

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий Л.В.Спехова

Приказ № 278к от 24.11.24 года

*Примерное цикличное двадцатидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 1 до 3 лет и в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием дошкольные
образовательные
учреждения Нижнетуринского городского округа,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов (зимне-весенний сезон)*

День

понедельник
1

ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	ТТК46/232(150)	Каша молочная пшеничная	0,150	151,78	2,57	3,27	21,40
ЗАВТРАК	Напитки	460/2(150)	Чай с молоком (масло)	0,150	91,13	1,67	2,83	12,41
ЗАВТРАК	Кондитерские изделия	86(20)	Повидло, джем, варенье(порциями)	0,020	55,20	0,10	0,00	14,32
ЗАВТРАК 2	Напитки	С(150)Я	Сок ясли	0,150	69,00	0,75	0,15	15,15
ОБЕД	Гарниры	ТТК63(110)	Пюре картофельное	0,110	112,94	1,95	2,89	16,41
ОБЕД	Мясные блюда	358 (050)	Печень тертая	0,050	114,86	6,64	6,44	3,46
ОБЕД	Суп	ТТК18(150)	ТТК Суп-харчо	0,150	95,41	3,67	4,55	7,78
ОБЕД	Напитки	ТТК51(150)	Компот из кураги	0,150	47,32	0,39	0,02	11,31
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Омлет	268(100)	Омлет натуральный	0,100	244,67	15,70	14,70	2,60
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	ТТК56(150)	кисель(брикет) на натуральном соке	0,180	32,07	0,00	0,00	7,97
УПЛОТН.ПОЛДНИК	холод	ТК54-20	горошек зеленый	0,030	12,00	0,93	0,06	1,95
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	586(020)	Печенье молочное	0,020	99,60	1,16	2,98	11,70
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/40)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	136,40	1,74	0,98	30,19
ИТОГО					1262,38	37,28	38,87	156,65
САД								
ЗАВТРАК	Каши	ТТК46/232(180)	Каша молочная пшеничная	0,180	182,12	3,08	3,90	25,68
ЗАВТРАК	Напитки	460/2(180)	Чай с молоком	0,180	109,30	2,00	3,39	14,91

			(масло)					
ЗАВТРАК	Кондитерские изделия	86(30)	Повидло, джем, варенье(порциями)	0,030	82,80	0,15	0,00	21,48
ЗАВТРАК 2	Напитки	С2(180)	Сок фруктовый	0,180	81,90	0,72	0,18	19,80
ОБЕД	Гарниры	ТТК63(130)	Пюре картофельное	0,130	133,47	3,48	3,40	19,40
ОБЕД	Мясные блюда	358 (070)	Печень тертая	0,070	82,04	9,20	9,01	4,84
ОБЕД	Суп	ТТК18(180)	ТТК Суп-харчо	0,180	114,49	4,40	5,46	9,34
ОБЕД	Напитки	ТТК51(180)	Компот из кураги	0,180	56,79	0,47	0,03	13,57
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Омлет	268(120)	Омлет натуральный	0,120	281,97	18,83	16,80	3,11
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	ТТК56(180)	кисель(брикет) на натуральном соке	0,200	35,60	0,00	0,00	9,56
УПЛОТН.ПОЛДНИКхо		ТК54-20	горошек зеленый	0,050	20,00	1,55	0,10	3,25
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	586(030)	Печенье молочное	0,030	149,40	1,74	4,47	17,55
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/40)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	151,50	1,94	1,08	33,80
Итого					1481,38	47,56	47,82	196,29

День понедельник 2

ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	ТТК 61(150)	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	0,150		153,96	4,75	6,53	18,88
ЗАВТРАК	Напитки	462//1(150)	Какао с молоком (масло,)	0,180		152,35	4,14	5,43	21,51
ЗАВТРАК 2	Напитки	С(150)Я	Сок ясли	0,150		69,00	0,75	0,15	15,15
ОБЕД	Гарниры	ТТК63(110)	Пюре картофельное	0,110		112,94	2,95	3,89	16,41
ОБЕД	Мясные блюда	ТТК33(050)	Оладья из печени	0,050		128,77	10,50	6,81	6,24
ОБЕД	Холодные блюда	54 (030)	Икра морковная	0,030		26,87	0,49	1,52	2,69
ОБЕД	Суп	ТТК23/113(150)	ТТК Суп картофельный с бобовыми	0,150		100,23	5,11	4,15	10,59
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/495(150)	Компот из смеси сухофруктов	0,150		34,09	0,02	0,00	8,57
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	ЁТК158(90)	кукуруза с яйцом и луком	0,090		106,66	3,58	6,68	7,92
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Фрукты	Б(90)	Банан	0,090		86,40	1,35	0,45	18,90
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (150)	Чай с сахаром	0,150		31,05	0,16	0,04	7,52
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/40)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090		218,10	6,74	1,26	44,56
ИТОГО						1220,42	40,54	36,91	178,95

САД

ЗАВТРАК	Каши	ТТК 61 (180)	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	0,180		184,72	5,70	7,84	22,66
ЗАВТРАК	Напитки	462/1(180)	Какао с молоком (масло)	0,200		129,20	3,17	6,83	13,50
ЗАВТРАК 2	Напитки	С2(180)	Сок фруктовый	0,180		81,90	0,72	0,54	19,80

ОБЕД	Гарниры	ТТК63(130)	Пюре картофельное	0,130		133,47	3,48	4,60	19,40
ОБЕД	Мясные блюда	ТТК33(070)	Оладья из печени	0,070		180,27	14,71	9,53	8,74
ОБЕД	Холодные блюда	54 (050)	Икра морковная	0,050		44,78	0,82	2,54	4,49
ОБЕД	Суп	ТТК23/113(180)	ТТК Суп картофельный с бобовыми	0,180		124,49	6,15	5,41	12,77
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/495(180)	Компот из смеси сухофруктов	0,180		40,91	0,03	0,00	10,29
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	ТК158(100)	кукуруза с яйцом и луком	0,100		118,51	3,97	7,42	8,81
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Фрукты	Б(100)	Банан	0,100		96,00	1,50	0,50	21,00
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (180)	Чай с сахаром	0,180		37,17	0,18	0,05	9,02
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/40)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100		244,30	7,49	1,55	49,70
Итого						1415,72	47,92	46,80	200,16

День понедельник 3

ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	230(150)	Каша манная молочная жидкая	0,150		161,28	4,64	5,41	23,33
ЗАВТРАК	Напитки	464 (150)	Кофейный напиток (масло, сыр)	0,180		111,13	4,02	6,03	9,84
ЗАВТРАК 2	Напитки	С(150)Я	Сок ясли	0,150		69,00	0,75	0,15	15,15
ОБЕД	Соус	419(030)	Соус томатный	0,030		21,53	0,38	1,10	2,45
ОБЕД	Мясные блюда	ТК264(130)	макаронник с печенью	0,130		246,51	14,38	7,11	31,32
ОБЕД	Суп	123(150)	Суп картофельный с фрикадельками	0,150		125,30	6,54	6,18	10,85
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/495(150)	Компот из смеси сухофруктов	0,150		34,09	0,02	0,00	8,57
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	ТК54-20(030)	Горошек зеленый	0,030		12,00	0,93	0,06	1,95
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	46(60)	Рубленые яйца с маслом и луком	0,060		168,38	10,82	13,30	1,33
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (150)	Чай с сахаром	0,180		31,05	0,16	0,04	7,52
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	ТТК38(60)	пирожок печеный с начинкой на дрожжевом тесте (яблок)	0,060		142,84	3,08	1,27	29,13
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/40)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090		136,40	1,74	0,98	30,19

ИТОГО

1259,51 47,47 41,62 171,63

САД

ЗАВТРАК	Каши	230(180)	Каша манная молочная жидкая	0,180		179,35	5,13	6,45	24,99
ЗАВТРАК	Напитки	464 (180)	Кофейный напиток (масло, сыр)	0,200		124,96	3,50	6,95	11,83
ЗАВТРАК 2	Напитки	С2(180)	Сок фруктовый	0,180		81,90	0,72	0,54	19,80

ОБЕД	Соус	419(050)	Соус томатный	0,050		35,88	0,64	1,84	4,08
ОБЕД	Мясные блюда	ТК264(150)	макаронник с печенью	0,150		284,44	16,59	8,20	36,14
ОБЕД	Суп	123(180)	Суп картофельный с фрикадельками	0,180		150,36	7,85	7,41	13,02
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/495(180)	Компот из смеси сухофруктов	0,180		40,91	0,03	0,00	10,29
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	ТК54-20(050)	Горошек зеленый	0,050		20,00	1,55	0,10	3,25
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	46 (080)	Рубленые яйца с маслом и луком	0,080		224,49	14,43	17,73	1,77
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (180)	Чай с сахаром	0,200		37,17	0,18	0,05	9,02
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	ТТК38(60)	пирожок печеный с начинкой на дрожжевом тесте (яблок)	0,060		142,84	3,08	1,27	29,13
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/40)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100		151,55	1,93	1,08	33,80
ИТОГО						1473,85	55,63	51,61	197,12

День

понедельник
4

ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Суп молочный	140/1 (180)	Суп молочный с рисовой крупой	0,180	128,84	4,42	5,44	15,29
ЗАВТРАК	Напитки	462//1(150)	Какао с молоком (масло,)	0,150	152,35	4,14	5,43	21,51
ЗАВТРАК 2	Напитки	С(150)Я	Сок ясли	0,150	69,00	0,75	0,15	15,15
ОБЕД	Гарниры	143(20)	гренки из пшеничного хлеба	0,020	47,00	1,52	0,16	9,84
ОБЕД	Гарниры	ТТК63(110)	Пюре картофельное	0,110	112,94	2,95	3,89	16,41
ОБЕД	Мясные блюда	ТТК34(050)	Суфле из печени	0,050	124,67	9,15	6,14	5,01
ОБЕД	Суп	ТТК50(150)	Суп-пюре из разных овощей	0,150	57,00	1,61	2,68	6,44
ОБЕД	Напитки	496(150)	напиток из шиповника	0,150	51,22	0,26	0,11	11,11
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Омлет	268(080)	Омлет натуральный	0,080	204,14	12,57	16,14	2,10
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	ТК54-20(020)	Горошек зеленый	0,020	8,00	0,62	0,04	1,30
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Фрукты	Б(90)	Банан	0,090	86,40	1,35	0,45	18,90
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	459(150)	чай с лимоном	0,150	32,82	0,20	0,04	7,68
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/40)б	Хлеб (батон 20, хлеб бел.40)	0,060	136,40	1,74	0,98	30,19

ИТОГО

1210,78 41,26 41,64 160,93

САД

ЗАВТРАК	Суп молочный	140/1(200)	Суп молочный с рисовой крупой	0,200	143,16	4,91	6,05	16,99
ЗАВТРАК	Напитки	462/1(180)	Какао с молоком (масло)	0,180	129,20	3,17	6,83	13,50
ЗАВТРАК 2	Напитки	С2(180)	Сок фруктовый	0,180	81,90	0,72	0,54	19,80
ОБЕД	Гарниры	143(30)	гренки из пшеничного хлеба	0,030	70,50	2,28	0,24	14,76
ОБЕД	Гарниры	ТТК63(130)	Пюре картофельное	0,130	133,47	3,48	4,60	19,40
ОБЕД	Мясные блюда	ТТК34(070)	Суфле из печени	0,070	174,42	12,81	8,59	7,02
ОБЕД	Суп	ТТК50(180)	Суп-пюре из разных овощей	0,180	68,41	1,93	3,21	7,73

ОБЕД	Напитки	496(180)	напиток из шиповника	0,180	61,47	0,31	0,13	13,33
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Омлет	268(100)	Омлет натуральный	0,100	244,67	15,70	19,02	2,60
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	ТК54-20(030)	Горошек зеленый	0,030	12,00	0,93	0,06	1,95
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Фрукты	Б(100)	Банан	0,100	96,00	1,50	0,50	21,00
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	459(180)	чай с лимоном	0,180	39,38	0,24	0,05	9,21
ХЛЕБ	Выпечка	Х(630/40)	ХЛЕБ(батон 30, хлеб белг.40)	0,070	151,55	1,93	1,08	33,80
ИТОГО					1406,13	49,91	50,89	181,09

День

вторник 1

Ясли

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Творожные блюда	279 (120)	Запеканка из творога	0,120	211,08	18,65	10,64	10,18
ЗАВТРАК	Соус	406(030)	Соус молочный сладкий	0,030	45,16	2,79	1,60	4,90
ЗАВТРАК	Напитки	464/1(150)	Кофейный напиток	0,180	50,74	0,32	1,25	9,80
ЗАВТРАК 2	Напитки	К(120)	Кефир	0,120	83,55	2,48	2,00	9,79
ОБЕД	Гарниры	256(100)	Макаронные изделия отварные	0,100	125,85	1,87	2,61	23,72
ОБЕД	Соус	419(030)	Соус томатный	0,030	21,22	0,38	1,10	2,45
ОБЕД	Мясные блюда	341(50)	Котлеты "Пермские"	0,050	131,20	5,60	5,31	7,28
ОБЕД	Суп	ТТК25(150)	Щи из свежей капусты с картофелем	0,150	75,70	1,72	5,74	4,29
ОБЕД	Напитки	ТТК52(150)	Компот из чернослива	0,150	48,30	0,17	0,05	11,80
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	26 (080)	Салат из свеклы отварной	0,100	62,47	0,15	3,87	6,76
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (150)	Чай с сахаром	0,180	31,08	0,16	0,04	7,52
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	543(60)	булочка дорожная	0,060	197,98	2,32	5,50	34,80
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/40)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	136,40	1,74	0,98	30,19
ИТОГО					1220,73	38,36	40,69	163,46

Д/с

ЗАВТРАК	Творожные блюда	279 (150)	Запеканка из творога	0,150	263,85	23,31	13,30	13,82
ЗАВТРАК	Соус	406(050)	Соус молочный сладкий	0,050	75,20	4,65	2,60	8,16
ЗАВТРАК	Напитки	464/1(180)	Кофейный напиток	0,200	56,30	0,35	1,38	10,90
ЗАВТРАК 2	Напитки	К(150)	Кефир	0,150	104,44	3,10	2,50	12,24
ОБЕД	Гарниры	256(110)	Макаронные изделия отварные	0,110	172,68	2,06	2,80	27,00
ОБЕД	Соус	419(050)	Соус томатный	0,050	35,30	0,64	1,84	4,08
ОБЕД	Мясные блюда	341(070)	Котлеты "Пермские"	0,070	183,68	7,84	7,40	10,29

ОБЕД	Суп	ТТК25(180)	Щи из свежей капусты с картофелем	0,180	90,84	2,06	6,89	5,14
ОБЕД	Напитки	ТТК52(180)	Компот из чернослива	0,180	57,96	0,21	0,06	15,00
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	26 (100)	Салат из свеклы отварной	0,120	74,90	0,18	4,60	8,10
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (180)	Чай с сахаром	0,200	34,50	0,18	0,04	8,32
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	543(60)	булочка дорожная	0,060	197,98	2,32	5,50	34,80
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/40)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	151,55	1,93	1,08	33,80
ИТОГО					1499,18	48,82	50,00	191,65

День

вторник 2

Ясли

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Творожные блюда	279(100)	Запеканка из творога	0,120	211,08	18,65	10,64	10,18
ЗАВТРАК	Соус	406(030)	Соус молочный сладкий	0,030	37,42	0,79	1,60	4,90
ЗАВТРАК	Напитки	465/1(150)	Кофейный напиток с молоком	0,180	78,50	2,41	2,45	11,56
ЗАВТРАК 2	Напитки	В(120)	Варенец 2,5%	0,120	92,40	3,12	3,00	13,50
ОБЕД	Гарниры	256(100)	Макаронные изделия отварные	0,100	142,72	3,87	3,61	23,72
ОБЕД	Соус	419(030)	Соус томатный	0,030	21,53	0,38	1,10	2,45
ОБЕД	Рыбные блюда	308(50)	Котлеты рыбные любительские	0,050	66,47	7,25	2,77	3,05
ОБЕД	Суп	100/2 (150)	Рассольник Ленинградский (хлопья овсяные)	0,150	97,50	4,09	5,15	8,62
ОБЕД	Напитки	496(150)	напиток из шиповника	0,150	51,22	0,26	0,11	11,11
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	26 (080)	Салат из свеклы отварной	0,100	75,40	1,15	4,87	6,76
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	459(150)	чай с лимоном	0,180	32,82	0,20	0,04	7,68
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	540(60)	шанежка с картофелем	0,060	136,57	4,19	3,46	21,76
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/40)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	136,40	1,74	0,98	30,19
Итого					1180,03	48,09	39,79	155,47

Д/с

ЗАВТРАК	Творожные блюда	279 (120)	Запеканка из творога	0,150	320,73	22,65	16,64	19,18
ЗАВТРАК	Соус	406(050)	Соус молочный сладкий	0,050	62,35	1,31	2,67	8,16
ЗАВТРАК	Напитки	465/1(180)	Кофейный напиток с молоком	0,200	94,20	2,89	2,94	13,88
ЗАВТРАК 2	Напитки	В(150)	Варенец 2,5%	0,150	115,50	3,90	3,75	16,88
ОБЕД	Гарниры	256(120)	Макаронные изделия	0,120	171,26	4,65	4,34	28,46

			отварные					
ОБЕД	Соус	419(050)	Соус томатный	0,050	35,30	0,64	1,84	4,08
ОБЕД	Рыбные блюда	308 (070)	Котлеты рыбные любительские	0,070	93,16	10,16	3,89	4,27
ОБЕД	Суп	100/2 (180)	Рассольник Ленинградский (хлопья овсяные)	0,180	123,50	4,91	6,90	10,35
ОБЕД	Напитки	496(180)	напиток из шиповника	0,180	61,47	0,31	0,13	13,33
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	26 (100)	Салат из свеклы отварной	0,120	94,26	1,44	6,09	8,45
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	459(180)	чай с лимоном	0,200	39,38	0,24	0,05	9,21
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	540(60)	шанежка с картофелем	0,060	136,57	4,19	3,46	21,76
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/40)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	151,55	1,93	1,08	33,80
Итого					1499,23	59,20	53,77	191,80

День

вторник 3

ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Творожные блюда	279 (120)	Запеканка из творога	0,120	211,08	18,60	10,64	10,18
ЗАВТРАК	Соус	406(030)	Соус молочный сладкий	0,030	45,16	2,79	1,60	4,90
ЗАВТРАК	Напитки	462/2(150)	Какао с молоком	0,180	80,12	2,61	2,67	11,19
ЗАВТРАК 2	Напитки	Й(120)	Йогурт	0,120	93,24	2,00	2,00	10,20
ОБЕД	Гарниры	ТТК 64(110)	Капуста тушеная	0,110	76,40	1,68	2,44	10,51
ОБЕД	Мясные блюда	348(50)	Тефтели из говядины (паровой)	0,050	120,10	4,14	7,34	4,38
ОБЕД	Суп	ТТК21(150)	Уха рыбацкая с морковью	0,150	64,97	3,01	1,46	8,88
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/495(150)	Компот из смеси сухофруктов	0,180	34,09	0,02	0,00	8,57
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	171(130)	картофель, тушенный с луком и томатом	0,130	136,63	1,05	4,84	22,55
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (150)	Чай с сахаром	0,150	31,08	0,16	0,04	7,52
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	541(60)	Булочка ванильная	0,060	207,12	1,80	3,18	34,57
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/40)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	136,40	1,74	0,98	30,19

Итого

1236,39

39,60

37,20

163,64

САД

ЗАВТРАК	Творожные блюда	279 (150)	Запеканка из творога	0,150	263,85	23,31	13,30	13,82
ЗАВТРАК	Соус	406(050)	Соус молочный сладкий	0,050	75,20	4,65	2,60	8,16
ЗАВТРАК	Напитки	462/2(180)	Какао с молоком	0,200	89,00	2,90	2,90	12,40
ЗАВТРАК 2	Напитки	Й(150)	Йогурт	0,150	116,55	3,75	3,30	12,75
ОБЕД	Гарниры	ТТК 64 (130)	Капуста тушеная	0,130	90,27	1,90	2,88	12,42
ОБЕД	Мясные блюда	348 (070)	Тефтели из говядины	0,070	140,13	10,66	10,27	6,10

			(паровой)					
ОБЕД	Суп	ТТК21(180)с /морк	Уха рыбацкая с морковью	0,180	77,96	4,81	1,76	10,65
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/495(180)	Компот из смеси сухофруктов	0,200	40,91	0,03	0,00	9,50
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	171(150)	картофель, тушеный с луком и томатом	0,150	157,65	3,52	5,50	26,03
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (180)	Чай с сахаром	0,180	34,50	0,18	0,04	8,32
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	541(60)	Булочка ванильная	0,060	207,12	4,85	3,18	34,57
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/40)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	151,55	1,93	1,08	33,80
Итого					1444,69	62,49	46,81	188,53

День

вторник 4

ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	230(150)	Каша манная молочная жидкая	0,150	160,50	4,64	5,41	23,33
ЗАВТРАК	Напитки	464 (150)	Кофейный напиток (масло, сыр)	0,180	109,71	4,02	6,03	9,84
ЗАВТРАК 2	Напитки	В(120)	Варенец 2,5%	0,120	93,48	3,12	3,00	13,50
ОБЕД	Гарниры	256(110)	Макаронные изделия отварные	0,110	170,60	2,06	2,80	27,00
ОБЕД	Соус	419(030)	Соус томатный	0,030	21,22	0,38	1,10	2,45
ОБЕД	Рыбные блюда	308(50)	Котлеты рыбные любительские	0,050	66,13	7,25	2,77	3,05
ОБЕД	Суп	ТТК 32/98(150)	ТТК Свекольник с говядиной	0,150	113,90	4,18	6,30	10,12
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/495(150)	Компот из смеси сухофруктов	0,150	34,09	0,02	0,00	8,57
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	202 (100)	Каша гречневая рассыпчатая	0,100	166,04	5,79	4,29	26,13
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	ТК158(80)	кукуруза с яйцом и луком	0,080	94,34	3,18	5,94	7,04
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (150)	Чай с сахаром	0,150	31,05	0,16	0,04	7,52
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/40)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	136,40	1,74	0,98	30,19
Итого					1197,46	36,55	38,66	168,74
САД								
ЗАВТРАК	Каши	230(180)	Каша манная молочная жидкая	0,180	192,60	5,13	6,45	24,99
ЗАВТРАК	Напитки	464 (180)	Кофейный напиток (масло, сыр)	0,200	121,90	3,50	6,95	11,83

ЗАВТРАК 2	Напитки	В(150)	Варенец 2,5%	0,150	116,80	3,90	3,75	16,88
ОБЕД	Гарниры	256(130)	Макаронные изделия отварные	0,130	201,60	5,04	4,70	30,83
ОБЕД	Соус	419(050)	Соус томатный	0,050	35,30	0,64	1,84	4,08
ОБЕД	Рыбные блюда	308 (070)	Котлеты рыбные любительские	0,070	92,50	10,16	3,89	4,27
ОБЕД	Суп	ТТК32/98(180)	ТТК Свекольник с говядиной	0,180	136,60	5,02	7,56	12,15
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/495(180)	Компот из смеси сухофруктов	0,180	40,91	0,03	0,00	10,29
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	202(110)	Каша гречневая рассыпчатая	0,110	182,60	6,36	4,72	28,74
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	ТК158(100)	кукуруза с яйцом и луком	0,100	117,90	3,97	7,42	8,81
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (180)	Чай с сахаром	0,180	34,50	0,18	0,04	8,32
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/40)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	151,55	1,93	1,08	33,80
Итого					1424,76	45,86	48,39	194,98

День

среда 1

ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	ТТК57 (150)	Каша пшеничная молочная жидкая	0,150	154,51	4,57	5,69	21,10
ЗАВТРАК	Напитки	462(150)	Какао с молоком (масло, сыр)	0,180	135,25	5,32	7,45	11,23
ЗАВТРАК 2	Напитки	К(120)	Кефир	0,120	83,55	3,48	3,00	9,79
ОБЕД	Соус	419(030)	Соус томатный	0,030	21,53	0,38	1,10	2,45
ОБЕД	Мясные блюда	ТТК47/333(120)	Ленивые голубцы	0,120	224,28	14,53	12,37	13,52
ОБЕД	Суп	ТТК16(150)	Суп с рыбными консервами (сайра)	0,150	75,25	4,54	1,77	10,22
ОБЕД	Напитки	496(150)	напиток из шиповника	0,150	51,22	0,26	0,11	11,11
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	152(90)	картофель отварной	0,090	104,38	1,71	4,61	13,97
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Рыбные блюда	ТТК316(30)порц	сельдь с/с порция	0,030	37,68	2,50	2,52	1,19
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Фрукты	Я(90)	Яблоко	0,090	42,30	0,36	0,36	8,82
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	459(150)	чай с лимоном	0,150	32,82	0,20	0,04	7,68
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	Ваф(020)	Вафли	0,020	68,42	0,64	0,56	16,22
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/40)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	218,10	6,74	1,26	44,56
ИТОГО					1249,29	45,22	40,83	171,86

САД

ЗАВТРАК	Каши	ТТК57 (180)	Каша пшеничная молочная жидкая	0,180	185,39	5,48	6,82	25,32
ЗАВТРАК	Напитки	462(180)	Какао с молоком (масло, сыр)	0,200	171,56	6,39	9,95	13,50
ЗАВТРАК 2	Напитки	К(150)	Кефир	0,150	104,44	4,35	3,75	12,24

ОБЕД	Соус	419(050)	Соус томатный	0,050	35,88	0,64	1,84	4,08
ОБЕД	Мясные блюда	ТТК47/333(140)	Ленивые голубцы	0,140	262,37	17,00	14,49	15,77
ОБЕД	Суп	ТТК16(180)	Суп с рыбными консервами (сайра)	0,180	90,30	5,45	2,13	12,26
ОБЕД	Напитки	496(180)	напиток из шиповника	0,180	61,47	0,31	0,13	13,33
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	152 (110)	картофель отварной	0,110	127,76	2,10	5,65	17,08
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Рыбные блюда	ТТК316(50)порц	сельдь с/с порция	0,050	67,50	4,55	4,65	1,75
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Фрукты	Я(100)	Яблоко	0,100	47,00	0,40	0,40	9,80
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	459(180)	чай с лимоном	0,180	39,38	0,24	0,05	9,21
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	Ваф(030)	Вафли	0,030	102,63	0,96	0,84	24,33
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/40)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	244,30	7,49	1,55	49,70
ИТОГО					1539,98	55,36	52,25	208,38

День среда 2

ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	ТТК71/236(150)	Каша рисовая молочная жидкая	0,150	158,72	3,78	5,28	23,88
ЗАВТРАК	Напитки	462(150)	Какао с молоком (масло, сыр)	0,180	135,25	5,32	7,45	11,23
ЗАВТРАК 2	Напитки	В(120)	Варенец 2,5%	0,120	92,40	3,12	3,00	13,50
ОБЕД	Гарниры	202 (100)	Каша гречневая рассыпчатая	0,100	166,04	5,79	4,29	26,13
ОБЕД	Соус	403 (030)	Соус молочный к блюдам	0,030	34,12	1,04	2,06	2,76
ОБЕД	Мясные блюда	348(50)	Тефтели из говядины (паровой)	0,050	120,10	9,14	7,34	4,38
ОБЕД	Суп	ТТК72/121(150)	Уха с крупой	0,150	61,07	4,25	1,30	8,04
ОБЕД	Напитки	ТТК55(150)	Компот из изюма	0,150	40,95	0,22	0,05	10,24
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	183(130)	Рулет или запеканка картофельная с овощами	0,130	184,95	4,95	8,49	22,21
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Соус	418(030)	Соус томатный	0,030	21,53	0,38	1,10	2,45
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	С(150)Я	Сок ясли	0,150	69,00	0,75	0,15	15,15
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/40)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	218,10	6,74	1,26	44,56
ИТОГО					1302,23	45,47	41,77	184,52

САД

ЗАВТРАК	Каши	ТТК71/236(180)	Каша рисовая молочная жидкая	0,180	191,36	4,58	6,38	28,74
ЗАВТРАК	Напитки	462(180)	Какао с молоком (масло, сыр)	0,200	171,56	6,39	9,95	13,50
ЗАВТРАК 2	Напитки	В(150)	Варенец 2,5%	0,150	115,50	3,90	3,75	16,88
ОБЕД	Гарниры	202 (120)	Каша гречневая	0,120	199,25	6,94	5,15	31,35

			рассыпчатая					
ОБЕД	Соус	403 (050)	Соус молочный к блюдам	0,050	56,87	1,73	3,44	4,61
ОБЕД	Мясные блюда	348 (070)	Тефтели из говядины (паровой)	0,070	140,13	10,66	8,57	5,12
ОБЕД	Суп	ТТК72/121(180)	Уха с крупой	0,180	73,96	5,27	1,53	9,72
ОБЕД	Напитки	ТТК55(180)	Компот из изюма	0,180	59,67	0,26	0,05	14,92
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	183(150)	Рулет или запеканка картофельная с овощами	0,150	217,76	5,69	10,36	25,47
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Соус	419(050)	Соус томатный	0,050	35,88	0,64	1,84	4,08
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	С2(180)	Сок фруктовый	0,180	81,90	0,72	0,54	19,80
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/40)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	244,30	7,49	1,55	49,70
ИТОГО					1588,14	54,27	53,10	223,88

День

среда 3

ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	ТТК 61(150)	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	0,150	153,96	4,75	6,53	18,88
ЗАВТРАК	Напитки	460 (150)	Чай с молоком	0,180	53,48	1,24	1,24	9,28
ЗАВТРАК	Кондитерские изделия	72(45)	бутерброд с джемом или повидлом	0,045	135,25	1,66	3,79	24,23
ЗАВТРАК 2	Напитки	Й(120)	Йогурт	0,120	93,24	3,00	3,36	13,20
ОБЕД	Гарниры	385 (100)	Рис отварной	0,100	148,29	2,53	3,62	26,40
ОБЕД	Соус	408(030)	Соус сметанный	0,030	31,76	0,47	2,80	1,07
ОБЕД	Рыбные блюда	303(050)	Суфле рыбное	0,050	81,34	8,40	4,53	1,66
ОБЕД	Суп	ТТК62(150)	борщ с капустой и картофелем	0,150	91,79	3,80	6,24	5,03
ОБЕД	Напитки	496(150)	напиток из шиповника	0,150	51,22	0,26	0,11	11,11
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	175(150)	Овощи в молочном соусе (ТК №402)	0,150	152,39	3,75	8,06	15,80
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Фрукты	Б(90)	Банан	0,090	86,40	1,35	0,45	18,90
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (150)	Чай с сахаром	0,150	31,05	0,16	0,04	7,52
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/40)	Хлеб (хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,070	165,70	5,24	0,68	34,28
ИТОГО					1275,87	36,61	41,43	187,35

САД

ЗАВТРАК	Каши	ТТК 61 (180)	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	0,180	184,72	5,70	7,84	22,66
ЗАВТРАК	Напитки	460 (180)	Чай с молоком	0,200	64,17	1,49	1,49	11,13

ЗАВТРАК	Кондитерские изделия	72(45)	бутерброд с джемом или повидлом	0,045	135,25	1,66	3,79	24,23
ЗАВТРАК 2	Напитки	Й(150)	Йогурт	0,150	116,55	3,75	4,20	16,50
ОБЕД	Гарниры	385 (120)	Рис отварной	0,120	177,95	3,03	4,34	31,68
ОБЕД	Соус	408(050)	Соус сметанный	0,050	52,93	0,79	4,67	1,78
ОБЕД	Рыбные блюда	303(70)	Суфле рыбное	0,070	114,82	11,84	6,41	2,33
ОБЕД	Суп	ТТК62(180)	борщ с капустой и картофелем	0,180	108,53	4,54	7,33	6,00
ОБЕД	Напитки	496(180)	напиток из шиповника	0,180	61,47	0,31	0,13	13,33
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	175(180)	Овощи в молочном соусе (ТК №402)	0,180	182,33	4,50	9,66	18,85
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Фрукты	Б(100)	Банан	0,100	96,00	1,50	0,50	21,00
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (180)	Чай с сахаром	0,180	37,17	0,18	0,05	9,02
ХЛЕБ	Выпечка	Х(40/40)	Хлеб (хлеб пш.40, хлеб бел.40)	0,080	189,20	6,00	0,76	39,20
ИТОГО					1521,09	45,28	51,16	217,70

День

среда 4

ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	229 (150)	Каша дружба	0,150	127,43	3,89	3,42	20,68
ЗАВТРАК	Напитки	465(180)м/с	Кофейный напиток с молоком (масло/сыр)	0,180	109,45	3,41	4,45	13,94
ЗАВТРАК 2	Напитки	В(120)	Варенец 2,5%	0,120	92,40	3,12	3,00	13,50
ОБЕД	Соус	403 (030)	Соус молочный к блюдам	0,030	34,12	1,04	2,06	2,76
ОБЕД	Мясные блюда	ТТК53(130)	Запеканка капустная с мясом	0,130	352,20	25,57	22,52	11,81
ОБЕД	Суп	ТТК23/113(150)	ТТК Суп картофельный с бобовыми	0,150	88,15	2,11	4,15	10,59
ОБЕД	Напитки	ТТК55(150)	Компот из изюма	0,150	40,95	0,22	0,05	10,24
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	26 (100)	Салат из свеклы отварной	0,100	75,40	1,15	4,87	6,76
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (180)	Чай с сахаром	0,180	31,05	0,16	0,04	7,52
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	ТТК49(60)	ватрушка с творогом	0,060	216,81	9,32	6,87	32,50
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/40)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	136,40	1,74	0,98	30,19
ИТОГО					1304,36	51,72	52,40	160,49

САД

ЗАВТРАК	Каши	ТТК48(180)	Каша дружба	0,180	181,15	4,66	6,50	25,81
ЗАВТРАК	Напитки	465(180)м/с	Кофейный напиток с молоком (масло/сыр)	0,180	151,96	3,41	4,45	13,94
ОБЕД	Соус	403 (050)	Соус молочный к блюдам	0,050	56,87	1,73	3,44	4,61
ОБЕД	Мясные блюда	ТТК53 (150)	Запеканка капустная с мясом	0,150	405,58	29,50	25,90	13,62

ОБЕД	Суп	ТТК23/113(180)	ТТК Суп картофельный с бобовыми	0,180	105,78	2,53	4,98	12,77
ОБЕД	Напитки	ТТК55(180)	Компот из изюма	0,200	59,67	0,26	0,05	14,92
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	26(120)	Салат из свеклы отварной	0,120	94,26	1,44	6,09	8,45
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457(200)	чай с сахаром	0,200	34,50	0,18	0,04	8,32
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	ТТК49(60)	ватрушка с творогом	0,060	216,81	9,32	6,87	32,50
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/40)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	151,55	1,93	1,08	33,80
ИТОГО					1458,13	54,96	59,40	168,74

День

четверг 1

ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	230(150)	Каша манная молочная жидкая	0,150	161,28	4,64	5,41	23,33
ЗАВТРАК	Напитки	462(150)	Какао с молоком (масло, сыр)	0,180	135,25	5,32	7,45	11,23
ЗАВТРАК 2	Напитки	К(120)	Кефир	0,120	83,55	3,48	3,00	9,79
ОБЕД	Гарниры	385(110)	Рис отварной	0,110	163,12	2,78	3,98	29,04
ОБЕД	Соус	403 (030)	Соус молочный к блюдам	0,030	34,12	1,04	2,06	2,76
ОБЕД	Рыбные блюда	307 (050)	Котлеты или биточки рыбные	0,050	74,90	6,84	2,78	5,57
ОБЕД	Суп	ТТК26(150)	борщ с картофелем со смет.	0,150	108,88	4,14	6,30	8,83
ОБЕД	Напитки	496(150)	напиток из шиповника	0,150	51,22	0,26	0,11	11,11
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Творожные блюда	289(100)	Вареники ленивые	0,100	243,62	16,74	12,58	14,95
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Фрукты	А(090)	Апельсины	0,090	38,70	0,81	0,18	7,29
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (150)	Чай с сахаром	0,180	31,05	0,16	0,04	7,52
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/40)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	136,40	1,74	0,98	30,19
ИТОГО					1262,09	47,93	44,86	161,61

САД

ЗАВТРАК	Каши	230(180)	Каша манная молочная жидкая	0,180	179,35	5,13	6,45	24,99
ЗАВТРАК	Напитки	462(180)	Какао с молоком (масло, сыр)	0,200	171,56	6,39	9,95	13,50
ЗАВТРАК 2	Напитки	К(150)	Кефир	0,150	104,44	4,35	3,75	12,24
ОБЕД	Гарниры	385 (130)	Рис отварной	0,130	192,78	3,29	4,70	34,32

ОБЕД	Соус	403 (050)	Соус молочный к блюдам	0,050	56,87	1,73	3,44	4,61
ОБЕД	Рыбные блюда	307 (070)	Котлеты или биточки рыбные	0,070	104,89	9,57	3,89	7,79
ОБЕД	Суп	ТТК26(180)	борщ с картофелем со смет.	0,180	130,66	4,96	7,56	10,60
ОБЕД	Напитки	496(180)	напиток из шиповника	0,180	61,47	0,31	0,13	13,33
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Творожные блюда	289(120)	Вареники ленивые	0,120	292,35	20,08	15,10	17,94
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Фрукты	А(100)	Апельсины	0,100	43,00	0,90	0,20	8,10
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (180)	Чай с сахаром	0,180	34,50	0,18	0,05	8,32
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/40)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	151,55	1,93	1,08	33,80
ИТОГО					1523,42	58,82	56,29	189,54

День четверг 2

ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	230(150)	Каша манная молочная жидкая	0,150	161,28	4,64	5,41	23,33
ЗАВТРАК	Напитки	460(150)	Чай с молоком (масло, сыр)	0,180	126,43	4,35	6,43	12,41
ЗАВТРАК 2	Напитки	В(120)	Варенец 2,5%	0,120	92,40	3,12	3,00	13,50
ОБЕД	Гарниры	ТТК63(100)	Пюре картофельное	0,100	102,64	2,68	3,53	14,92
ОБЕД	Соус	419(030)	Соус томатный	0,030	21,53	0,38	1,10	2,45
ОБЕД	Рыбные блюда	307 (050)	Котлеты или биточки рыбные	0,050	74,90	6,84	2,78	5,57
ОБЕД	Суп	ТТК25(150)	Щи из свежей капусты с картофелем	0,150	84,10	3,72	5,74	4,29
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/495(150)	Компот из смеси сухофруктов	0,150	34,09	0,02	0,00	8,57
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	256(130)	Макаронные изделия отварные	0,130	185,53	5,04	4,70	30,83
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	150 (020)	икра кабачковая	0,020	24,40	0,40	1,80	1,72
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Фрукты	Г(090)	Груша	0,090	42,30	0,36	0,27	9,27
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (150)	Чай с сахаром	0,150	31,05	0,16	0,04	7,52
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/40)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	218,10	6,74	1,26	44,56
ИТОГО					1198,75	38,46	36,06	178,93

САД

ЗАВТРАК	Каши	230(180)	Каша манная молочная жидкая	0,180	179,35	5,13	6,45	24,99
ЗАВТРАК	Напитки	460(180)	Чай с молоком (масло,	0,200	160,98	5,24	8,73	14,91

			сыр)					
ЗАВТРАК 2	Напитки	В(150)	Варенец 2,5%	0,150	115,50	3,90	3,75	16,88
ОБЕД	Гарниры	ТТК63(120)	Пюре картофельное	0,120	123,13	3,21	4,24	17,90
ОБЕД	Соус	419(050)	Соус томатный	0,050	35,88	0,64	1,84	4,08
ОБЕД	Рыбные блюда	307 (070)	Котлеты или биточки рыбные	0,070	104,89	9,57	3,89	7,79
ОБЕД	Суп	ТТК25(180)	Щи из свежей капусты с картофелем	0,180	101,91	4,54	6,89	5,30
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/495(180)	Компот из смеси сухофруктов	0,180	40,91	0,03	0,00	10,29
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	256(150)	Макаронные изделия отварные	0,150	214,08	5,81	5,42	35,57
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Холодные блюда	150 (030)	икра кабачковая	0,030	36,60	0,60	2,70	2,58
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Фрукты	Г(100)	Груша	0,100	47,00	0,40	0,30	10,30
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (180)	Чай с сахаром	0,180	37,17	0,18	0,05	9,02
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/40)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	244,30	7,49	1,55	49,70
ИТОГО					1441,70	46,74	45,80	209,32

День четверг 3

ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	ТТК58 (150)	Каша кукурузная молочная жидкая	0,150	164,69	4,23	5,29	24,89
ЗАВТРАК	Напитки	460/2(150)	Чай с молоком (масло)	0,180	91,13	1,67	3,83	12,41
ЗАВТРАК 2	Напитки	Й(120)	Йогурт	0,120	93,24	3,00	3,36	13,20
ОБЕД	Гарниры	ТТК63(100)	Пюре картофельное	0,100	102,64	2,68	3,53	14,92
ОБЕД	Мясные блюда	338(050)	Кнели из говядины с рисом	0,050	114,86	7,49	6,88	5,77
ОБЕД	Холодные блюда	150 (020)	икра кабачковая	0,020	24,40	0,40	1,80	1,72
ОБЕД	Суп	ТТК45/116(150)	суп из овощей	0,150	99,75	4,01	6,30	6,67
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/495(150)	Компот из смеси сухофруктов	0,150	34,09	0,02	0,00	8,57
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	193(130)	Запеканка капустная	0,130	144,86	6,02	5,26	18,20
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Соус	403 (030)	Соус молочный к блюдам	0,030	34,12	1,04	2,06	2,76
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	459(150)	чай с лимоном	0,150	32,82	0,20	0,04	7,68
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	Ваф(020)	Вафли	0,020	68,42	0,64	0,56	16,22
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/40)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	136,40	1,74	0,98	30,19
ИТОГО					1141,42	33,14	39,90	163,19

САД

ЗАВТРАК	Каши	ТТК58(180)	Каша кукурузная молочная жидкая	0,180	197,61	5,07	6,35	32,86
ЗАВТРАК	Напитки	460/2(180)	Чай с молоком (масло)	0,200	118,62	2,02	5,61	14,91
ЗАВТРАК 2	Напитки	Й(150)	Йогурт	0,150	116,55	3,75	4,20	16,50
ОБЕД	Гарниры	ТТК63(120)	Пюре картофельное	0,120	123,13	3,21	4,24	17,90

ОБЕД	Мясные блюда	338(070)	Кнели из говядины с рисом	0,070	164,91	10,15	11,51	5,21
ОБЕД	Холодные блюда	150 (030)	икра кабачковая	0,030	36,60	0,60	2,70	2,58
ОБЕД	Суп	ТТК45/116(180)	суп из овощей	0,180	118,08	4,78	7,41	7,96
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/495(180)	Компот из смеси сухофруктов	0,180	40,91	0,03	0,00	15,29
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	193(150)	Запеканка капустная	0,150	167,15	6,94	6,07	20,99
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Соус	403 (050)	Соус молочный к блюдам	0,050	56,87	1,73	3,44	4,61
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	459(180)	чай с лимоном	0,180	39,38	0,24	0,05	9,21
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	Ваф(030)	Вафли	0,030	102,63	0,96	0,84	24,33
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/40)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	151,55	1,93	1,08	33,80
ИТОГО					1433,99	41,42	53,50	206,15

День

четверг 4

ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	ТТК227(150)	Каша ячневая молочная жидкая	0,150	142,05	4,05	5,23	19,55
ЗАВТРАК	Напитки	462(180)	Какао с молоком (масло, сыр)	0,180	171,56	6,39	9,95	13,50
ЗАВТРАК 2	Напитки	В(120)	Варенец 2,5%	0,120	92,40	3,12	3,00	13,50
ОБЕД	Гарниры	ТТК63(110)	Пюре картофельное	0,110	112,94	2,95	3,89	16,41
ОБЕД	Рыбные блюда	307 (050)	Котлеты или биточки рыбные	0,050	74,90	6,84	2,78	5,57
ОБЕД	Холодные блюда	54 (030)	Икра морковная	0,030	26,87	0,49	1,52	5,69
ОБЕД	Суп	100/2 (150)	Рассольник Ленинградский (хлопья овсяные)	0,150	97,50	4,09	5,15	8,62
ОБЕД	Напитки	496(150)	напиток из шиповника	0,150	51,22	0,26	0,11	11,11
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Творожные блюда	286(90)	Сырники из творога запеченные	0,090	235,36	16,86	10,54	20,24
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Фрукты	А(090)	Апельсины	0,090	38,70	0,81	0,18	7,29
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (150)	Чай с сахаром	0,150	31,05	0,16	0,04	7,52
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	МС(020)	Молоко сгущенное	0,020	15,02	0,60	1,00	0,96
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/40)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	136,40	1,74	0,98	30,19
ИТОГО					1225,97	48,35	44,37	160,14

САД

ЗАВТРАК	Каши	ТТК227(180)	Каша ячневая молочная жидкая	0,180	177,35	5,08	6,31	24,90
---------	------	-------------	------------------------------	-------	--------	------	------	-------

ЗАВТРАК	Напитки	462(180)	Какао с молоком (масло, сыр)	0,180	171,56	6,39	9,95	13,50
ЗАВТРАК 2	Напитки	В(150)	Варенец 2,5%	0,150	115,50	3,90	3,75	16,88
ОБЕД	Гарниры	ТТК63(130)	Пюре картофельное	0,130	133,47	3,48	4,60	19,40
ОБЕД	Рыбные блюда	307 (070)	Котлеты или биточки рыбные	0,070	104,89	9,57	3,89	7,79
ОБЕД	Холодные блюда	54 (050)	Икра морковная	0,050	44,78	0,82	2,54	9,48
ОБЕД	Суп	100/2 (180)	Рассольник Ленинградский (хлопья овсяные)	0,180	123,50	4,91	6,90	10,35
ОБЕД	Напитки	496(180)	напиток из шиповника	0,180	61,47	0,31	0,13	13,33
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Творожные блюда	286 (100)	Сырники из творога запеченные	0,100	261,51	18,74	11,71	22,48
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Фрукты	А(100)	Апельсины	0,100	43,00	0,90	0,20	8,10
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (180)	Чай с сахаром	0,180	34,50	0,18	0,04	8,32
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	МС(030)	Молоко сгущенное	0,030	22,53	0,90	1,50	1,44
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/40)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	151,55	1,93	1,08	33,80
ИТОГО					1445,61	57,11	52,59	189,77

День

пятница 1

ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Гарниры	259(150)	Макароны отварные с сыром	0,150	222,52	8,44	6,80	31,89
ЗАВТРАК	Напитки	464/1(150)м	Кофейный напиток , масло	0,180	69,98	1,21	3,30	8,86
ЗАВТРАК 2	Напитки	К(120)	Кефир	0,120	80,08	3,48	3,00	9,79
ОБЕД	Гарниры	378(110)	Пюре картофельное с морковью	0,110	84,26	1,86	3,50	11,33
ОБЕД	Суп	ТТК31/112(150)	Суп картофельный с курицей	0,150	107,48	3,38	6,24	9,45
ОБЕД	Напитки	ТТК486(150)	компот из свежих яблок	0,150	36,62	0,06	0,06	8,96
ОБЕД	Блюда из птицы	372(50)	котлеты из птицы припущенные	0,050	137,45	6,99	9,37	6,29
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	211(110)	Каша рассыпчатая с овощами (греча)	0,120	153,29	3,87	3,45	26,69
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Соус	419(030)	Соус томатный	0,030	21,22	0,38	1,10	2,45
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	С(150)Я	Сок ясли	0,180	64,95	0,75	0,15	15,15
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/40)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	136,40	1,74	0,98	30,19
ИТОГО					1114,25	32,16	37,95	161,04

САД

ЗАВТРАК	Гарниры	259(180)	Макароны отварные с сыром	0,180	267,04	10,13	8,16	38,27
ЗАВТРАК	Напитки	464/1(180)м	Кофейный напиток , масло	0,200	80,20	1,30	3,60	10,65
ЗАВТРАК 2	Напитки	К(150)	Кефир	0,150	100,11	4,35	3,75	12,24
ОБЕД	Гарниры	378(130)	Пюре картофельное с морковью	0,130	117,90	2,10	4,10	18,15
ОБЕД	Суп	ТТК31/112(180)	Суп картофельный с курицей	0,180	130,76	4,05	7,48	11,81

ОБЕД	Напитки	ТТК486(180)б/х	компот из свежих яблок	0,200	43,56	0,07	0,07	10,75	
ОБЕД	Блюда из птицы	372(70)	котлеты из птицы припущенные	0,070	196,35	10,78	13,11	8,81	
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	211(130)	Каша рассыпчатая с овощами (греча)	0,130	190,52	4,19	4,07	31,55	
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Соус	419(050)	Соус томатный	0,050	35,88	0,63	1,84	4,08	
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	С2(180)	Сок фруктовый	0,200	81,90	0,83	0,16	19,80	
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/40)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	151,55	1,93	1,08	33,80	
ИТОГО						1395,77	40,35	47,43	199,90

День пятница 2

ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Омлет	268(080)	Омлет натуральный	0,120	204,14	12,57	16,14	2,10
ЗАВТРАК	Холодные блюда	TK54-20(030)	Горошек зеленый	0,030	12,00	0,93	0,06	1,95
ЗАВТРАК	Напитки	462//1(150)	Какао с молоком	0,180	80,12	2,61	2,67	11,19
ЗАВТРАК 2	Напитки	C(150)Я	Сок ясли	0,150	69,00	0,75	0,15	15,15
ОБЕД	Гарниры	143(20)	гренки из пшеничного хлеба	0,020	47,00	1,52	0,16	9,84
ОБЕД	Гарниры	ТТК 64(110)	Капуста тушеная	0,110	76,40	1,68	2,44	10,51
ОБЕД	Суп	ТТК50(150)суп-пюре из разных овощей	суп-пюре из разных овощей	0,150	57,00	1,60	2,60	6,40
ОБЕД	Напитки	496(150)	напиток из шиповника	0,150	51,22	0,26	0,11	11,11
ОБЕД	Блюда из птицы	372(50)	котлеты из птицы припущенные	0,050	149,45	9,99	9,37	6,29
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	190(100)	котлета морковная	0,100	161,90	4,82	6,91	19,68
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Соус	406(030)	Соус молочный сладкий	0,030	37,42	0,79	1,60	4,90
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (150)	Чай с сахаром	0,180	34,50	0,18	0,04	8,30
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	586(020)	Печенье молочное	0,020	99,60	1,16	5,90	11,70

ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/40)6	Хлеб (батон 20, хлеб бел.40)	0,060	136,40	1,74	0,98	30,19
ИТОГО					1216,15	40,59	49,12	149,30

САД

ЗАВТРАК	Омлет	268(100)	Омлет натуральный	0,150	244,67	15,70	19,02	2,60
ЗАВТРАК	Холодные блюда	ТК54-20(050)	Горошек зеленый	0,050	20,00	1,55	0,10	3,25
ЗАВТРАК	Напитки	462/1(180)	Какао с молоком	0,180	80,12	2,61	2,67	11,19
ЗАВТРАК 2	Напитки	С2(180)	Сок фруктовый	0,180	81,90	0,72	0,54	19,80
ОБЕД	Гарниры	143(30)	греники из пшеничного хлеба	0,030	70,50	2,28	0,24	14,76
ОБЕД	Гарниры	ТТК 64 (130)	Капуста тушеная	0,130	90,27	1,90	2,88	12,42
ОБЕД	Суп	ТТК50(180)суп-пюре из разных овощей	суп-пюре из разных овощей	0,180	68,40	1,90	3,20	7,72
ОБЕД	Напитки	496(180)	напиток из шиповника	0,180	61,47	0,31	0,13	13,33
ОБЕД	Блюда из птицы	372(70)	котлеты из птицы припущенные	0,070	227,04	13,99	15,09	8,81
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	190(120)	котлета морковная	0,120	195,86	5,80	8,44	23,67
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Соус	406(050)	Соус молочный сладкий	0,050	62,35	1,31	2,67	8,16
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (180)	Чай с	0,180	34,50	0,18	0,04	8,30

			сахаром					
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	586(030)	Печенье молочное	0,030	149,40	1,74	8,85	17,55
ХЛЕБ	Выпечка	Х(630/40)	ХЛЕБ(батон 30, хлеб белг.40)	0,070	151,55	1,93	1,08	33,80
ИТОГО					1538,03	51,92	64,94	185,37

День

пятница 3

ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	232(150)	Каша пшеничная молочная жидкая	0,150		178,98	5,52	5,38	27,01
ЗАВТРАК	Напитки	464/1(180)м	Кофейный напиток , масло	0,180		93,52	1,46	4,98	10,65
ЗАВТРАК 2	Фрукты	А(100)	Апельсины	0,100		43,00	0,90	0,20	8,10
ОБЕД	Гарниры	202 (100)	Каша гречневая рассыпчатая	0,100		166,04	5,79	4,29	26,13
ОБЕД	Суп	ТТК25/1(150)	Щи из свежей капусты с картофелем(кура)	0,150		119,29	6,14	8,61	4,23
ОБЕД	Блюда из птицы	54-30(60)	курица тушенная с морковью	0,060		128,06	7,07	9,82	2,76
ОБЕД	Напитки	ТТК55(150)	Компот из изюма	0,150		40,95	0,22	0,05	10,24
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	259(150)	Макароны отварные с сыром	0,150		237,13	9,44	7,80	31,89
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (180)	Чай с сахаром	0,180		37,17	0,18	0,05	9,02
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/40)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090		218,10	6,74	1,26	44,56
ИТОГО						1262,24	43,46	42,42	174,58

САД

ЗАВТРАК	Каши	232(180)	Каша пшеничная молочная жидкая	0,180		214,78	6,62	6,45	32,41
ЗАВТРАК	Напитки	464/1(200)	Кофейный напиток , масло	0,200		100,25	1,62	5,13	11,83
ЗАВТРАК 2	Фрукты	А(100)	Апельсины	0,100		43,00	0,90	0,20	8,10
ОБЕД	Гарниры	202 (120)	Каша гречневая рассыпчатая	0,120		199,25	6,94	5,15	31,35

ОБЕД	Суп	ТТК25/1 (180)	Щи из свежей капусты с картофелем(кура)	0,180		141,53	7,34	10,18	5,04
ОБЕД	Блюда из птицы	54-30(100)	курица тушенная с морковью	0,100		213,44	11,79	16,37	4,59
ОБЕД	Напитки	ТТК55(180)	Компот из изюма	0,180		59,67	0,26	0,05	14,92
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	259(180)	Макароны отварные с сыром	0,180		284,57	11,33	9,36	38,27
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457(200)	чай с сахаром	0,200		41,30	0,20	0,05	10,02
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/40)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100		244,30	7,49	1,55	49,70
ИТОГО						1542,09	54,50	54,49	206,23

День

пятница 4

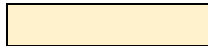
ЯСЛИ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	Каши	ТТК 61(150)	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	0,150	153,96	4,75	6,53	20,88
ЗАВТРАК	Напитки	464/1(180)м	Кофейный напиток , масло	0,180	93,52	1,46	4,98	10,65
ЗАВТРАК 2	Напитки	С(150)Я	Сок ясли	0,150	69,00	0,75	0,15	15,15
ОБЕД	Мясные блюда	54-12(160)	Плов из курицы	0,160	295,20	16,66	12,24	29,48
ОБЕД	Суп	ТТК116(150)	суп из овощей на курином бульоне	0,150	114,52	6,40	6,04	8,64
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/495(150)	Компот из смеси сухофруктов	0,150	34,09	0,02	0,00	8,57
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	177(130)	Рагу из овощей с томатным соусом (ТК №419)	0,130	103,41	1,58	3,21	17,05
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457 (180)	Чай с сахаром	0,180	31,05	0,18	0,04	9,02
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	586(020)	Печенье молочное	0,020	99,60	1,16	5,90	12,73
ХЛЕБ	Выпечка	Х(20/30/40)	Хлеб (батон 20, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,090	136,40	1,74	0,98	30,19
ИТОГО					1130,75	34,70	40,07	162,36

САД

ЗАВТРАК	Каши	ТТК 61 (180)	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	0,180	184,72	5,70	7,84	22,66
ЗАВТРАК	Напитки	464/1(200)	Кофейный напиток , масло	0,200	100,25	1,62	5,13	11,83
ЗАВТРАК 2	Напитки	С2(180)	Сок фруктовый	0,180	81,90	0,72	0,54	19,80
ОБЕД	Мясные блюда	54-12(200)	Плов из курицы	0,200	378,46	20,83	15,30	36,86

ОБЕД	Суп	ТТК116(180)	суп из овощей на курином бульоне	0,180	136,96	7,68	7,20	10,36
ОБЕД	Напитки	ТТК 20/495(180)	Компот из смеси сухофруктов	0,180	40,91	0,03	0,00	10,29
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Гарниры	177(150)	Рагу из овощей с томатным соусом (ТК №419)	0,150	120,26	1,82	3,70	19,67
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Напитки	457(200)	чай с сахаром	0,200	41,30	0,20	0,05	10,02
УПЛОТН.ПОЛДНИК	Выпечка	586(030)	Печенье молочное	0,030	149,40	1,74	8,85	19,09
ХЛЕБ	Выпечка	Х(30/30/40)	Хлеб (батон 30, хлеб пш.30, хлеб бел.40)	0,100	151,55	1,93	1,08	33,80
ИТОГО					1385,71	42,26	49,68	194,37



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890940

Владелец Спехова Лариса Васильевна

Действителен с 16.05.2024 по 16.05.2025