0.00
337.04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	6.10	6.10	4.60	4.60	0.34	0.34	62.84	62.84	0.00	0.00
311.04	Каша молочная пшеница (жидкая) с маслом	200/3	150/5	6.01	4.65	7.76	6.00	28.23	21.83	210.84	163.06	1.76	1.36
ГТК-305	Какао с молоком	180	150	3.40	2.83	3.52	2.93	23.20	19.33	137.95	114.96	0.94	0.78
	Итого			17.02	15.09	20.30	17.95	62.10	51.84	501.32	430.55	2.70	2.14
	2 Завтрак												
698.04	Кефир	180	160	5.00	4.44	5.96	5.30	7.00	6.22	105.07	93.40	1.10	0.98
	Итого			5.00	4.44	5.96	5.30	7.00	6.22	105.07	93.40	1.10	0.98
	Обед												
ГТК-130	Салат "Метелка"	60	45	0.87	0.65	6.00	4.50	3.55	2.66	71.75	53.81	4.32	3.24
139.04	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	200/25	150/25	10.45	8.02	6.41	4.92	19.24	14.77	168.83	129.57	9.59	7.36
ГТК-653	Зразы мясные "Любимые" с сыром	60	60	12.04	12.04	12.16	12.16	3.63	3.63	172.57	172.57	0.49	0.49
516.04	Макароны отварные	130	130	4.63	4.63	4.15	4.15	33.28	33.28	188.98	188.98	0.00	0.00
ГТК-147	Компот из черной смородины	200	150	0.24	0.18	0.00	0.00	21.60	16.20	87.22	65.42	3.10	2.33
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	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	83.43	0.00	0.00
	Итого			32.45	29.41	29.37	26.32	109.79	96.52	826.94	736.01	17.50	13.41
	Полдник												
697.04	Молоко кипяченое с печеньем "Крокет"	180/56	180/35	10.31	7.69	13.93	10.39	51.37	38.32	328.98	244.14	1.90	1.42
	Итого			10.31	7.69	13.93	10.39	51.37	38.32	328.98	244.14	1.90	1.42
	Ужин												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	150	0.60	0.60	0.00	0.00	16.96	16.96	70.22	70.22	9.66	9.66
ГТК-734	Биточки рыбные "Морячка"	75	75	13.98	13.98	7.03	7.03	6.56	6.56	169.30	169.30	1.68	1.68
541.04	Рагу овощное	180	150	3.54	2.95	5.24	4.37	21.76	18.13	179.78	149.82	20.22	16.85
ГТК-475	Чай полусладкий	200	150	0.20	0.15	0.00	0.00	5.07	3.80	21.04	15.78	0.11	0.08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Итого			19.94	19.30	12.41	11.54	58.74	53.85	482.58	447.36	31.67	28.27
	Итого за день			84.72	75.94	81.97	71.50	289.00	246.74	2244.89	1951.46	54.87	46.22
	3 день												
	Завтрак												
3.04	Батон с маслом с сыром	20/5/5	20/5/5	2.57	2.57	6.12	6.12	15.33	15.33	106.72	106.72	0.07	0.07
311.04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8.43	6.32	7.08	5.31	34.87	26.15	248.08	186.06	1.76	1.32
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	1.67	1.39	1.54	1.28	20.27	16.89	101.57	84.64	0.36	0.30

	Итого			12.67	10.28	14.74	12.71	70.47	58.37	456.37	377.42	2.19	1.69
	<u>2 Завтрак</u>												
07.04	Сок разливной	170	170	0.85	0.85	0.00	0.00	19.89	19.89	82.96	82.96	3.40	3.40
	Итого			0.85	0.85	0.00	0.00	19.89	19.89	82.96	82.96	3.40	3.40
	<u>Обед</u>												
ТТК-54	Салат "Бурячок"	60	45	0.96	0.72	6.01	4.51	5.01	3.76	77.97	58.48	5.37	4.03
132.04	Рассольник "Ленинградский" на мясокостном бульоне со сметаной	200/10	150/10	2.88	2.25	4.25	3.32	16.35	12.76	115.21	89.92	12.83	10.01
ТТК-400	Капуста тушеная с мясом	50/150	30/120	19.54	14.66	18.84	13.02	20.20	17.32	241.95	220.92	9.80	7.80
ТТК-377	Компот вишневый	200	150	0.24	0.18	0.00	0.00	23.35	17.51	94.36	70.77	2.50	1.88
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	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	83.43	0.00	0.00
	Итого			27.84	21.69	29.75	21.43	93.40	77.33	667.08	555.76	30.50	23.72
	<u>Полдник</u>												
697.04	Молоко кипяченое	180	180	5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
	Итого			5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
	<u>Ужин</u>												
ТТК-65	Морковь тертая с сахаром	60	60	0.96	0.96	6.01	6.01	9.81	9.81	77.97	77.97	5.37	5.37
367.04	Галушки из творога отварные с маслом	195/5	150/5	26.51	18.98	17.40	13.33	50.53	37.54	464.73	306.05	0.57	0.42
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0.20	0.15	0.00	0.00	5.07	3.80	21.04	15.78	0.11	0.08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Итого			29.29	21.71	23.55	19.48	73.81	59.55	605.98	442.04	6.05	5.87
	Итого за день			75.97	59.86	74.12	59.71	266.50	224.08	1924.05	1569.84	44.04	36.58
	<u>4 день</u>												
	<u>Завтрак</u>												
1.04	Батон с маслом	20/5	20/5	1.51	1.51	4.42	4.42	10.33	10.33	89.69	89.69	0.00	0.00
302.04	Каша молочная ячневая (вязкая) с маслом	200/3	150/3	9.23	6.96	8.30	6.26	41.57	31.33	277.88	209.44	1.68	1.26
ТТК-305	Какао с молоком	180	150	3.40	2.83	3.52	2.93	23.20	19.33	137.95	114.96	0.94	0.78
	Итого			14.14	11.30	16.24	13.61	75.10	60.99	505.52	414.08	2.62	2.04
	<u>2 Завтрак</u>												
698.04	Кефир	180	160	5.00	4.44	5.96	5.30	7.00	6.22	105.07	93.40	1.10	0.98
	Итого			5.00	4.44	5.96	5.30	7.00	6.22	105.07	93.40	1.10	0.98
	<u>Обед</u>												
612.04	Маринад овощной	60	45	0.75	0.56	6.03	4.52	5.30	3.98	78.47	58.85	4.32	3.24
110.04	Борщ из св. капусты с картоф. с мясными фрикадельками со сметаной	200/25/10	150/25/10	2.18	1.64	5.34	4.01	11.42	8.57	132.62	99.47	8.50	6.38
ТТК-324	Котлеты "Крепыш"	75	75	14.73	14.73	10.05	10.05	5.54	5.54	210.73	210.73	0.45	0.45
510.04	Каша рисовая вязкая	130	100	2.12	1.63	3.38	2.60	20.15	15.50	134.10	103.15	0.00	0.00
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	150	0.35	0.26	0.00	0.00	24.81	18.61	100.62	75.47	0.45	0.34

	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2.60	2.27	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.43	0.00	0.00
	Итого			24.35	22.71	25.45	21.77	95.71	78.17	794.13	627.34	13.72	10.40
	Подник												
697/04	Молоко кипяченое	180	180	5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
ГК-814	Булочка "Домашняя"	30	30	2.08	2.08	4.38	4.38	10.08	10.08	99.36	99.36	0.00	0.00
	Итого			7.40	7.40	10.46	10.46	19.01	19.01	211.02	211.02	1.90	1.90
	Ужин												
78/04	Салат "Зайка"	60	60	1.00	1.00	3.75	3.75	8.26	8.26	70.82	70.82	9.15	9.15
ГК-476	Шницель рыбный "Морской"	75	75	14.16	14.16	10.48	10.48	6.97	6.97	158.79	158.79	5.13	5.13
216/04	Картофель тушеный	180	150	4.06	3.38	5.03	4.19	34.99	29.16	186.43	155.36	13.62	11.35
ГК-475	Чай полусладкий	200	150	0.20	0.15	0.00	0.00	5.07	3.80	21.04	15.78	0.11	0.08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Итого			21.04	20.31	19.40	18.56	63.69	56.59	479.32	442.99	28.01	25.71
	Итого за день			71.93	66.17	77.51	69.69	260.51	220.98	2095.06	1788.83	47.35	41.03
	5 день												
	Завтрак												
3/04	Батон с маслом с сыром	20/5/5	20/5/5	2.57	2.57	5.24	5.24	15.33	15.33	106.72	106.72	0.07	0.07
160/04	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	150	4.47	3.35	4.66	3.50	18.34	13.76	133.24	99.93	1.00	0.75
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	1.67	1.39	1.54	1.28	20.27	16.89	101.57	84.64	0.36	0.30
	Итого			8.71	7.31	11.44	10.02	53.94	45.98	341.53	291.29	1.43	1.12
	2 завтрак												
707/04	Сок разливной	150	150	0.75	0.75	0.00	0.00	17.55	17.55	73.20	73.20	3.00	3.00
	Итого			0.75	0.75	0.00	0.00	17.55	17.55	73.20	73.20	3.00	3.00
	Обед												
31/10	Салат из отварной свеклы с сыром	60	45	1.30	0.98	6.08	4.56	7.11	5.33	88.32	66.24	5.50	4.13
135/04	Суп из овощей со сметаной	200/10	150/10	1.70	1.33	4.39	3.43	10.87	8.48	89.88	70.15	8.71	6.80
ГК-53	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	50/50	21.32	21.32	4.17	4.17	4.77	4.77	154.00	154.00	0.59	0.59
520/04	Картофельное пюре	180	150	3.91	3.26	6.26	5.22	31.72	26.43	198.85	165.71	12.47	10.39
ГК-147	Компот из черной смородины	200	150	0.24	0.18	0.00	0.00	21.60	16.20	87.22	65.42	3.10	2.33
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	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	83.43	0.00	0.00
	Итого			32.69	30.95	21.55	17.97	104.56	87.20	755.86	617.19	30.37	24.23
	Подник												
697/04	Молоко кипяченое	180	180	5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
	Итого			5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
	Ужин												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	150	0.60	0.60	0.00	0.00	16.96	16.96	70.22	70.22	9.66	9.66
294/06	Сырники из творога с соусом молочным сладким	150/30	100/50	26.65	19.99	20.21	15.16	36.09	27.07	429.26	301.95	0.93	0.70
ГК-475	Чай полусладкий	200	150	0.20	0.15	0.00	0.00	5.07	3.80	21.04	15.78	0.11	0.08

	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Итого			29.07	22.36	20.35	15.30	66.52	56.23	562.76	430.19	10.70	10.44
	Итого за день			76.54	66.69	59.42	49.36	251.49	215.88	1845.01	1523.53	47.39	40.69
	6 день												
	Завтрак												
3/04	Батон с маслом с сыром	20/5/5	20/5/5	2.57	2.57	5.24	5.24	15.33	15.33	106.72	106.72	0.07	0.07
510/04	Кавиа пшеничная вязкая	200	150	6.39	4.78	6.35	4.76	34.37	25.78	223.95	167.96	0.00	0.00
648/04	Кисель	200	150	0.10	0.08	0.00	0.00	31.46	23.60	126.22	94.67	0.00	0.00
	Итого			9.06	7.43	11.59	10.00	81.16	64.71	456.89	369.35	0.07	0.07
	2 Завтрак												
707/04	Сок разливной	180	180	0.90	0.90	0.00	0.00	21.06	21.06	87.84	87.84	3.60	3.60
	Итого			0.90	0.90	0.00	0.00	21.06	21.06	87.84	87.84	3.60	3.60
	Обед												
ГТК-129	Салат "Здоровье"	60	45	0.79	0.59	8.43	6.32	3.73	2.80	93.93	70.45	3.87	2.90
131/04	Рассольник "Домашний" со сметаной	200/10	150/10	2.42	1.85	5.37	4.11	14.56	11.14	116.25	88.96	8.25	6.31
ГТК-653	Зразы мясные "Любимые" с сыром	60	60	12.04	12.04	12.16	12.16	3.63	3.63	171.57	171.57	0.49	0.49
510/04	Каша гречневая вязкая	130	100	2.72	2.09	3.60	2.77	21.31	16.39	106.73	82.10	0.00	0.00
ГТК-377	Компот вишневый	200	150	0.24	0.18	0.00	0.00	23.35	17.51	94.36	70.77	2.50	1.88
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2.60	2.26	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.43	0.00	0.00
	Итого			22.43	20.64	30.21	21.85	95.07	77.45	720.43	559.52	15.11	11.58
	Полдник												
697/04	Молоко кипяченое с печеньем "Крокет"	180/56	180/35	10.31	7.69	13.93	10.39	51.37	38.32	328.98	244.14	1.90	1.42
	Итого			10.31	7.69	13.93	10.39	51.37	38.32	328.98	244.14	1.90	1.42
	Ужин												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	150	0.60	0.60	0.00	0.00	16.96	16.96	70.22	70.22	9.66	9.66
269/04	Запеканка овощная с соусом сметанным	150/30	100/50	5.32	5.23	8.95	7.44	32.62	24.47	231.86	158.10	15.58	11.69
ГТК-475	Чай полусладкий	200	150	0.20	0.15	0.00	0.00	5.07	3.80	21.04	15.78	0.11	0.08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Итого			7.74	7.60	9.09	7.58	63.05	53.63	365.36	286.34	25.35	21.43
	Итого за день			50.44	44.25	64.82	49.82	311.71	255.16	1959.50	1547.19	46.03	38.09
	7 день												
	Завтрак												
1/04	Батон с маслом	20/5	20/5	1.51	1.51	4.42	4.42	10.33	10.33	89.69	89.69	0.00	0.00
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5.08	5.08	5.52	5.52	0.28	0.28	75.41	75.41	0.00	0.00
181/04	Суп молочный с рисом	200	150	3.69	2.77	4.76	3.57	14.68	11.01	116.31	87.23	1.00	0.75

	Какао с молоком	180	150	2.96	2.46	3.20	2.66	22.70	18.91	131.36	109.47	0.93	0.78
	Итого			13.24	11.82	17.90	16.17	47.99	40.53	412.77	361.80	1.93	1.53
	<u>2 Завтрак</u>												
698./04	Кефир	180	160	5.00	4.44	5.96	5.30	7.00	6.22	105.07	93.40	1.10	0.98
	Итого			5.00	4.44	5.96	5.30	7.00	6.22	105.07	93.40	1.10	0.98
	<u>Обед</u>												
78./04	Икра морковная	60	45	1.01	0.76	4.84	3.63	5.67	4.23	70.30	52.73	6.15	4.61
148./04	Суп - лапша по-домашнему с мясными фрикадельками	200/25	150/25	4.78	3.59	6.02	4.52	18.66	14.00	137.01	102.76	5.34	4.01
ТТК-650	Котлеты "Чеднийские"	75	75	14.73	14.73	10.05	10.05	5.40	5.40	170.97	170.97	0.45	0.45
ТТК-446	Пюре "Янтарное"	130	100	14.68	11.29	4.77	3.67	36.80	28.31	248.85	161.42	0.00	0.00
ТТК-316	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	150	0.35	0.26	0.00	0.00	24.81	18.61	100.62	75.47	0.45	0.34
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2.60	2.26	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.43	0.00	0.00
	Итого			39.77	30.51	26.33	22.45	119.73	91.54	865.34	639.01	12.39	9.41
	<u>Полдник</u>												
697./04	Молоко кипяченое	180	180	5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
	Итого			5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
	<u>Ужин</u>												
78./04	Салат "Зайка"	60	60	1.00	1.00	3.75	3.75	8.26	8.26	70.82	70.82	9.15	9.15
ТТК-380	Суфле рыбное "Морячок"	75	75	13.37	13.37	6.41	6.41	3.42	3.42	124.82	124.82	0.19	0.19
520./04	Картофельное пюре	180	150	3.91	3.26	6.26	5.22	31.72	26.43	198.85	165.71	15.44	12.87
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0.20	0.15	0.00	0.00	5.07	3.80	21.04	15.78	0.11	0.08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Итого			20.10	19.40	16.56	15.52	56.86	50.31	457.77	419.37	24.89	22.29
	Итого за день			83.43	71.49	72.83	65.52	240.51	197.53	1952.61	1625.24	42.21	36.10
	<u>8 день</u>												
	<u>Завтрак</u>												
3./04	Батон с маслом с сыром	20/5/5	20/5/5	2.57	2.57	5.24	5.24	15.33	15.33	106.72	106.72	0.07	0.07
311./04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8.43	6.44	8.32	6.35	34.87	26.62	248.08	189.42	1.76	1.34
395./10	Кофейный напиток с молоком	180	150	1.67	1.39	1.54	1.28	20.27	16.89	101.57	84.64	0.36	0.30
	Итого			12.67	10.40	15.10	12.88	70.47	58.85	456.37	380.78	2.19	1.71
	<u>2 Завтрак</u>												
707./04	Сок разливной	170	170	0.85	0.85	0.00	0.00	19.89	19.89	82.96	82.96	3.40	3.40
	Итого			0.85	0.85	0.00	0.00	19.89	19.89	82.96	82.96	3.40	3.40
	<u>Обед</u>												
71./04	Винегрет овощной	60	45	1.30	0.98	6.08	4.56	7.11	5.33	78.42	58.82	5.50	4.13
133./04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	8.01	5.79	9.05	6.38	21.23	18.98	158.39	110.50	10.70	8.32
ТТК-324	Котлеты "Крепыш"	75	75	14.73	14.73	10.05	10.05	5.40	5.40	170.97	170.97	0.45	0.45
	Капуста тушеная	180	150	4.30	3.58	5.22	4.35	19.64	16.37	142.76	118.97	15.44	12.87

	Компот из черной смородины	200	150	0.24	0.18	0.00	0.00	21.60	16.20	87.22	65.42	3.10	2.33
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2.60	2.26	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.43	0.00	0.00
	Итого			32.80	25.04	30.95	21.93	103.27	81.26	775.35	600.34	35.19	28.10
	Полдник												
697.04	Молоко кипяченое	180	180	5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
	Итого			5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
	Ужин												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	150	0.60	0.60	0.00	0.00	16.96	16.96	70.22	70.22	9.66	9.66
362.04	Пудинг из творога с соусом молочным сладк	150/30	100/50	20.82	17.35	16.29	13.10	36.14	30.12	374.22	302.12	0.48	0.40
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0.20	0.15	0.00	0.00	5.07	3.80	21.04	15.78	0.11	0.08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Итого			23.24	19.72	16.43	13.24	66.57	59.28	507.72	430.36	10.25	10.14
	Итого за день			74.88	61.33	68.56	54.13	269.13	228.21	1934.06	1606.10	52.93	45.25
	9 день												
	Завтрак												
1.04	Батон с маслом	20/5	20/5	1.51	1.51	4.42	4.42	10.33	10.33	89.69	89.69	0.00	0.00
302.04	Каша молочная ячневая (вязкая) с маслом	200/3	150/3	9.23	6.96	8.30	6.26	41.57	31.33	277.88	209.44	1.68	1.26
ТТК-305	Какао с молоком	180	150	2.96	2.46	3.20	2.66	22.70	18.91	131.36	109.47	0.93	0.78
	Итого			13.70	10.93	15.92	13.34	74.60	60.57	498.93	408.60	2.61	2.04
	2. Завтрак												
698.04	Кефир	180	160	5.00	4.44	5.96	5.30	7.00	6.22	105.07	93.40	1.10	0.98
	Итого			5.00	4.44	5.96	5.30	7.00	6.22	105.07	93.40	1.10	0.98
	Обед												
ТТК-424	Салат из отварной свеклы	60	45	0.76	0.57	5.99	4.49	4.83	3.62	76.31	57.23	5.59	4.19
137.04	Суп картофельный с мясн. фрикал	200/25	150/25	7.74	7.35	5.51	5.19	19.35	14.58	157.96	134.42	19.47	14.67
437.04	Гуляш из говядины	50/50	50/50	15.95	15.95	9.20	9.20	0.79	0.79	100.89	100.89	2.45	2.45
516.04	Макароны отварные	130	130	4.62	4.62	4.15	4.15	24.61	24.61	188.98	188.98	0.00	0.00
ТТК-377	Компот вишневый	200	150	0.24	0.18	0.00	0.00	23.35	17.51	94.36	70.77	2.50	1.88
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2.60	2.26	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.43	0.00	0.00
	Итого			33.53	27.55	25.50	22.62	101.32	80.10	756.09	647.96	30.01	23.19
	Полдник												
697.04	Молоко кипяченое	180	180	5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
ТТК-814	Булочка "Домашняя"	30	30	2.08	2.08	4.38	4.38	10.08	10.08	99.36	99.36	0.00	0.00
	Итого			7.40	7.40	10.46	10.46	19.01	19.01	211.02	211.02	1.90	1.90
	Ужин												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	150	0.60	0.60	0.00	0.00	16.96	16.96	70.22	70.22	9.66	9.66
ТТК-734	Котлеты рыбные "Морячка"	75	75	11.14	11.14	10.21	10.21	6.56	6.56	134.05	134.05	1.68	1.68
541.04	Рагу овощное	180	150	3.54	2.95	5.24	4.37	21.76	18.13	179.78	149.82	20.22	16.85

	Чай полусладкий	200	150	0.20	0.15	0.00	0.00	5.07	3.80	21.04	15.78	0.11	0.08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Итого			17.10	16.46	15.59	14.72	58.74	53.85	447.33	412.11	31.67	28.27
	Итого за день			76.73	66.78	73.43	66.44	260.67	219.75	2018.44	1773.08	67.29	56.38
	10 день												
	Завтрак												
3./04	Батон с маслом с сыром	20/5/5	20/5/5	2.57	2.57	5.24	5.24	15.33	15.33	106.72	106.72	0.07	0.07
311./04	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/3	150/5	6.01	4.65	7.76	6.00	28.23	21.83	210.84	163.06	1.76	1.36
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	1.67	1.39	1.54	1.28	20.27	16.89	101.57	84.64	0.36	0.30
	Итого			10.25	8.61	14.54	12.52	63.83	54.05	419.13	354.43	2.19	1.73
	2 завтрак												
707./04	Сок разливной	150	150	0.75	0.75	0.00	0.00	17.55	17.55	73.20	73.20	3.00	3.00
	Итого			0.75	0.75	0.00	0.00	17.55	17.55	73.20	73.20	3.00	3.00
	Обед												
43/04	Салат из свежей капусты	60	45	0.94	0.71	3.00	2.25	6.00	4.50	54.76	41.07	24.07	18.05
110./04	Борщ из св. капусты с карт.на мясокостном бульоне со сметаной	200/10	150/10	1.57	1.19	4.33	2.63	11.19	8.46	89.98	68.03	5.42	4.10
ГТК-394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/5	130/5	20.39	12.88	10.09	9.27	37.10	27.07	347.76	203.77	15.64	11.41
ГТК-316	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	150	0.35	0.26	0.00	0.00	24.81	18.61	100.62	75.47	0.45	0.34
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2.60	2.26	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.43	0.00	0.00
	Итого			27.47	18.91	18.07	14.74	107.59	79.62	730.71	514.01	45.58	33.90
	Полдник												
697./04	Молоко кипяченое	180	180	5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
	Итого			5.32	5.32	6.08	6.08	8.93	8.93	111.66	111.66	1.90	1.90
	Ужин												
ГТК-66	Салат "Солнышко"	60	60	0.57	0.57	6.03	6.03	3.62	3.62	57.23	57.23	4.19	4.19
367./04	Галушки из творога отварные с маслом	195/5	150/5	26.51	18.98	17.40	13.33	50.53	37.54	464.73	306.05	0.57	0.42
ГТК-475	Чай полусладкий	200	150	0.20	0.15	0.00	0.00	5.07	3.80	21.04	15.78	0.11	0.08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.14	0.14	8.40	8.40	42.24	42.24	0.00	0.00
	Итого			28.90	21.32	23.57	19.50	67.62	53.36	585.24	421.30	4.87	4.69
	Итого за день			72.69	54.91	62.26	52.85	265.52	213.52	1919.94	1474.59	57.54	45.22

	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:	720.57	614.33	689.46	587.13	2691.07	2255.98	19658.01	16360.24	520.82	435.81
В среднем в день	72.06	61.43	68.95	58.71	269.11	225.60	1965.80	1636.02	52.08	43.58

Примечание: при доставлении меню использованы

1) Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПиН 2.4.1.3049 - 13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

2) Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г. г. Москва

3) Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010 г. г. Москва

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Витамины (мг)
					С
3-7 лет	1864,85- 2061,15	69,35- 76,65	65,55- 72,45	261,25- 288,75	47,5- 52,5
до 3 лет	1482- 1638	56,05- 61,95	53,2- 58,8	204,25- 225,75	42,75- 47,25

Генеральный директор ООО "Школьное питание"

Исп. Р.И. Самигулова

Р.И. Самигулова



Гусева В.П.