

1,3 группа

10 группа: сады № 22, 33, 36, 37, 38, 67, 71, 74, 77, 79, 81, 102, 122

13 группа: сады № 4, 6, 13, 32, 43, 47, 63, 84, 88, 89, 91, 101, 116

15 группа: сады № 1,3, 5, 11, 24, 25, 42, 48, 58, 90, 99, 119, 85

16 группа: сады № 2, 45, 55, 56, 59, 60, 68, 68ф, 76, 87, 95, 100, 117, 130

19 группа: сады № 15, 19, 23, 57, 107, 112, 113, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 119

1,3 группа

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ с 29.11.2021г. по 03.12.2021 г.

Стоимость : Для Дет. сад 121,91руб./день; Для Ясли 96,79руб./день;

№ НД	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
		Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли
Пн, 29 ноября 21				45,93	34,55	57,42	46,56	220,98	179,22	1 584,46	1 274,23	73,6	56,67
Завтрак				10,84	7,69	13,57	10,90	66,77	51,29	432,61	334,07	1,04	0,76
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	5,19	3,00	7,24	5,62	15,49	10,35	147,90	104,00	0,08	0,04
510/04	Каша гречневая вязкая	180	150	5,55	4,62	6,33	5,28	29,80	24,83	198,41	165,34		
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
Второй завтрак				0,85	0,65			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				19,68	12,77	23,83	16,51	77,86	64,20	604,61	456,52	64,52	48,85
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
134/04	Суп крестьянский 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-1026	Биточки рыбные "Морячка"	75	50	9,99	4,42	9,18	4,85	5,48	2,42	144,53	71,01	1,38	0,59
312/11	Пюре картофельное	130	100	2,71	2,08	3,97	3,05	12,18	9,37	95,27	73,29	32,06	24,66
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Дарницкий"	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
697/04	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				11,50	10,38	17,38	16,51	54,12	45,54	418,93	372,29	2,59	2,57
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	5,14	5,14	13,42	13,42	7,45	7,45	171,13	171,13	2,49	2,49
516/04	Макаронные изделия отварные	130	100	4,64	3,57	3,78	2,91	31,67	24,36	179,30	137,92		
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15			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		
Вт, 30 ноября 21				78,55	63,15	56,91	48,98	230,24	182,53	1 747,43	1 423,4	65,92	49,71
Завтрак				13,94	10,91	11,83	10,03	61,65	46,27	408,84	318,90	7,89	6,24
3/04	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
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	7,17	5,38	7,02	5,89	30,49	22,88	213,86	166,01	4,22	3,17
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				3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
698/04	Ацидофилин	100	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
Обед				24,87	23,16	27,16	25,26	97,20	82,39	732,76	649,51	39,72	31,78
20/10	Салат из свежей капусты	50	40	0,97	0,77	2,55	2,04	5,24	4,19	47,83	38,26	29,89	23,91
148/04	Суп-лапша домашняя 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-131	Зразы "Школьные"	60	60	7,84	7,84	12,97	12,97	7,43	7,43	177,80	177,80	1,24	1,24

510/04	Каша пшеничная вязкая	130	100	4,03	3,10	3,80	2,93	21,10	16,23	134,75	103,66		
ТТК-950	Напиток "Лимонный"	200	150	0,14	0,11	0,02	0,01	24,43	18,32	98,45	73,84	6,40	4,80
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Дарницкий"	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
697/04	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				33,66	23,00	12,58	8,35	62,01	44,49	495,92	345,08	16,08	9,46
	Десерт фруктовый Яблоко	130	70	0,52	0,28	0,52	0,28	11,70	6,30	53,56	28,84	13,00	7,00
ТТК-1019	Сырники "Домашние" из творога с соусом молочным сладким	150/15	100/15	31,48	21,08	11,84	7,86	35,16	23,90	373,10	250,61	0,78	0,55
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	180	150	0,14	0,12	0,04	0,03	5,21	4,35	21,80	18,17	2,30	1,91
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
Ср, 01 декабря 21				61,04	50,57	55,2	45,35	240,36	198,45	1 702,46	1 404,23	47,27	37,57
Завтрак				7,78	5,88	11,12	9,93	46,29	36,09	316,48	257,29	4,88	3,74
2/04	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
311/04	Каша молочная кукурузная с маслом	200/3	150/3	2,99	2,25	4,99	4,36	11,00	8,26	100,94	81,32	4,03	3,02
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				0,09	0,07			17,17	13,13	69,02	52,78	3,40	2,60
707/04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,09	0,07			17,17	13,13	69,02	52,78	3,40	2,60
Обед				32,88	28,87	17,73	15,93	108,72	92,51	725,97	628,85	33,76	26,22
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	0,78	0,62	0,06	0,05	6,64	5,31	30,20	24,16	3,00	2,40
110/04	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-396	Тефтели из птицы с соусом сметанным с томатом	60/30	60/30	11,56	11,56	8,77	8,77	12,03	12,03	173,34	173,34	2,97	2,97
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	100	14,70	11,31	4,32	3,32	32,42	24,94	227,34	174,88		
ТТК-271н	Компот "Фруктово-ягодный" 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 "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
Полдник				4,41	4,41	5,50	5,50	13,70	13,70	121,95	121,95	1,37	1,37
697/04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным	100/18	100/18	4,41	4,41	5,50	5,50	13,70	13,70	121,95	121,95	1,37	1,37
Ужин				15,88	11,34	20,85	13,99	54,48	43,02	469,04	343,36	3,86	3,64
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	75	50	12,09	8,06	17,09	11,06	9,30	6,20	239,33	156,55	0,56	0,37
510/04	Каша рисовая вязкая	130	100	2,00	1,54	3,58	2,75	19,91	15,31	119,85	92,19		
686/04	Чай с лимоном	200/7	150/7	0,27	0,22			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		
Чт, 02 декабря 21				65,68	50,04	56,2	42,9	238,17	191,38	1 721,08	1 351,59	54,71	44,31
Завтрак				13,38	10,49	10,14	8,76	64,98	48,76	404,68	315,78	7,89	6,24
3/04	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
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-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				3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
698/04	Простокваша	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
Обед				21,09	16,09	27,15	19,31	93,90	76,97	704,28	545,88	36,82	28,52
45/04	Салат из квашеной капусты	50	40	1,12	0,90	2,51	2,01	4,72	3,77	45,96	36,77	17,95	14,36
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	2,23	1,71	3,80	3,04	10,38	7,83	84,65	65,49	18,84	14,14
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	10,56	7,08	16,52	10,78	13,20	8,85	243,68	160,72		
510/04	Каша ячневая вязкая	130	100	2,84	2,19	3,66	2,82	18,29	14,07	117,47	90,36		
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Дарницкий"	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
697/04	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				25,09	17,34	13,63	9,55	69,90	56,26	502,61	380,42	7,79	7,34
	Десерт фруктовый Мандарин	80	80	0,08	0,08			15,52	15,52	62,40	62,40	6,40	6,40
ТТК-966к	Запеканка из творога "Гулливер" с соусом сметанным "Сластёна"	150/15	100/15	23,29	15,59	13,45	9,37	39,38	27,01	371,71	254,78	1,29	0,86
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15			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		
Пт, 03 декабря 21				64,98	48,25	61,59	50,68	231,12	186,67	1 738,7	1 395,7	118,33	97,44
Завтрак				15,52	11,75	16,04	13,07	40,88	29,39	369,94	282,08	3,44	2,56
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		3,74		5,91		15,49		130,13		0,04	
1/04	Бутерброд с маслом		20/5		1,53		4,21		10,35		85,37		
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	4,58	3,44	3,84	2,88	17,86	13,39	124,28	93,21	1,30	0,98
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,68	1,26	1,25	0,94	7,53	5,65	48,09	36,06	2,10	1,58
Второй завтрак				0,85	0,65			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				36,44	24,07	27,20	19,48	95,77	75,66	773,66	574,18	57,49	43,36
ТТК-92н	Винегрет "Дары осени"	50	40	0,96	0,77	3,55	2,84	4,03	3,22	51,91	41,53	9,60	7,68
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками со сметаной	200/25/5	150/25/5	6,65	6,23	8,23	7,84	6,92	5,29	128,36	116,61	39,35	29,57
ТТК -417	Плов "Золотой петушок"	50/150	25/100	24,87	13,14	14,74	8,13	40,39	26,86	393,73	233,15	3,41	2,27
ТТК-265н	Компот "Фруктово-ягодный" 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 "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
Полдник				5,22	5,22	6,74	6,74	23,54	23,54	175,69	175,69	1,37	1,37
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,46	119,46		
Ужин				6,95	6,56	11,61	11,39	53,76	44,95	347,33	308,63	51,95	47,03
	Десерт фруктовый Яблоко	122	73	0,49	0,29	0,49	0,29	10,98	6,57	50,26	30,08	12,20	7,30
261/04	Картофельное пюре запеченное с маслом	150/5	150/5	4,18	4,18	10,88	10,88	15,22	15,22	175,55	175,55	39,66	39,66
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,76	0,57	0,06	0,04	17,62	13,22	74,06	55,54	0,09	0,07
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
Итого				316,18	246,56	287,32	234,47	1 160,9	938,25	8 494,13	6 849,15	359,83	285,7

	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
	Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	
			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			271	212	302	239	1306	1018	9043	7349	251	226
В среднем в день:			54,24	42,31	60,46	47,89	261,17	203,65	1 808,63	1 469,83	50,18	45,14