

ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ  
ЯР ЧАЛЛЫ ШЭҺЭРЕ  
ЖАВАПЛЫЛЫГЫ  
ЧИКЛЭНГЭН  
ЖЭМГЫЯТЬ

РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН  
ГОРОД НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
ОБЩЕСТВО  
С ОГРАНИЧЕННОЙ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

423810,РТ, Набережные Челны, Трубный проезд, д.15.,тел./факс 53-72-46

---

« 30 » 03 2022г.

№ 327

Руководителю дошкольного  
образовательного учреждения  
г. Набережные Челны

Администрация ООО "Школьное питание" направляет в Ваш адрес примерное  
10-дневное меню рационов питания воспитанников дошкольных образовательных  
организаций на 2022 календарный год (сезон весна).

Генеральный директор ООО «Школьное питание»

Гусева В.П.

Мартынова Г.Н.  
т.53-72-48



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Гусева В.П.

"СОГЛАСОВАНО"

(№ ДОУ)

(ФИО руководителя)

(подпись)

Примерное 10-дневное меню рационов  
питания воспитанников дошкольных образовательных организаций  
на 2022 календарный год (сезон весна)

| №п/п           | Прием пищи, наименование блюда                                                                  | Пищевые вещества, г. |         |          |       |          |       | Энергетическая<br>ценность, ккал |        | Витамины, мг |        |       |       |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|----------|-------|----------|-------|----------------------------------|--------|--------------|--------|-------|-------|
|                |                                                                                                 | Масса порции, г.     |         | Белки    |       | Жиры     |       | Углеводы                         |        | С            |        |       |       |
|                |                                                                                                 | Дет. сад             | Если    | Дет. сад | Если  | Дет. сад | Если  | Дет. сад                         | Если   | Дет. сад     | Если   |       |       |
| 1 день         |                                                                                                 |                      |         | 60,40    | 46,77 | 56,52    | 48,59 | 222,64                           | 176,49 | 1330,47      | 71,90  | 52,70 |       |
| Завтрак        |                                                                                                 |                      |         | 10,53    | 8,10  | 12,62    | 11,19 | 47,78                            | 34,58  | 346,86       | 3,96   | 2,98  |       |
| 3/2004         | Бутерброд с маслом с сыром                                                                      | 30/5/5               | 20/5/5  | 3,74     | 3,00  | 5,91     | 5,62  | 15,49                            | 10,35  | 130,13       | 104,00 | 0,04  | 0,04  |
| 311/2004       | 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-253н       | Чай с красной смородиной полусладкий                                                            | 200                  | 150     | 0,16     | 0,12  | 0,05     | 0,03  | 5,79                             | 4,35   | 24,23        | 18,17  | 2,55  | 1,91  |
| Второй завтрак |                                                                                                 |                      |         | 0,85     | 0,65  | 0,00     | 0,00  | 17,17                            | 13,13  | 72,08        | 55,12  | 4,08  | 3,12  |
| 707/04         | Сок фруктовый разливной                                                                         | 170                  | 130     | 0,85     | 0,65  |          |       | 17,17                            | 13,13  | 72,08        | 55,12  | 4,08  | 3,12  |
| Обед           |                                                                                                 |                      |         | 14,52    | 13,32 | 27,36    | 24,76 | 87,61                            | 77,13  | 654,80       | 584,68 | 47,92 | 37,11 |
| ТТК-1025       | Салат (морковь отварная, свекла отварная, зеленый горошек или фасоль, масло растительное, соль) | 50                   | 40      | 0,87     | 0,70  | 5,05     | 4,04  | 5,13                             | 4,10   | 69,48        | 55,58  | 5,83  | 4,66  |
| 124/2004       | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной                                                   | 200/5                | 150/5   | 1,81     | 1,39  | 3,76     | 3,01  | 6,53                             | 4,94   | 67,22        | 52,41  | 38,57 | 28,93 |
| ТТК-652к       | Фрикадельки мясные с соусом томатным                                                            | 50/50                | 50/50   | 5,36     | 5,36  | 14,30    | 14,30 | 8,82                             | 8,82   | 185,43       | 185,43 | 3,52  | 3,52  |
| 510/2004       | Каша перловая вязкая                                                                            | 130                  | 100     | 2,64     | 2,03  | 3,61     | 2,77  | 20,66                            | 15,89  | 125,69       | 96,68  |       |       |
| ТТК-268н       | Компот из изюма                                                                                 | 200                  | 150     |          |       |          |       | 18,59                            | 15,50  | 74,38        | 61,98  |       |       |
|                | 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  |       |       |
| Полдник        |                                                                                                 |                      |         | 3,06     | 3,06  | 2,64     | 2,64  | 5,06                             | 5,06   | 56,23        | 56,23  | 1,37  | 1,37  |
| 697/2004       | Молоко кипяченое                                                                                | 100                  | 100     | 3,06     | 3,06  | 2,64     | 2,64  | 5,06                             | 5,06   | 56,23        | 56,23  | 1,37  | 1,37  |
| Ужин           |                                                                                                 |                      |         | 31,44    | 21,64 | 13,90    | 10,00 | 65,02                            | 46,59  | 510,92       | 362,93 | 14,57 | 8,12  |

|           |                                             |         |         |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |
|-----------|---------------------------------------------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|
|           | Десерт фруктовый                            | 130     | 70      | 0,52  | 0,28  | 0,52  | 0,28  | 11,70  | 6,30   | 53,56   | 28,84   | 13,00 | 7,00  |
| ТТК-341   | Запеканка творожная с соусом сметанным      | 150/15  | 100/15  | 27,75 | 18,60 | 11,90 | 8,56  | 35,92  | 24,76  | 361,75  | 250,52  | 0,82  | 0,56  |
| ТТК - 437 | 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  |
|           | Хлеб пшеничный                              | 1/20    | 1/20    | 1,52  | 1,52  | 0,18  | 0,18  | 9,94   | 9,94   | 47,46   | 47,46   |       |       |
|           | 2 день                                      |         |         | 53,89 | 41,56 | 58,94 | 47,43 | 208,64 | 170,93 | 1580,50 | 1276,66 | 71,37 | 54,24 |
|           | Завтрак                                     |         |         | 13,23 | 10,39 | 14,05 | 12,48 | 66,45  | 49,88  | 445,11  | 353,40  | 5,01  | 4,08  |
| 3/2004    | Бутерброд с маслом с сыром                  | 30/5/5  | 20/5/5  | 3,74  | 3,00  | 5,91  | 5,62  | 15,49  | 10,35  | 130,13  | 104,00  | 0,04  | 0,04  |
| ТТК-995   | Каша молочная из смеси круп жидкая с маслом | 200/3   | 150/3   | 6,40  | 4,81  | 5,57  | 4,72  | 35,22  | 26,42  | 216,59  | 167,41  | 1,34  | 1,01  |
| ТТК-198н  | Какао с молоком полусладкое                 | 180     | 150     | 3,09  | 2,58  | 2,57  | 2,14  | 15,74  | 13,11  | 98,39   | 81,99   | 3,63  | 3,03  |
|           | Второй завтрак                              |         |         | 4,54  | 3,02  | 4,05  | 2,70  | 6,48   | 4,32   | 80,51   | 53,68   | 1,30  | 0,86  |
| 698/04    | Ацидофилин                                  | 100     | 100     | 3,00  | 3,02  | 2,70  | 2,70  | 4,30   | 4,32   | 53,70   | 53,68   | 0,90  | 0,86  |
|           | Обед                                        |         |         | 22,71 | 15,02 | 19,55 | 13,00 | 82,37  | 67,51  | 596,28  | 447,04  | 61,47 | 47,13 |
| ТТК-357н  | Салат из квашеной капусты (без лука)        | 50      | 40      | 1,12  | 0,90  | 2,51  | 2,01  | 4,72   | 3,77   | 45,96   | 36,77   | 17,95 | 14,36 |
| 139/2004  | Суп картофельный с бобовыми                 | 200     | 150     | 4,69  | 3,51  | 3,24  | 2,43  | 13,44  | 10,08  | 101,66  | 76,25   | 12,20 | 9,15  |
| ТТК-1026  | Биточки рыбные                              | 75      | 50      | 9,99  | 4,42  | 9,18  | 4,85  | 5,48   | 2,42   | 144,53  | 71,01   | 1,38  | 0,59  |
| 520/2004  | Пюре картофельное                           | 130     | 100     | 2,57  | 1,98  | 3,96  | 3,05  | 11,42  | 8,79   | 91,61   | 70,47   | 29,91 | 23,01 |
| ТТК-257н  | Напиток 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   |       |       |
|           | Полдник                                     |         |         | 3,06  | 3,06  | 2,64  | 2,64  | 5,06   | 5,06   | 56,23   | 56,23   | 1,37  | 1,37  |
| 697/2004  | Молоко кипяченое                            | 100     | 100     | 3,06  | 3,06  | 2,64  | 2,64  | 5,06   | 5,06   | 56,23   | 56,23   | 1,37  | 1,37  |
|           | Ужин                                        |         |         | 13,41 | 13,13 | 21,29 | 19,25 | 53,34  | 49,22  | 458,60  | 422,54  | 3,59  | 2,17  |
|           | Десерт фруктовый                            | 70      | 70      | 0,30  | 0,28  | 0,30  | 0,28  | 6,30   | 6,30   | 28,80   | 28,84   | 7,00  | 7,00  |
| 337/2004  | Яйцо вареное                                | 1       | 1       | 5,52  | 5,52  | 5,04  | 5,04  |        |        | 67,44   | 67,44   |       |       |
| 510/2004  | Каша гречневая вязкая с маслом              | 130/5   | 130/5   | 4,08  | 4,08  | 7,75  | 7,75  | 21,61  | 21,61  | 172,47  | 172,47  |       |       |
| ТТК-475   | Чай полусладкий с печеньем сахарным         | 200/17  | 150/17  | 1,70  | 1,65  | 3,23  | 3,22  | 14,66  | 13,39  | 94,51   | 89,14   | 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   |       |       |
|           | 3 день                                      |         |         | 70,70 | 56,92 | 53,52 | 44,14 | 212,12 | 174,37 | 1612,99 | 1322,34 | 84,37 | 67,32 |
|           | Завтрак                                     |         |         | 10,96 | 8,27  | 11,25 | 9,96  | 68,26  | 52,57  | 418,20  | 332,93  | 2,22  | 1,75  |
| 2/2004    | 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  |
| 311/2004  | Каша молочная манная (жидкая) с маслом      | 200/3   | 150/3   | 6,17  | 4,64  | 5,12  | 4,39  | 32,97  | 24,74  | 202,66  | 156,96  | 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  |
|           | Второй завтрак                              |         |         | 4,90  | 3,67  | 4,22  | 3,17  | 8,10   | 6,08   | 89,97   | 67,48   | 2,19  | 1,65  |
| 707/04    | Сок фруктовый разливной                     | 170     | 130     | 0,85  | 0,65  |       |       | 17,17  | 13,13  | 72,08   | 55,12   | 4,08  | 3,12  |
|           | Обед                                        |         |         | 25,67 | 24,31 | 23,60 | 20,97 | 73,98  | 63,62  | 610,99  | 540,52  | 63,87 | 50,10 |
| ТТК-62    | Салат из отварной свеклы                    | 50      | 40      | 0,87  | 0,70  | 5,05  | 4,04  | 5,13   | 4,10   | 69,48   | 55,58   | 5,83  | 4,66  |

|           |                                                        |         |         |       |       |       |       |        |        |         |         |        |        |
|-----------|--------------------------------------------------------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|--------|--------|
| 134/2004  | Суп из овощей с крупой со сметаной                     | 200/5   | 150/5   | 1,77  | 1,36  | 4,97  | 3,91  | 7,76   | 5,86   | 82,81   | 64,10   | 25,22  | 18,92  |
| ТТК-993   | Жаркое из говядины                                     | 50/130  | 50/100  | 18,23 | 17,65 | 15,31 | 14,28 | 14,72  | 11,81  | 269,61  | 246,40  | 28,69  | 23,48  |
| ТТК-265н  | Компот из красной смородины                            | 200     | 150     | 0,12  | 0,09  | 0,04  | 0,03  | 16,55  | 12,41  | 67,06   | 50,29   | 5,13   | 3,84   |
|           | 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>Полдник</b>                                         |         |         | 3,06  | 3,06  | 2,64  | 2,64  | 5,06   | 5,06   | 56,23   | 56,23   | 1,37   | 1,37   |
| 697/2004  | Молоко кипяченое                                       | 100     | 100     | 3,06  | 3,06  | 2,64  | 2,64  | 5,06   | 5,06   | 56,23   | 56,23   | 1,37   | 1,37   |
|           | <b>Ужин</b>                                            |         |         | 29,17 | 20,67 | 14,45 | 10,04 | 61,78  | 52,10  | 493,83  | 381,41  | 16,09  | 13,82  |
|           | Десерт фруктовый                                       | 90      | 90      | 1,35  | 1,35  |       |       | 18,90  | 18,90  | 81,00   | 81,00   | 9,00   | 9,00   |
| 240/2010  | Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким | 150/15  | 100/15  | 24,65 | 16,56 | 12,97 | 8,88  | 25,48  | 17,67  | 317,22  | 216,84  | 6,34   | 4,26   |
| ТТК - 437 | 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   |
|           | 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>                                          |         |         | 65,91 | 47,75 | 53,68 | 42,16 | 272,94 | 214,01 | 1838,55 | 1426,37 | 51,83  | 37,50  |
| 3/2004    | Бутерброд с сыром                                      | 30/5    | 20/5    | 3,68  | 2,95  | 2,24  | 2,00  | 15,42  | 10,28  | 96,59   | 70,90   | 0,04   | 0,04   |
| ТТК-360н  | Каша молочная из смеси злаков (вязкая) с маслом        | 200/3   | 150/3   | 4,64  | 3,50  | 7,55  | 5,69  | 13,60  | 10,25  | 140,95  | 106,23  | 2,06   | 1,55   |
| ТТК-198н  | Какао с молоком полусладкое                            | 180     | 150     | 3,09  | 2,58  | 2,57  | 2,14  | 15,74  | 13,11  | 98,39   | 81,99   | 3,63   | 3,03   |
|           | <b>Второй завтрак</b>                                  |         |         | 4,59  | 3,06  | 3,96  | 2,64  | 6,49   | 4,33   | 79,92   | 53,28   | 1,27   | 0,84   |
| 707/04    | Сок фруктовый разливной                                | 170     | 130     | 0,85  | 0,65  |       |       | 17,17  | 13,13  | 72,08   | 55,12   | 4,08   | 3,12   |
|           | <b>Обед</b>                                            |         |         | 31,37 | 19,12 | 19,20 | 11,84 | 119,34 | 93,53  | 775,60  | 557,13  | 30,47  | 22,71  |
| ТТК-2н    | Зеленый горошек порциями                               | 15      | 10      | 1,02  | 0,68  | 0,08  | 0,05  | 2,91   | 1,94   | 16,44   | 10,96   | 2,22   | 1,48   |
| 110/2004  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной               | 200/5   | 150/5   | 1,82  | 1,40  | 3,76  | 3,01  | 10,69  | 8,06   | 83,91   | 64,93   | 23,25  | 17,44  |
| ТТК -417  | Плов из мякоти птицы                                   | 50/150  | 25/100  | 24,87 | 13,22 | 14,74 | 8,14  | 40,39  | 26,86  | 393,73  | 233,62  | 3,41   | 2,27   |
| ТТК-272н  | Кисель из концентрата                                  | 200     | 150     | 0,10  | 0,07  |       |       | 31,46  | 23,60  | 126,22  | 94,67   | 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>Полдник</b>                                         |         |         | 3,06  | 3,06  | 2,64  | 2,64  | 5,06   | 5,06   | 56,23   | 56,23   | 1,37   | 1,37   |
| 697/2004  | Молоко кипяченое                                       | 100     | 100     | 3,06  | 3,06  | 2,64  | 2,64  | 5,06   | 5,06   | 56,23   | 56,23   | 1,37   | 1,37   |
|           | <b>Ужин</b>                                            |         |         | 16,42 | 14,96 | 19,16 | 18,08 | 87,99  | 71,78  | 590,18  | 509,70  | 14,34  | 9,32   |
| 286/2010  | Десерт фруктовый                                       | 120     | 70      | 0,48  | 0,28  | 0,48  | 0,28  | 10,80  | 6,30   | 49,44   | 28,84   | 12,00  | 7,00   |
| 516/2004  | Тефтели мясные с соусом                                | 60/30   | 60/30   | 7,82  | 7,82  | 12,12 | 12,12 | 10,28  | 10,28  | 181,51  | 181,51  | 2,25   | 2,25   |
| ТТК-253н  | Макаронные изделия отварные                            | 130     | 100     | 4,64  | 3,57  | 3,78  | 2,91  | 31,67  | 24,36  | 179,30  | 137,92  |        |        |
|           | Чай с сухофруктами полусладкий с печеньем              | 200/17  | 150/17  | 1,96  | 1,77  | 2,60  | 2,59  | 25,30  | 20,90  | 132,47  | 113,97  | 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>                                          |         |         | 55,09 | 46,61 | 65,60 | 56,06 | 236,21 | 197,50 | 1755,62 | 1480,71 | 171,71 | 142,03 |
|           | <b>Завтрак</b>                                         |         |         | 11,06 | 8,24  | 11,20 | 10,00 | 60,26  | 51,85  | 472,08  | 320,74  | 2,06   | 1,60   |

|          |                                                                                                                              |         |         |       |       |       |       |        |        |         |         |        |       |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|--------|-------|
| 1/2004   | Бутерброд с маслом                                                                                                           | 30/5    | 20/5    | 2,27  | 1,53  | 4,49  | 4,21  | 15,49  | 10,35  | 111,49  | 85,37   |        |       |
| 311/2004 | Каша молочная кукурузная 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 полуслизкий                                                                                                 | 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>                                                                                                        |         |         | 3,00  | 3,00  | 2,60  | 2,59  | 4,10   | 4,14   | 51,90   | 51,85   | 0,70   | 0,72  |
| 698/2004 | Кефир                                                                                                                        | 100     | 100     | 3,00  | 3,00  | 2,60  | 2,59  | 4,10   | 4,14   | 51,90   | 51,85   | 0,70   | 0,72  |
|          | <b>Обед</b>                                                                                                                  |         |         | 29,06 | 23,35 | 32,68 | 24,46 | 97,46  | 79,88  | 800,10  | 632,93  | 127,36 | 98,15 |
| 78/04    | Икра морковная                                                                                                               | 50      | 40      | 1,07  | 0,86  | 4,07  | 3,25  | 5,99   | 4,79   | 64,82   | 51,86   | 6,08   | 4,87  |
| 148/2004 | Суп лапша с мякотью птицы                                                                                                    | 200/15  | 150/15  | 8,05  | 7,50  | 7,18  | 6,67  | 11,12  | 8,34   | 141,33  | 123,35  | 2,19   | 1,83  |
| ТТК-739к | Котлеты мясные рубленые                                                                                                      | 75      | 50      | 12,09 | 8,06  | 17,09 | 11,06 | 9,30   | 6,20   | 239,33  | 156,55  | 0,56   | 0,37  |
| 534/2004 | Капуста тушеная                                                                                                              | 130     | 100     | 3,83  | 2,95  | 3,52  | 2,70  | 15,13  | 11,64  | 107,51  | 82,69   | 113,99 | 87,67 |
| ТТК-271н | Компот из свежих яблок                                                                                                       | 200     | 150     | 0,18  | 0,14  | 0,18  | 0,14  | 28,04  | 21,03  | 114,51  | 85,88   | 4,54   | 3,41  |
|          | 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>Полдник</b>                                                                                                               |         |         | 3,06  | 3,06  | 2,64  | 2,64  | 5,06   | 5,06   | 56,23   | 56,23   | 1,37   | 1,37  |
| 697/2004 | Молоко кипяченое                                                                                                             | 100     | 100     | 3,06  | 3,06  | 2,64  | 2,64  | 5,06   | 5,06   | 56,23   | 56,23   | 1,37   | 1,37  |
|          | <b>Ужин</b>                                                                                                                  |         |         | 8,91  | 8,86  | 16,38 | 16,37 | 60,33  | 56,57  | 424,31  | 408,96  | 40,22  | 40,19 |
| 261/2004 | Картофельное пюре запеченное с маслом                                                                                        | 150/5   | 150/5   | 4,01  | 4,01  | 10,87 | 10,87 | 14,26  | 14,26  | 170,88  | 170,88  | 36,92  | 36,92 |
| 733/2004 | Оладьи с маслом                                                                                                              | 50/3    | 50/3    | 3,11  | 3,11  | 5,27  | 5,27  | 20,85  | 20,85  | 143,24  | 143,24  |        |       |
| 686/2004 | Чай с лимоном                                                                                                                | 200/7   | 150/7   | 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    | 1,52  | 1,52  | 0,18  | 0,18  | 9,94   | 9,94   | 47,46   | 47,46   |        |       |
|          | <b>6 день</b>                                                                                                                |         |         | 51,73 | 42,77 | 62,04 | 48,27 | 257,94 | 211,98 | 1797,01 | 1452,95 | 45,10  | 34,44 |
|          | <b>Завтрак</b>                                                                                                               |         |         | 9,45  | 7,74  | 12,29 | 10,93 | 51,08  | 39,53  | 352,77  | 287,51  | 2,59   | 1,95  |
| 3/2004   | Бутерброд с маслом с сыром                                                                                                   | 30/5/5  | 20/5/5  | 3,74  | 3,00  | 5,91  | 5,62  | 15,49  | 10,35  | 130,13  | 104,00  | 0,04   | 0,04  |
| 510/2004 | Каша гречневая вязкая                                                                                                        | 180     | 150     | 5,55  | 4,62  | 6,33  | 5,28  | 29,80  | 24,83  | 198,41  | 165,34  |        |       |
| ТТК-253н | Чай с красной смородиной полуслизкий                                                                                         | 200     | 150     | 0,16  | 0,12  | 0,05  | 0,03  | 5,79   | 4,35   | 24,23   | 18,17   | 2,55   | 1,91  |
|          | <b>Второй завтрак</b>                                                                                                        |         |         | 0,85  | 0,65  | 0,00  | 0,00  | 17,17  | 13,13  | 72,08   | 55,12   | 4,08   | 3,12  |
| 707/04   | Сок фруктовый разливной                                                                                                      | 170     | 130     | 0,85  | 0,65  |       |       | 17,17  | 13,13  | 72,08   | 55,12   | 4,08   | 3,12  |
|          | <b>Обед</b>                                                                                                                  |         |         | 26,69 | 20,32 | 32,78 | 21,21 | 105,70 | 87,41  | 824,60  | 621,42  | 35,91  | 27,09 |
| ТТК-359н | Салат (свекла отварная, картофель отварной, морковь отварная, огурцы соленые или капуста квашеная, масло растительное, соль) | 50      | 40      | 0,99  | 0,80  | 3,89  | 3,12  | 4,24   | 3,39   | 56,00   | 44,80   | 10,00  | 8,00  |
| 133/2004 | Суп картофельный с рыбными консервами                                                                                        | 200/25  | 150/25  | 6,66  | 5,03  | 7,95  | 3,76  | 10,12  | 7,43   | 138,64  | 83,40   | 25,91  | 19,09 |
| ТТК-649к | Биточки из мякоти птицы                                                                                                      | 75      | 50      | 10,56 | 7,08  | 16,52 | 10,78 | 13,20  | 8,85   | 243,68  | 160,72  |        |       |
| 516/2004 | Макаронные изделия отварные                                                                                                  | 130     | 100     | 4,64  | 3,57  | 3,78  | 2,91  | 31,67  | 24,36  | 179,30  | 137,92  |        |       |
| ТТК-268н | Компот из изюма                                                                                                              | 200     | 150     |       |       |       |       | 18,59  | 15,50  | 74,38   | 61,98   |        |       |
|          | 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   |        |       |

|          | Полдник                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------|----------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 697/2004 | Молоко кипяченое                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК-814  | Булочка                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Ужин                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 340/2004 | Омлет натуральный                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 510/2004 | Каша ячневая вязкая                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК-272н | Кисель из концентрата                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Хлеб пшеничный                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | 7 день                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Завтрак                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3/2004   | Бутерброд с повидлом                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 311/2004 | Каша молочная манная (жидкая) с маслом       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК-343н | Кофейный напиток полусладкий                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Второй завтрак                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 698/2004 | Простокваша                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Обед                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК-62   | Салат из отварной свеклы                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 135/2004 | Суп из овощей со сметаной                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК-393к | Запеканка картофельная с мясом с маслом      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК-950  | Напиток из лимона                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Хлеб пшеничный                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Хлеб ржаной                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Полдник                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 697/2004 | Молоко кипяченое                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Ужин                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Десерт фруктовый                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК-1019 | Сырники из творога с соусом сметанным        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК-475  | Чай полусладкий                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Хлеб пшеничный                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | 8 день                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Завтрак                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3/2004   | Бутерброд с сыром                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 311/2004 | Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК-198н | Какао с молоком полусладкое                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Второй завтрак                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 707/04   | Сок фруктовый разливной                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| Обед      |                                          |         |         |  | 28,80 | 24,79 | 23,55 | 21,76 | 92,18  | 77,30  | 695,78  | 604,07  | 28,83 | 21,69 |
|-----------|------------------------------------------|---------|---------|--|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|
| ТТК-81н   | Огурец соленый порционно                 | 15      | 10      |  | 0,47  | 0,31  | 0,00  | 0,00  | 0,10   | 0,07   | 2,26    | 1,51    | 0,83  | 0,56  |
| 110/2004  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/5   | 150/5   |  | 1,80  | 1,38  | 3,76  | 3,01  | 10,59  | 7,99   | 83,43   | 64,57   | 22,97 | 17,23 |
| ТТК-653К  | Зразы мясные с сыром                     | 60      | 60      |  | 7,81  | 7,81  | 14,65 | 14,65 | 2,13   | 2,13   | 171,57  | 171,57  | 0,49  | 0,49  |
| ТТК-446   | Пюре из бобовых                          | 130     | 100     |  | 14,70 | 11,31 | 4,32  | 3,32  | 32,42  | 24,94  | 227,34  | 174,88  |       |       |
| ТТК-271н  | Компот из свежих яблок                   | 200     | 150     |  | 0,18  | 0,14  | 0,18  | 0,14  | 19,06  | 14,29  | 78,58   | 58,94   | 4,54  | 3,41  |
|           | 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   |       |       |
|           | Полдник                                  |         |         |  | 7,49  | 7,49  | 5,08  | 5,08  | 51,94  | 51,94  | 283,44  | 283,44  | 1,67  | 1,67  |
| 697/2004  | Молоко кипяченое                         | 100     | 100     |  | 3,06  | 3,06  | 2,64  | 2,64  | 5,06   | 5,06   | 56,23   | 56,23   | 1,37  | 1,37  |
| 458/2010  | Ватрушка с повидлом                      | 75      | 75      |  | 4,43  | 4,43  | 2,44  | 2,44  | 46,88  | 46,88  | 227,21  | 227,21  | 0,30  | 0,30  |
|           | Ужин                                     |         |         |  | 7,48  | 6,50  | 8,00  | 6,61  | 33,83  | 29,97  | 237,30  | 205,30  | 35,00 | 31,24 |
| 151/2010  | Картофель запеченный в сметанном соусе   | 180     | 150     |  | 4,31  | 3,74  | 6,52  | 5,45  | 16,43  | 14,44  | 141,69  | 121,73  | 34,25 | 30,68 |
| ТТК - 437 | Чай полусливочный с молоком              | 200     | 150     |  | 1,65  | 1,24  | 1,30  | 0,98  | 7,46   | 5,59   | 48,15   | 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   |       |       |
|           | 9 день                                   |         |         |  | 60,61 | 46,30 | 50,00 | 39,37 | 242,51 | 188,10 | 1662,79 | 1291,72 | 15,88 | 13,47 |
|           | Завтрак                                  |         |         |  | 13,81 | 9,30  | 13,56 | 10,63 | 66,90  | 50,08  | 444,96  | 333,17  | 2,10  | 1,60  |
| 3/2004    | Бутерброд с маслом с сыром               | 30/5/5  |         |  | 3,74  |       | 5,91  |       | 15,49  |        | 130,13  |         | 0,04  |       |
| 1/2004    | Бутерброд с маслом                       |         | 20/5    |  |       | 1,53  |       | 4,21  |        | 10,35  |         | 85,37   |       |       |
| 311/2004  | Каша молочная пшенная с маслом           | 200/3   | 150/3   |  | 7,55  | 5,67  | 6,01  | 5,05  | 37,47  | 28,11  | 234,22  | 180,63  | 1,31  | 0,98  |
| ТТК-343н  | Кофейный напиток полусливочный           | 180     | 150     |  | 2,52  | 2,10  | 1,64  | 1,37  | 13,94  | 11,62  | 80,61   | 67,17   | 0,75  | 0,62  |
|           | Второй завтрак                           |         |         |  | 3,00  | 3,02  | 2,70  | 2,70  | 4,30   | 4,32   | 53,70   | 53,68   | 0,90  | 0,86  |
| 698/04    | Ацидофилин                               | 100     | 100     |  | 3,00  | 3,02  | 2,70  | 2,70  | 4,30   | 4,32   | 53,70   | 53,68   | 0,90  | 0,86  |
|           | Обед                                     |         |         |  | 34,92 | 25,94 | 22,86 | 17,60 | 119,93 | 90,83  | 825,20  | 625,36  | 8,21  | 6,37  |
| 612/04    | Маринад овощной с томатом                | 50      | 40      |  | 0,79  | 0,63  | 5,05  | 4,04  | 5,30   | 4,24   | 69,84   | 55,87   | 4,24  | 3,39  |
| 148/2004  | Суп лапша с мякотью птицы                | 200/15  | 150/15  |  | 8,05  | 7,50  | 7,18  | 6,67  | 11,12  | 8,34   | 141,33  | 123,35  | 2,19  | 1,83  |
| ТТК-247н  | Каша гречневая с мясом говядины          | 40/160  | 25/100  |  | 21,74 | 13,60 | 9,97  | 6,23  | 51,21  | 32,05  | 381,55  | 238,63  | 1,75  | 1,13  |
| ТТК-317   | Напиток из сухофруктов                   | 200     | 150     |  | 0,50  | 0,37  | 0,02  | 0,02  | 24,42  | 18,32  | 99,88   | 74,91   | 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   |       |       |
|           | Полдник                                  |         |         |  | 3,06  | 3,06  | 2,64  | 2,64  | 5,06   | 5,06   | 56,23   | 56,23   | 1,37  | 1,37  |
| 697/2004  | Молоко кипяченое                         | 100     | 100     |  | 3,06  | 3,06  | 2,64  | 2,64  | 5,06   | 5,06   | 56,23   | 56,23   | 1,37  | 1,37  |
|           | Ужин                                     |         |         |  | 5,82  | 4,98  | 8,24  | 5,80  | 46,32  | 37,81  | 282,70  | 223,28  | 3,30  | 3,27  |
| ТТК-101н  | Котлеты из мякоти птицы рубленые         | 75      | 50      |  |       | 0,14  | 4,20  | 2,64  |        | 0,12   | 37,76   | 24,78   |       |       |
| 510/2004  | Каша пшеничная вязкая                    | 130     | 100     |  | 4,03  | 3,10  | 3,80  | 2,93  | 21,10  | 16,23  | 134,75  | 103,66  |       |       |
| 686/2004  | Чай с лимоном                            | 200/7   | 150/7   |  | 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    |  | 1,52  | 1,52  | 0,18  | 0,18  | 9,94   | 9,94   | 47,46   | 47,46   |       |       |

|                       |                                      |         |         |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |
|-----------------------|--------------------------------------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|
| <b>10 день</b>        |                                      |         |         |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |
| <b>Завтрак</b>        |                                      |         |         |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |
| 3/2004                | Бутерброд с маслом с сыром           | 30/5/5  | 20/5/5  | 63,02 | 51,38 | 48,50 | 42,28 | 246,09 | 198,41 | 1672,86 | 1379,44 | 88,73 | 66,83 |
| 161/2004              | Суп молочный с рисом                 | 200     | 150     | 3,74  | 3,00  | 5,91  | 5,62  | 15,49  | 10,35  | 130,13  | 104,00  | 0,04  | 0,04  |
| ТТК-198н              | Какао с молоком полусладкое          | 180     | 150     | 3,76  | 2,82  | 3,78  | 2,84  | 15,74  | 11,80  | 111,99  | 84,00   | 1,30  | 0,98  |
| <b>Второй завтрак</b> |                                      |         |         |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |
| 707/04                | Сок фруктовый разливной              | 170     | 130     | 0,85  | 0,65  |       |       | 17,17  | 13,13  | 72,08   | 55,12   | 4,08  | 3,12  |
| <b>Обед</b>           |                                      |         |         |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |
| ТТК-357н              | Салат из квашеной капусты (без лука) | 50      | 40      | 13,93 | 12,86 | 17,62 | 15,45 | 89,56  | 76,22  | 572,48  | 495,23  | 68,10 | 52,85 |
| 132/2004              | Рассольник со сметаной               | 200/5   | 150/5   | 1,12  | 0,90  | 2,51  | 2,01  | 4,72   | 3,77   | 45,96   | 36,77   | 17,95 | 14,36 |
| ТТК-730               | Фрикадельки рыбные с соусом томатным | 50/30   | 50/30   | 2,06  | 1,83  | 3,79  | 3,03  | 9,84   | 7,94   | 81,71   | 66,34   | 17,67 | 13,15 |
| 520/2004              | Пюре картофельное                    | 130     | 100     | 4,24  | 4,24  | 6,72  | 6,72  | 4,24   | 4,24   | 94,38   | 94,38   | 1,61  | 1,61  |
| ТТК-272н              | Кисель из концентрата                | 200     | 150     | 2,57  | 1,98  | 3,96  | 3,05  | 11,42  | 8,79   | 91,61   | 70,47   | 29,91 | 23,01 |
|                       | Хлеб пшеничный                       | 1/20    | 1/20    | 0,10  | 0,07  |       |       | 31,46  | 23,60  | 126,22  | 94,67   | 0,96  | 0,72  |
|                       | 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>Полдник</b>        |                                      |         |         |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |
| 697/2004              | Молоко кипяченое                     | 100     | 100     | 2,32  | 3,06  | 2,64  | 2,64  | 5,06   | 5,06   | 56,23   | 56,23   | 1,37  | 1,37  |
| <b>Ужин</b>           |                                      |         |         |       |       |       |       |        |        |         |         |       |       |
|                       | Десерт фруктовый                     | 120     | 70      | 3,06  | 3,06  | 2,64  | 2,64  | 5,06   | 5,06   | 56,23   | 56,23   | 1,37  | 1,37  |
| ТТК-302н              | Галушки из творога                   | 195/5   | 145/5   | 34,63 | 26,45 | 16,03 | 13,63 | 87,79  | 69,11  | 633,95  | 504,86  | 12,67 | 7,49  |
| ТТК-475               | Чай полусладкий с печеньем сахарным  | 200/17  | 150/17  | 0,48  | 0,28  | 0,48  | 0,28  | 10,80  | 6,30   | 49,44   | 28,84   | 12,00 | 7,00  |
|                       | Хлеб пшеничный                       | 1/20    | 1/20    | 30,93 | 23,00 | 12,14 | 9,95  | 52,39  | 39,48  | 442,54  | 339,42  | 0,57  | 0,42  |
|                       |                                      |         |         | 1,70  | 1,65  | 3,23  | 3,22  | 14,66  | 13,39  | 94,51   | 89,14   | 0,10  | 0,07  |
|                       |                                      |         |         | 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   | Дет. сад      | Ясли    |       |       |
|                   | Дет. сад         | Ясли | Дет. сад             | Ясли | Дет. сад | Ясли  | Дет. сад | Ясли  |                       |        |               |         |       |       |
|                   |                  |      |                      |      |          |       |          |       |                       |        |               |         |       |       |
| ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:  |                  |      |                      |      |          |       |          |       |                       |        |               |         |       |       |
| В среднем в день: |                  |      |                      |      |          |       |          |       |                       |        |               |         |       |       |
|                   |                  |      |                      |      | 542,2    | 423,1 | 602,5    | 472,1 | 2610,2                | 2031,7 | 18142,2       | 14311,5 | 501,2 | 450,3 |
|                   |                  |      |                      |      | 54,22    | 42,31 | 60,25    | 47,21 | 261,02                | 203,17 | 1814,22       | 1431,15 | 50,12 | 45,03 |

\* Разрешается производить замену блюд, согласно ассортимента продукции, реализуемой в пищеблоках дошкольных образовательных учреждений.

Примечание: при составлении меню использованы

1) Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПиН СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологии. требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

2) Сборник технических нормативов. Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией

В.Т. Лапиной, 2004 г. г. Москва

3) Сборник технических нормативов. Сборник рецептур, 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

4) Технико-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".

5) Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ (согласно п.8.1.5 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Исп. Г.Н. Мартынова

