

Примерное 20-ти дневное (безмолочное) меню.

Номер ТТК	1 день	Ясли					Сад					
	Блюдо	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Выход блюда г.
	Завтрак						Завтрак					
2021/15/4	Каша ячневая безмол. с растительным маслом	133,6	3	4,1	21,5	150	2021/15/4.	178,1	4	5,5	28,7	200
7.051	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	25	7.052	92,4	3	0,4	20	30
2021/027/1	Чай <i>или</i>	19	0	0	5	180	7.10/10	38	0	0	9	200
2021/29/10	Чай с лимоном	35,6	0,03	0	8,37	180	7.11/10	39,56	0,04	0	9,3	200
	Итого:	221,9	5,3	4,4	41,5	355	Итого:	308,5	7	5,9	57,7	430
	10.00						10.00					
7.033/2	Сок фруктовый 100 гр	50	1	0	11	100	7.031	51	1	0	11	100
	Итого:	50	1	0	11	100	Итого:	51	1	0	11	100
	Обед						Обед					
7.32/1/1	<i>Салат картоф.с зел. гор.р.м. или</i>	51,3	1,1	2,8	4,3	40	7.32/1/2	64,1	1,4	3,5	5,4	50
7.4/1/2	<i>Салат из св.кап.с р.м и кукурузой</i>	46,4	0,7	2,7	5,5	40	7.4/1/1	58	0,8	3,4	6,8	50
7.043с	Суп овощной на мясном букльоне	75,3	1,1	4,1	7,1	150	7.043с	100,3	1,5	5,5	9,6	200
7.061	Бигус с мясом	148,95	10,03	9,45	12,84	180	7.061	217,18	15,77	14,97	14,48	230
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов <i>или</i>	42,6	0	0	10,2	150	7.6/10,	56,8	0	0	13,6	200
2021/37/10	Напиток из шиповника	67,5	0,36	0	16,36	150	2021/37/1	90	0,48	0	21,82	200
7.002/1	Хлеб ржаной	72,4	2,6	0,5	16,7	30	7.003	90,5	3,3	0,6	21	40
7.422	Соль 4/6 гр	0	0	0	0	4	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:	453,15	14,79	16,75	68,7	704	Итого:	612,78	21,85	24,47	87,3	926
	Уплотненный полдник						Уплотненный полдник					
2021/027/1	Чай	38	0	0	9	150	7.10/10	38	0	0	9	200
2021/2/6-1	Омлет безмолочный	102	2	3	16	150	2021/2/6-1	102	2	3	16	150
7.051	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	25	7.052	231	8	1	50	30
	Итого:	371	10	4	75	325	Итого:	371	10	4	75	380
	Всего:	1096,05	31,09	25,15	196,2	1484	Всего:	1343,28	39,85	34,37	231	1836

Номер ТТК	2 день	Ясли					Сад					
	Блюдо	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Выход блюда г.
	Завтрак						Завтрак					
2021/7.1-	Рыба отварная	89,7	12	3,7	0	50	2021/1/78	134,5	18	5,6	0	75
7.45/3/3	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,5	2,7	20,3	100	7.45/3	180	3,7	4,1	30,4	150
7.051	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	25	7.052	92,4	3	0,4	20	40
7.084-1	Кофейный напиток	93,1	2,1	2,5	12,7	150	7.084-1	103,5	2,8	2,8	14,1	200
	Итого:	372,1	18,9	9,2	48	325	Итого:	510,4	27,5	12,9	64,5	465
	10.00						10.00					
7.033/2	Сок фруктовый 100 гр	50	1	0	11	100	7.031	54	1	0	12	100
7.346	Фрукты	62,3	1,05	0,07	15,26	100	7.346	62,3	1,05	0,07	15,26	100
	Итого:	112,3	2,05	0,07	26,26	200	Итого:	116,3	2,05	0,07	27,26	200
	Обед						Обед					
7.13/1/2	<i>Салат из припуц. моркови с ябл./изюмом</i> или	74,6	0,6	5,4	4,4	40	7.13/1/1	93,3	0,7	6,7	5,5	50
7.10/1/2	<i>Салат из св.моркови с р.м</i>	43,7	0,5	2,7	5,3	40	7.10/1/1	54,6	0,6	3,4	6,7	50
апр.34	Свекольник	80	1,3	3,4	10,5	150	7.5/2/2	106,7	1,7	4,6	14	200
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с курой	218,2	14,2	6,5	22,1	180	7.н070-3	279	18,1	8,3	28,3	200
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	42,6	0	0	10,2	150	7.6/10,	56,8	0	0	13,6	200
7.002/1	Хлеб ржаной	72,4	2,6	0,5	16,7	30	7.003	90,5	3,3	0,6	21	40
7.422	Соль 4/6 гр	0	0	0	0	4	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:	456,9	18,6	13,1	64,8	554	Итого:	587,6	23,7	16,9	83,6	696
	Уплотненный полдник						Уплотненный полдник					
2021/027/1	Чай	28,4	0	0	6,8	150	7.10/10	37,9	0	0	9	200
7.н066	Каша манная безмолочная с раст. маслом	149,5	3,2	4,2	20,9	150	7.н066	199,3	4,3	5,6	27,8	200
7.051	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.052	92,4	3	0,4	20	30
7.185	Повидло	37,8	0	0	10	15	7.185	50,4	0	0	13,3	20
	Итого:	247,2	5,5	4,5	42,7	330	Итого:	329,6	7,3	6	56,8	430
	Всего:	1188,5	45,05	26,87	181,76	1409	Всего:	1543,9	60,55	35,87	232,16	1791

Номер ТТК	3 день	Ясли					Сад					
	Блюдо	Энергетическая ценность,	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Выход блюда г.
	Завтрак						Завтрак					

7.н027	Каша из гречи и геркул.безмолоч."Дружба3"с масл. Растит.	143,86	4,5	5,73	18,04	150	7.н027	191,41	5,83	7,27	25,3	200
7.051	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.052	92,4	3	0,4	20	40
7.285	Какао	120,5	3,4	2,7	14,5	180	7.285	133,9	3,8	3,6	19,4	200
	Итого:	333,66	10,2	8,73	47,54	360	Итого:	417,71	12,63	11,27	64,7	440
	10.00						10.00					
7.033/2	Сок фруктовый 100 гр	50	1	0	11	100	7.031/1	54	1	0	12	100
7.346	Фрукты	62,3	1,05	0,07	15,26	100	7.346	62,3	1,05	0,07	15,26	100
	Итого:	50	1	0	11	100	Итого:	54	1	0	12	100
	Обед						Обед					
7.20/1/2	<i>Салат из отв. Свеклы с р.м. или</i>	46,5	0,5	2,9	4,2	40	7.20/1/1	58,1	0,7	3,7	5,3	50
7.5/1/2	<i>Салат из свежей капусты с морк. с р.м</i>	42,76	0,7	2,7	4,9	40	7.5/1/1	53,45	0,85	3,38	6,11	50
2021/38/2	Суп крестьянский с крупой	67,5	1,3	2,8	8,7	150	2021/38/3	90	1,7	3,7	11,6	200
2021/9/8-1	Печень отварная	112,82	6,65	7,74	1,37	50	2021/9/8-2	210,07	15,76	12,02	4,1	70
7.047	Пюре розовое	113,48	2,37	3,01	17,54	120	7.047	145,88	3	3,94	22,01	150
4.17/10	Кисель Валетек или						7.343/2	1,54	0,01	0	0,34	200
7.15/15/2	Напиток из брусники или	61,15	0,09	0	14,53	180	7.15/15/4	69,14	0,11	0	16,22	200
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	46,52	0,37	0,02	10,54	150	7.6/10,	56,08	0,4	0,02	12,54	200
7.002/1	Хлеб ржаной	72,4	2,6	0,5	16,7	40	7.003	90,5	3,3	0,6	21	50
7.422	Соль 4/6 гр	0	0	0	0	6	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:	408,96	13,62	16,75	49,21	406	Итого:	415,94	23,92	51,94	288,56	
	Уплотненный полдник						Уплотненный полдник					
2021/027/1	Чай	28,4	0	0	6,8	150	7.10/10	37,9	0	0	9	200
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой	194,7	11,9	13,8	0,7	150	2021/2/6-1	194,7	11,9	13,8	0,7	150
7.051	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.052	92,4	3	0,4	20	40
	Итого:	292,4	14,2	14,1	22,5	330	Итого:	325	14,9	14,2	29,7	390
	Всего:	1085,02	39,02	39,58	130,25	1196	Всего:	796,71	444,47	49,39	158,34	1218,56

Номер ТТК	4 день Блюдо	Ясли					Сад					
		Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Выход блюда г.
	Завтрак						Завтрак					
2021/7.1-	Рыба отварная	89,7	12	3,7	0	50	2021/1/78	134,5	18	5,6	0	75
7.051	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.052	92,4	3	0,4	20	40

7.1/3/3	Картофель отварной	102,2	1,8	2,7	16	100	7.1/3/2	132,9	2,4	3,6	20,7	130
7.084-1	Кофейный напиток	93,1	2,1	2,5	12,7	180	7.084-1	103,5	2,8	2,8	14,1	200
	Итого:	354,3	18,2	9,2	43,7	360	Итого:	463,3	26,2	12,4	54,8	445
	10.00						10.00					
7.033/2	Сок фруктовый 100 гр	50	1	0	11	100	7.031	54	1	0	12	100
7.346	Фрукты	62,3	1,05	0,07	15,26	100	7.346	62,3	1,05	0,07	15,26	100
	Итого:	112,3	2,05	0,07	26,26	200	Итого:	116,3	2,05	0,07	27,26	200
	Обед						Обед					
7.19/1/2	<i>Салат из морс.к.морк.яйцом р.м. или</i>	67,6	0,9	6	2,8	40	7.19/1/1	84,6	1,1	7,6	3,4	50
2021/2/1/	<i>Огурец порционный</i>	17	0,3	1,2	1,4	30	7.014-4	28,3	0,6	2	2,4	50
7.55с/4	Суп геркулесовый на кур. б-не	69,6	1,5	2,5	9,9	150	7.55с/4	93	2	3,3	13,2	200
7.н190-1с	Гуляш из мяса кури	112,1	16,4	3,2	2,3	80	7.н190-1с	140,1	20,4	4	2,8	100
7.н076/2	Каша гречневая рассыпчатая	133,21	3,67	3,62	22,6	120	7.н076/1	150,79	3,99	4,3	254,55	150
7.078	Компот из изюмом или	30,6	0,05	0	8	180	7.078	30,6	0,05	0	8	200
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	42,6	0	0	10,2	150	7.6/10,	56,8	0	0	13,6	200
7.003	Хлеб ржаной	72,4	2,6	0,5	16,7	40	7.003	90,5	3,3	0,6	21	50
7.422	Соль 4/6 гр	0	0	0	0	4	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:	528,11	25,12	15,82	72,5	764	Итого:	646,39	177,64	50,09	58,35	860,55
	Уплотненный полдник						Уплотненный полдник					
2021/027/1	Чай	28,4	0	0	6,8	150	7.10/10	37,9	0	0	9	200
2021/11/4	Каша пшеничная безмолочная с раст. маслом	149,5	3,2	4,2	20,9	150	2021/11/4.	199,3	4,3	5,6	27,8	200
7.051	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.052	92,4	3	0,4	20	40
	Итого:	247,2	5,5	4,5	42,7	330	Итого:	329,6	7,3	6	56,8	440
	Всего:	1241,91	50,87	29,59	185,16	1654	Всего:	1555,59	213,19	68,56	197,21	1945,55

Номер ТТК	5 день Блюдо	Ясли					Сад					
		Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Выход блюда г.
	Завтрак						Завтрак					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой	194,7	11,9	13,8	0,7	150	2021/2/6-1	194,7	11,9	13,8	0,7	150
7.051	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.052	92,4	3	0,4	20	40
7.084-1	Кофейный напиток	93,1	2,1	2,5	12,7	180	7.084-1	103,5	2,8	2,8	14,1	200
	Итого:	357,1	16,3	16,6	28,4	360	Итого:	390,6	17,7	17	34,8	390
	10.00						10.00					
7.033/2	Сок фруктовый 100 гр	46	0,5	0,1	10,1	100	7.031	46	0,5	0,1	10,1	100

	Итого:	46	0,5	0,1	10,1	100	Итого:	46	0,5	0,1	10,1	100	
	Обед							Обед					
7.289/1	Салат морковь с ябл./изюм р.м. или	42,5	1,6	1,6	6	45	7.093	47,2	0,5	1,8	6,7	50	
7.13/1/2	Салат припуц.морк.ябл./изюм с р.м. или	43,1	0,4	2,7	5,2	40	7.13/1/1	53,8	0,5	3,4	6,5	50	
7.098/2	Помидор порционный	17	0,3	1,2	1,4	40	7.098/3	28,3	0,6	2	2,4	50	
7.н086-4	Суп гороховый	89,2	3,1	2,7	12	150	7.н086-7	119	4,1	3,6	16	200	
7.н234	Шницель из мяса гов./свин	230,03	16,25	14,63	2,8	60	7.н234	222,6	14,87	14,59	1,35	80	
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	185,52	4,7	2,79	32,74	120	7.н151-4	175	4,22	3,32	29,37	150	
7.110	Компот из кураги	57,3	0	0,4	14	150	7.110	76,5	0,5	0	18,7	200	
4.34/2	Гренки	34	1,3	0,1	8,2	15	4.34/2	45,4	1,7	0,2	10,9	20	
7.002/1	Хлеб ржаной	72,4	2,6	0,5	16,7	40	7.003	90,5	3,3	0,6	21	50	
7.422	Соль 4/6 гр	0	0	0	0	4	7.н044	0	0	0	0	6	
	Итого:	685,45	28,25	22,32	87,84	579	Итого:	757,3	29,29	24,31	99,72	756	
	Уплотненный полдник							Уплотненный полдник					
2021/027/1	Чай	28,4	0	0	6,8	150	7.10/10	37,9	0	0	9	200	
2021/9/6	Каша рисовая безмолочная	186,3	4,6	5,1	28,2	150	7.7/4	248,4	6,2	6,9	37,6	200	
7.051	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.052	92,4	3	0,4	20	40	
	Итого:	284	6,9	5,4	50	330	Итого:	378,7	9,2	7,3	66,6	440	
	Всего:	1372,55	51,95	44,42	176,34	1369	Всего:	1572,6	56,69	48,71	211,22	1686	

Номер ТТК	6 день Блюдо	Ясли					Сад					
		Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Выход блюда г.
	Завтрак						Завтрак					
2021/15/4	Каша ячечвая безмолочная с раст. маслом	149,5	3,2	4,2	20,8	150	2021/15/4.	199,3	4,3	5,6	27,8	200
7.051	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	25	7.052	92,4	3	0,4	20	30
2021/027/1	Чай или	28,4	0	0	6,8	150	7.10/10	37,9	0	0	9	200
2021/29/10	Чай С лимоном						7.11/10					
	Итого:	247,2	5,5	4,5	42,6	325	Итого:	329,6	7,3	6	56,8	430
	10.00						10.00					
7.033/2	Сок фруктовый 100 гр	46	1	0	10	100	7.031/1	48	1	0	11	100
	Итого:	46	1	0	10	100	Итого:	48	1	0	11	100
	Обед						Обед					
7.32/1/2	Салат картоф.с зел. гор.р.м. или	64	1,1	4	4,3	40	7.32/1/1	80	1,4	5	5,4	50

7.6/1/2	Салат из св. кап с луком с р.м	41,6	0,6	2,7	4,6	40	7.6/1/1	52	0,8	3,4	5,7	50
7.н071/2	Суп пюре из картофеля или	69,2	1,8	2,1	9,7	150	7.25/2	92,3	2,4	2,8	12,9	200
4.34/2	Гренки	41,58	1,28	0,14	8,2	15	4.34/2	29,53	0,89	0,1	5,7	20
7.18/3/3	Рагу овощное	73,9	1,6	2,5	10,9	100	7.18/3	110,9	2,4	3,8	16,3	150
7.104	Тефтели из гов./свин. с рисом "Ежики"	134,9	8,6	7,9	4,4	60	7.104	179,8	11,4	10,6	5,9	80
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов или	42,6	0	0	10,2	150	7.6/10,	56,8	0	0	13,6	200
7.15/10/2	Напиток из шиповника					150	2021/37/1					200
7.002/1	Хлеб ржаной	72,4	2,6	0,5	16,7	30	7.003	90,5	3,3	0,6	21	40
7.422	Соль 4/6 гр	0	0	0	0	6	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:	457	15,7	17	56,2	536	Итого:	610,3	20,9	22,8	75,1	726
	Уплотненный полдник						Уплотненный полдник					
2021/027/1	Чай	28,4	0	0	6,8	150	7.10/10	37,9	0	0	9	200
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой	194,7	11,9	13,8	0,7	150	2021/2/6-1	194,7	11,9	13,8	0,7	150
7.051	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.052	92,4	3	0,4	20	40
	Итого:	292,4	14,2	14,1	22,5	330	Итого:	325	14,9	14,2	29,7	390
	Всего:	1042,6	36,4	35,6	131,3	1291	Всего:	1312,9	44,1	43	172,6	1646

Номер ТТК	7 день Блюдо	Ясли					Сад					
		Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Угледо ды, г	Выход блюда г.
	Завтрак						Завтрак					
7.45/3/3	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,5	2,7	20,3	100	7.45/3	180	3,8	4,1	30,5	150
2021/7.1*	Рыба отварная	107,6	14,4	4,5	0	60	2021/1/-7	134,5	18	5,6	0	75
7.051	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.052	92,4	3	0,4	20	40
7.084-1	Кофейный напиток	93,1	2,1	2,5	12,7	180	7.084-1	103,5	2,8	2,8	14,1	200
	Итого:	390	21,3	10	48	370	Итого:	510,4	27,6	12,9	64,6	465
	10:00						10:00					
7.346	Фрукты	62,3	1,05	0,07	15,26	100	7.346	79,67	1,32	0,08	19,26	100
7.033/2	Сок фруктовый 100 гр	51,11	0,55	0,11	11,22	100	7.031	52,02	0,56	0,11	11,3	100
	Итого:	113,41	1,6	0,18	26,48	200	Итого:	131,7	1,88	0,2	30,56	200
	Обед						Обед					
7.19/1/2	Салат из морск.кап.морк.яйцо р.м или	68,35	0,95	6,12	2,77	40	7.19/1/1	49,16	1,11	3,67	3,18	50
7.057/2	Салат из морков и р.м	34,9	0,6	1,84	5,09	45	7.057	38,77	0,65	2,05	5,65	50
2021/2-22*	Борщ (безмолочное меню)	84,63	1,76	3,41	10,95	150	2021/2/2/	106,4	2,1	4,33	13,56	200
7.н114	Котлета из мяса кури	122,98	17,87	3,28	3,12	60	7.н114	129,59	18,49	4,33	1,14	80

2021/4/4.	Пюре без молока	119,36	2,56	4,17	15,98	120	2021/4/3/1	150,73	3,19	5,19	19,95	150
7.15/15/2	Напиток из брусники или	30,6	0,05	0	8	180	7.15/15/4	30,6	0,05	0	8	200
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	46,45	0,37	0,02	10,54	150	7.6/10,	69,8	0,5	0,2	15,68	200
7.002/1	Хлеб ржаной	72,4	2,64	0,48	16,72	30	7.003	52,57	1,91	0,35	12,14	50
7.422	Соль 4/6 гр	0	0	0	0	4	7.и044	0	0	0	0	6
	Итого:	514,17	26,16	17,49	60,07	566	Итого:	558,26	27,32	17,91	65,66	737
	Уплотненный полдник						Уплотненный полдник					
2021/027/1	Чай	28,4	0	0	6,8	150	7.10/10	37,9	0	0	9	200
2021/16/4	Каша пшеничная безмолочная с раст. маслом	149,5	3,2	4,2	20,8	150	2021/16/4/	199,3	4,3	5,6	27,8	200
7.051	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.052	92,4	3	0,4	20	40
	Итого:	247,2	5,5	4,5	42,6	330	Итого:	329,6	7,3	6	56,8	440
	Всего:	1264,78	54,56	32,17	177,15	1466	Всего:	1529,96	64,1	37,01	217,62	1842

Номер ТТК	8 день Блюдо	Ясли					Сад					
		Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Выход блюда г.
	Завтрак						Завтрак					
2021/11/4	Каша пшеничная безмолочная с раст. маслом	149,5	3,2	4,2	20,8	150	2021/11/4.	232,5	4,3	5,6	27,8	200
7.051	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.052	69,3	2,28	0,27	15,03	30
7.084-1	Кофейный напиток	93,1	2,1	2,5	12,7	180	7.084-1	56,87	0,17	0	12,6	200
	Итого:	311,9	7,6	7	48,5	360	Итого:	358,67	6,75	5,87	55,43	430
	10.00						10.00					
7.346	Фрукты	61,1	1	0,06	14,7	100	7.346	61,1	1,05	0,06	14,7	100
7.033/2	Сок фруктовый 100 гр	46,56	0,5	0,1	10,1	100	7.031	46,56	0,5	0,1	10,1	100
	Итого:	107,66	1,5	0,16	24,8	200	Итого:	107,66	1,55	0,16	24,8	200
	Обед						Обед					
7.20/1/2	Салат из отвар. свеклы р.м. или	46,29	0,56	2,97	4,22	40	7.20/1/1	76,47	0,6	5,7	4,57	50
2021/32/1	Салат из моркови и р.м	34,9	0,6	1,84	5,09	45	2021/32/2.	38,77	0,65	2,05	5,65	50
2021/13/2	Суп картофельный	54,89	1,01	1,89	7,73	150	2021/13/6	70,6	1,28	2,35	9,94	200
7.20/8/1	Тефтели из гов./свин	175,57	11,25	11,25	3,21	60	7.20/8/2	187,19	11,7	12,13	2,35	70
7.233	Капуста тушеная	62,86	1,46	3,64	6,03	120	7.8/3	108,68	3,6	2,86	18,04	150
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов или	46,44	0,37	0,02	10,54	150	7.6/10,	109,63	0,47	0,02	25,28	200
7.15/15/2	Напиток из брусники или	61,1	0	0	145,3	180	7.15/15/4	67,9	0	0	16,1	200
4.17/10	Кисель Валетек						7.343/2	1,54	0,01	0	0,34	200

7.002/1	Хлеб ржаной	72,4	2,64	0,48	16,72	30	7.003	55,62	2,02	0,37	12,84	40
7.422	Соль 4/6 гр	0	0	0	0	4	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:	386,05	14,65	19,77	31,73	524	Итого:	646,96	552,57	17,65	23,06	60,18
	Уплотненный полдник						Уплотненный полдник					
2021/027/1	Чай	28,4	0	0	6,8	150	7.10/10	37,9	0	0	9	200
2021/2/6-1 7.123/6	Омлет с зел. Гор. / кукурузой кон. безмолочный запеченый или паровой	194,7	11,9	13,8	0,7	150	2021/2/6-1 7.123/3	194,7	11,9	13,8	0,7	150
7.051	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.052	92,4	3	0,4	20	40
	Итого:	292,4	14,2	14,1	22,5	330	Итого:	325	14,9	14,2	29,7	390
	Всего:	1098,01	37,95	41,03	127,53	1414	Всего:	1438,29	575,77	37,88	132,99	1080,18

Номер ТТК	9 день Блюдо	Ясли					Сад					
		Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Выход блюда г.
	Завтрак						Завтрак					
2021/7.1*	Рыба отварная	107,6	14,4	4,5	0	60	7.1/7/1	134,5	18	5,6	0	75
7.1/3/3	Картофель отварной	102,2	1,8	2,8	16	100	7.1/3/2	132,9	2,4	3,6	20,7	130
7.051	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.052	92,4	3	0,4	20	40
7.14/10/1	Какао	120,5	3,4	2,7	14,5	180	7.285	133,9	3,8	3,6	19,4	200
	Итого:	399,6	21,9	10,3	45,5	370	Итого:	586	26	22	66	547
	10.00						10.00					
7.346	Фрукты	36,9	0,3	0,3	10,4	100	7.346	36,9	0,3	0,3	10,4	100
7.033/2	Сок фруктовый 100 гр	46	0,5	0,1	10,1	100	7.031	46	0,5	0,1	10,1	100
	Итого:	82,9	0,8	0,4	20,5	200	Итого:	82,9	0,8	0,4	20,5	200
	Обед						Обед					
7.22/1/2	<i>Салат из карт. с кукур. р.м. ИЛИ</i>	51,6	0,5	3,6	3,9	40	7.27/1/1	64,5	0,6	4,4	4,8	50
7.130	<i>Салат из св.помидор и огурцов с р.м</i>	17	0,3	1,2	1,4	30	7.130	28,3	0,6	2	2,4	50
2021/22/2	Суп-лапша на курином б-не ИЛИ	66,7	1,3	2,3	9,1	150	4.20/2	89	1,8	3	12,2	200
7.044с-1	Суп овощной на курин. б-не	66,7	4,2	3,69	26	150	7.044с-1	90,5	3,3	0,6	21	200
2021/1/9*	Мясо кур отварное	84	12,3	2,4	1,7	60	2021/1/10*	98,1	14,3	2,8	2	70
7.н076/2	Каша гречневая рассыпчатая	150,2	4,2	3,69	26	120	7.076	162,7	3,3	2,9	28,2	130
7.078	Компот из изюма ИЛИ	30,6	0,05	0	8	180	7.078	30,6	0,05	0	8	200
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	42,6	0	0	10,2	150	7.6/10,	56,8	0	0	13,6	200
7.002/1	Хлеб ржаной	72,4	2,6	0,5	16,7	40	7.003	90,5	3,3	0,6	21	50
7.422	Соль 4/6 гр	0	0	0	0	6	7.н044	0	0	0	0	6

	Итого:	530,2	24,95	13,78	99,1	886	Итого:	646,5	26,65	11,9	108,4	1106
	Уплотненный полдник						Уплотненный полдник					
2021/027/1	Чай	28,4	0	0	6,8	150	7.10/10	37,9	0	0	9	200
7.18/3/2	Рагу из овощей	96,1	2	3,3	14,1	130	7.18/3/1	134	2,7	4,5	19,8	180
7.051	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.052	92,4	3	0,4	20	40
7.185	Повидло	20	1	1	12	15	7.185	25	1	1	18	20
	Итого:	213,8	5,3	4,6	47,9	325	Итого:	289,3	6,7	5,9	66,8	440
	Всего:	1226,5	52,95	29,08	213	1781	Всего:	1604,7	60,15	40,2	261,7	2293

Номер ТТК	10 день	Ясли					Сад					
	Блюдо	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Выход блюда г.
	Завтрак						Завтрак					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный	102,2	1,8	2,8	16	100	2021/2/6-1	132,9	2,4	3,6	20,7	130
7.051	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.052	92,4	3	0,4	20	40
7.084-1	Кофейный напиток	93,1	2,1	2,5	12,7	180	7.084-1	103,5	2,8	2,8	14,1	200
	Итого:	264,6	6,2	5,6	43,7	310	Итого:	328,8	8,2	6,8	54,8	370
	10.00						10.00					
7.033/2	Сок фруктовый 100 гр	46	0,5	0,1	10,1	100	7.031/1	46	0,5	0,1	10,1	100
	Итого:	46	0,5	0,1	10,1	100	Итого:	46	0,5	0,1	10,1	100
	Обед						Обед					
7.29/1/2	<i>Салат кар.морк.лук свек.сол.огур.р.м. или</i>	55,6	0,6	3,6	4,4	40	7.29/1/1	70	0,7	4,5	5,5	50
7.130	<i>Салат из помидор и огурцов с зел.р.м</i>	17	0,3	1,2	1,4	30	7.130	28,3	0,6	2	2,4	50
7.165-1/2	Рассольник "Ленинградский на мясном бульоне	102	2	6	9	180	7.165	140	3	6	18	200
7.36/8/3	Запеканка мясо-картофельная	300	20	15	23	180	7.36/8/1	300	20	15	23	230
7.110 / 7.4/10/2	Компот из кураги/ кураги и изюма	57,3	3,4	0	14	150	7.110 / 7.4/10	76,5	0,5	0	18,7	200
7.002/1	Хлеб ржаной	72,4	2,6	0,5	16,7	40	7.003	90,5	3,3	0,6	21	50
7.422	Соль 4/6 гр	0	0	0	0	6	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:	548,7	28,3	22,7	64,1	586	Итого:	635,3	27,4	23,6	83,1	736
	Уплотненный полдник						Уплотненный полдник					
2021/027/1	Чай	28,4	0	0	6,8	150	7.10/10	37,9	0	0	9	200
2021/8/4	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом	178,1	4,00	5,5	28,7	150	2021/8/4	237,5	5,4	7,2	38,3	150

7.051	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.052	92,4	3	0,4	20	40
	Итого:	275,8	6,3	0,3	50,5	330	Итого:	367,8	8,4	7,6	67,3	390
	Всего:	1135,1	41,3	28,7	168,4	1326	Всего:	1377,9	44,5	38,1	215,3	1596

Номер ТТК	11 день	Ясли					Сад					
	Блюдо	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Выход блюда г.
	<i>Завтрак</i>						<i>Завтрак</i>					
2021/16/4	Каша пшеничная безмолочная с раст. маслом или	102	2	3	16	100	2021/16/4/	102	2	3	16	130
2021/11/4	Каша пшеничная безмолочная с раст. маслом	100	2	3	14	150	2021/11/4.	100	2	3	14	200
7.051	Хлеб пшеничный	69	2	0	15	25	7.052	92	3	0	19	30
2021/29/10	Чай с лимоном или	20	0	0	5	180	7.11/10*	20	0	0	5	200
7.10/10/1	Чай	19	0	0	5	180	7.10/10	19	0	0	5	200
	Итого:	189	4	3	39	371	Итого:	212	5	3	38	445
	10.00						10.00					
7.033/2	Сок фруктовый	46	1	0	10	100	7.031/1	46	1	0	10	100
	Итого:	74	2	0	17	200	Итого:	74	2	0	17	200
	<i>Обед</i>						<i>Обед</i>					
7.27/1/1	<i>Салат картофельный с кукурузой конс. или</i>	138	2	6	16	40	7.27/1/1	138	2	6	16	50
7.13/1/2	<i>Салат из припущенной моркови с изюмом/яблоком и р.маслом или</i>	108	1	5	17	40	7.13/1/1	108	1	5	17	50
7.12/1/2	<i>Салат из св. моркови с яблоком/изюмом р.м</i>	43,27	0,48	2,03	6,91	40	7.12/1/1	56,83	0,54	3,7	6,3	50
4.43	Свекольник	26	1	1	4	150	4.34*	26	1	1	4	200
2021/1/8	Мясо говядины отварное	352	28	22	1	50	7.1/8/1	302	28	17	1	75
2021/4/4*	Картофельное пюре без молока	93	2	2	15	120	2021/4/3/1*	135	3	5	18	150
2021/37/10	Напиток из шиповника или	31	0	0	8	180	2021/37/1	31	0	0	8	200
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	28	0	0	7	150	7.6/10,	28	0	0	7	200
7.002/1	Хлеб ржаной	181	7	1	42	40	7.003	181	7	1	42	50
7.422	Соль 4/6 гр	0	0	0	0	4	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:	1000,27	41,48	39,03	116,91	814	Итого:	1005,83	42,54	38,7	119,3	1031
	<i>Уплотненный полдник</i>						<i>Уплотненный полдник</i>					

2021/027/1	Чай	38	0	0	9	150	7.10/10	38	0	0	9	200
7.151-4	Макаронные изделия отварные	165	4		26	120	7.151-4	165	4		26	150
7.051	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	25	7.052	231	8	1	50	30
	Итого:	434	12	1	85	295	Итого:	434	12	1	85	380
	Всего:	2843	69	69	489	1642	Всего:	2843	69	69	489	2026

Меню - раскладка

Номер ТТК	12 день	Ясли					Сад					
	Блюдо	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Выход блюда г.
	Завтрак						Завтрак					
2021/1/7*	Рыба отварная	180	24	8	0	50	2021/1/78	180	24	8	0	75
7.45/3/3	Каша рисовая рассыпчатая	120	3	3	20	100	4.45/3	120	3	3	20	150
7.051	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	25	7.052	231	8	1	50	30
7.084-1	Кофейный напиток	52	1	1	7	180	7.084-1	52	1	1	7	200
	Итого:	583	36	13	77	355	Итого:	583	36	13	77	455
	10.00						10.00					
7.033/2	Сок фруктовый	46	1	0	10	100	7.031/1	46	1	0	10	100
	Итого:	46	1	0	10	100	Итого:	46	1	0	10	100
	Обед						Обед					
7.24/1/2	<i>Салат из свеклы с яблоками ИЛИ</i>	133	1	7	14	40	7.24/1/1	133	1	7	14	50
7.20/1/2	<i>Салат из свеклы с растит. Маслом</i>	52,97	0,45	2,98	5,75	40	7.20/1/1	100,28	0,55	7,09	6,83	50
7.55с/4	Суп геркулесовый на курином бульоне	36	1	1	7	150	7.55с/4	36	1	1	7	200
7.350	Бигус с мясом кури	100	9	4	6	180	7.350	100	9	4	6	230
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	28	0	0	7	150	7.6/10,	28	0	0	7	200
7.002/1	Хлеб ржаной	181	7	1	42	40	7.003	181	7	1	42	50
7.422	Соль 4/6 гр	0	0	0	0	4	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:	530,97	92,45	15,98	81,75	604	Итого:	578,28	18,55	20,09	82,83	786
2021/027/1	Чай	38	0	0	9	150	7.10/10	38	0	0	9	200
2021/11/4	Каша пшеничная без молочная с изюмом	132	4	5	15	150	7.13/4	132	4	5	15	200
7.051	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	25	7.052	231	8	1	50	30
	Итого:	772	24	16	126	410	Итого:					530
	Всего:	1897	72	50	282	1452	Всего:	1897	72	50	282	1847

Номер ТТК	13 день	Ясли					Сад					
	Блюдо	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Выход блюда г.
	<i>Завтрак</i>						<i>Завтрак</i>					
2021/15/4	Каша ячневая безмолочная	102	2	3	16	100	2021/15/4	102	2	3	16	130
7.051	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	25	7.052	231	8	1	50	30
2021/36/1	Какао	56	2	2	8	180	7.285	56	2	2	8	200
	Итого:	158	4	5	24	280	Итого:	158	4	5	24	330
	10.00						10.00					
7.346	Фрукты	40	0	0	10	100	7.346	40	0	0	10	100
7.033/2	Сок фруктовый	46	1	0	10	100	7.031	46	1	0	10	100
	Итого:	86	1	0	20	200	Итого:	86	1	0	20	200
	<i>Обед</i>						<i>Обед</i>					
7.4/1/2	<i>Салат из св. капусты кукурузы, луком раст. и маслом или</i>	110	2	7	13	40	7.4/1/1	110	2	7	13	50
7.27/1/2	<i>Салат из отварного картофеля кукурузы и репчатого лука</i>	120	2	6	13	40	7.27/1/1	120	2	6	13	50
2021/13/2	Суп картофельный с зел. горошком	34	1	1	4	150	2021/13/6	34	1	1	4	200
2021/9/8-1	Печень по-строгановски	133	1	7	14	40	2021/9/8-2	133	1	7	14	50
7.н076/2	Греча рассыпчатая	179	13	12	1	180	7.076-1	231	16	16	1	230
7.15/15/2	Компот из брусники или	31	0	0	8	180	7.15/15/4	31	0	0	8	200
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов или	28	0	0	7	150	7.6/10,	28	0	0	7	200
4.17/10	Кисель Валетек						7.343/2	1,54	0,01	0	0,34	200
7.002/1	Хлеб ржаной	181	7	1	42	25	7.003	181	7	1	42	40
7.422	Соль 4/6 гр	0	0	0	0	4	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:	816	26	34	102	809	Итого:	869,54	29,01	38	102,34	1226
	<i>Уплотненный полдник</i>						<i>Уплотненный полдник</i>					
2021/027/1	Чай	38	0	0	9	150	7.10/10	38	0	0	9	200
7.38/3/1	Запеканка морковная	111	2	4	20	130	7.38/3/2	111	2	4	20	180
7.051	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	25	7.052	231	8	1	50	30
	Итого:	149	2	4	29	280	Итого:	149	2	4	29	380

14 день	Ясли	Сад
---------	------	-----

Номер ТТК	Блюдо	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Выход блюда г.
	Завтрак											
2021/1/7*	Рыба отварная	180	24	8	0	50	2021/1/78	180	24	8	0	75
7.1/3/3	Картофель отварной	102	2	3	16	100	7.1/3/2	102	2	3	16	130
7.051	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	25	7.052	231	8	1	50	30
7.084-1	Кофейный напиток	52	1	1	7	180	7.084-1	52	1	1	7	200
	Итого:	334	27	12	23	330	Итого:	334	27	12	23	405
	10.00						10.00					
7.346	Фрукты	40	0	0	10	100	7.346	40	0	0	10	100
7.033/2	Сок фруктовый	46	1	0	10	100	7.031/1	46	1	0	10	100
	Итого:	86	1	0	20	200	Итого:	86	1	0	20	200
	Обед						Обед					
7.276	<i>Салат из свежей капусты с помидорам или</i>	61	2	4	6	30	7.276	61	2	4	6	50
7.29/1/2	<i>Салат из отварного картофеля с морковью, свеклой, луком, соленым огурцом или</i>	140	1	9	11	40	7.29/1/1	140	1	9	11	50
7.098/1	<i>Помидор порционный</i>	61	2	4	6	30	7.098/1	61	2	4	6	50
7.30/2/3-2	Уха рыбацкая	72	1	3	1	180	7.30/2/4	72	1	3	1	200
7.н114	Котлета куриная	156	19	5	5	60	7.н114/2	156	19	5	5	70
7.151	Макаронные изделия отварные с овощами	144	4	3	24	120	7.151-4	144	4	3	24	150
7.078	Компот из изюма или	30,6	0,05	0	8	180	7.078	30,6	0,05	0	8	200
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	28	0	0	7	150	7.6/10,	28	0	0	7	200
7.002/1	Хлеб ржаной	181	7	1	42	40	7.003	181	7	1	42	50
7.422	Соль 4/6 гр	0	0	0	0	4	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:	873,6	36,05	29	110	834	Итого:	873,6	36,05	29	110	1026
	Уплотненный полдник						Уплотненный полдник					
2021/027/1	Чай	38	0	0	9	150	7.10/10	38	0	0	9	200
7.091	Каша пшечно-рисовая	100	2	3	14	150	7.091	100	2	3	14	200
7.051	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	25	7.052	231	8	1	50	30
	Итого:	660	21	10	115	380	Итого:	660	21	10	115	500

Номер ТТК	15 день	Ясли					Сад				
	Блюдо	Энергет.	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Выход	Номер ТТК	Энергет. Цен.	Белки,	Жиры,	Углево

Блюдо		Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Ккал.	г	г	ды, г	блюда г.
Завтрак							Завтрак					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный	102	2	3	16	100	2021/2/6-1	102	2	3	16	130
7.051	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	25	7.052	231	8	1	50	30
7.084-1	Кофейный напиток	52	1	1	7	180	7.084-1	52	1	1	7	200
Итого:		154	3	4	23	280	Итого:	154	3	4	23	330
10.00							10.00					
7.033/2	Сок фруктовый	46	1	0	10	100	7.031/1	46	1	0	10	100
Итого:		86	1	0	20	200	Итого:	86	1	0	20	200
Обед							Обед					
7.33/1/2	Салат из картофеля с морс.капустой, луком или	145	2	9	12	40	7.33/1/1	145	2	9	12	50
2021/2/1	Огурец свежий порционный	14	1	0	4	40	7.014-4	14	1	0	4	50
2021/6/3*	Щи из свежей капусты	51	1	2	7	150	2021/6/2.	51	1	2	7	200
7.4/8/2	Плов из мяса говядины	355	25	23	3	60	7.4/8/1	355	25	23	3	70
7.110	Компот из кураги или	38	0	0	9	150	7.110	38	0	0	9	200
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	28	0	0	7	150	7.6/10,	28	0	0	7	200
7.002/1	Хлеб ржаной	181	7	1	42	40	7.003	181	7	1	42	50
7.422	Соль 4/6 гр	0	0	0	0	4	7.н044	0	0	0	0	6
Итого:		889	37	42	88	674	Итого:	889	37	42	88	876
Уплотненный полдник							Уплотненный полдник					
2021/027/1	Чай	38	0	0	9	150	7.10/10	38	0	0	9	200
2021/19/4	Каша из гречи и пшена (Дружба 1)	92	2	4	11	150	7.186	92	2	4	11	200
7.051	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	25	7.052	231	8	1	50	30
Итого:		361	10	5	70	325	Итого:	361	10	5	70	430
Всего:		3517	103	116	503	1578	Всего:	3517	103	116	503	1947

Номер ТТК	16 день	Ясли					Сад					
	Блюдо	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Выход блюда г.
Завтрак							Завтрак					
2021/2/4	Каша гречневая безмолочная с раст. маслом	89	2	3	14	150	2021/2/4/1	120	2	3	20	200
7.051	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	25	7.052	231	8	1	50	30

2021/29/10	Чай с лимоном	или	20	0	0	5	180	7.11/10	20	0	0	5	200
7.10/10/1	Чай		19	0	0	5	180	7.10/10	19	0	0	5	200
	Итого:		359	10	4	74	535	Итого:	390	10	4	80	630
	10.00							10.00					
7.033/2	Сок фруктовый		46	1	0	10	100	7.031	46	1	0	10	100
	Итого:		86	1	0	20	200	Итого:	86	1		20	200
	Обед							Обед					
7.19/1/2	Салат из морск.капусты с морковью, яйцом		169	2	15	7	40	7.19/1/1	169	2	15	7	50
7.5/1/2	или Салат из св. кап. с морк. раст. маслом		69	2	3	10	40	7.5/1/1	69	2	3	10	50
7.32/2/4	Суп гороховый		54	1	2	6	150	7.32/2/4	54	1	2	6	200
2021/38/1/	Фрикадельки из гов./свин		261	15	16	8	70	7.22/8	261	15	16	8	80
4.34/2	Гренки							4.34/2					
2021/32/3/	Рагу из овощей	или	70	3	1	12	130	7.36/3	70	3	1	12	150
2021/37/10	Напиток из шиповника	или	31	0	0	8	180	7.15/10	31	0	0	8	200
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов		28	0	0	7	150	7.6/10,	28	0	0	7	200
7.002/1	Хлеб ржаной		181	7	1	42	30	7.003	181	7	1	42	50
7.422	Соль 4/6 гр		0	0	0	0	4	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:		871	30	40	102	806	Итого:	871	30	40	102	986
	Уплотненный полдник							Уплотненный полдник					
7.10/10/1	Чай		19	0	0	5	180	7.10/10	19	0	0	5	200
2021/2/6-1	Омлет безмолочный		102	2	3	16	100	2021/2/6-1	102	2	3	16	130
7.051	Хлеб пшеничный		231	8	1	50	25	7.052	231	8	1	50	30
	Итого:		1589	40	35	274	305	Итого:	1589	40	35	274	360

Номер ТТК	17 день	Ясли					Сад					
	Блюдо	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Выход блюда г.
	Завтрак						Завтрак					
7.45/3/3	Каша рисовая рассыпчатая.	120	3	3	20	100	7.45/3	120	3	3	20	150
2021/1/7*	Рыба отварная	180	24	8	0	50	2021/1/78	180	24	8	0	75
7.051	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	25	7.052	231	8	1	50	30
7.084-1	Кофейный напиток	52	1	1	7	180	7.084-1	52	1	1	7	200
	Итого:	583	36	13	77	355	Итого:	583	36	13	77	455

10.00							10.00						
7.033/2	Сок фруктовый	46	1	0	10	100	7.031	46	1	0	10	100	
7.346	Фрукты	40	0	0	10	100	7.346	40	0	0	10	100	
	Итого:	46	1	0	10	100	Итого:	46	1	0	10	100	
	Обед						Обед						
7.13/1/2	Салат из припущенной моркови с ябл./изюм или	108	1	7	13	40	7.13/1/1	108	1	7	13	50	
7.12/1/2	Салат из морковки с ябл./изюмом	43,26	0,48	2,03	6,92	40	7.12/1/1	54,07	0,6	2,54	5,65	50	
2021/2-22	Борщ	40	1	2	5	150	2021/2/2/	40	1	2	5	200	
7.н114	Котлета куриная	134	14	2	8	60	7.5/9*	134	14	2	8	70	
7.151-2	Макаронные изделия отварные	165	4		26	120	7.н151-2	165	4		26	150	
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	28	0	0	7	150	7.6/10,	28	0	0	7	200	
7.002/1	Хлеб ржаной	181	7	1	42	30	7.003-2	181	7	1	42	50	
7.422	Соль 4/6 гр	0	0	0	0	4	7.н044	0	0	0	0	6	
	Итого:	671	27	17	113	596	Итого:	671	27	17	113	736	
	Уплотненный полдник						Уплотненный полдник						
7.10/10/1	Чай	19	0	0	5	180	7.10/10	19	0	0	5	200	
7.4/4/2	Каша кукурузная или	89	2	3	11	150	7.4/4/2	89	2	3	11	200	
7.5/4/2	Каша манная безмолоч.с масл.растит.	147,93	3,91	4,07	21,32	150	7.5/4	146,44	3,6	3,37	22,48	200	
7.051	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	25	7.052	231	8	1	50	30	
	Итого:	747	20	19	113	360	Итого:	747	20	19	113	440	

Номер ТТК	18 день	Ясли					Сад					
	Блюдо	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Выход блюда г.
	Завтрак						Завтрак					
7.н028	Каша из геркулеса и риса (Друдба 4) с масл. Растит.	142,78	4,21	5,69	17,57	150	7.н028	172,63	5,56	5,58	23,58	200
7.051	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	25	7.022	231	8	1	50	30
7.14/10/1	Какао	56	2	2	8	180	7.285	56	2	2	8	200
	Итого:	429,78	14,21	8,69	75,57	355	Итого:	459,63	15,56	8,58	81,58	430
	10.00						10.00					
7.033/2	Сок фруктовый	46	1	0	10	100	7.031	46	1	0	10	100
7.346	Фрукты	40	0	0	10	100	7.346	40	0	0	10	100
	Итого:	46	1	0	10	100	Итого:	46	1	0	10	100

Обед							Обед						
7.20/1/2	Салат из отв.свеклы с раст.масл. ИЛИ	46,49	0,55	2,97	4,22	40	7.20/1/1	74,57	0,45	0,91	3,5	50	
7.3/1/2	салат из св. капусты с раст. Маслом	44,02	0,66	2,71	5,15	40	7.3/1/1	55,03	0,82	3,4	6,44	50	
7.252	Суп-пюре из разных овощей	46	1	2	5	150	7.27/2	64,28	1,8	2,1	8,15	200	
7.11/8/3	Гуляш из мяса	167	10	10	8	60	7.11/8/1	167	10	10	8	80	
7.н076/2	Каша гречневая рассыпчатая	95	3	4	12	150	7.076-1	95	3	4	12	200	
7.002/1	Хлеб ржаной	181	7	1	42	40	7.003	181	7	1	42	50	
7.15/15	Компот из клюквы ИЛИ	31	0	0	8	180	7.15/15	31	0	0	8	200	
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	28	0	0	7	150	7.6/10,	28	0	0	7	200	
7.422	Соль 4/6 гр	0	0	0	0	6	7.н044	0	0	0	0	6	
	Итого:	638,51	22,21	22,68	91,37	816	Итого:	695,88	23,07	21,41	95,09	1036	
	Уплотненный полдник						Уплотненный полдник						
7.10/10/1	Чай	19	0	0	5	180	7.10/10	19	0	0	5	200	
7.1/3/3	Картофель отварной	102	2	3	16	100	7.1/3/2	102	2	3	16	80	
7.051	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	25	7.052	231	8	1	50	30	
	Итого:	531	30	15	236	425	Итого:	531	30	15	236	430	
	Всего:	2439	70	66	380	1402	Всего:	2439	70	66	380	1772	

Номер ТТК	19 день	Ясли					Сад					
	Блюдо	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Выход блюда г.
	Завтрак						Завтрак					
2021/1/7*	Рыба отварная	180	24	8	0	50	7.1/1/1	180	24	8	0	75
7.051	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	25	7.052	231	8	1	50	30
7.1/3/3	Картофель отварной	102	2	3	16	100	7.1/3/2	102	2	3	16	130
7.084-1	Кофейный напиток	52	1	1	7	180	7.084-1	52	1	1	7	200
	Итого:	565	35	13	73	355	Итого:	565	35	13	73	435
	10.00						10.00					
7.346	Фрукты	40	0	0	10	100	7.346	40	0	0	10	100
7.033/2	Сок фруктовый	46	1	0	10	100	7.031	46	1	0	10	100
	Итого:	86	1	0	20	200	Итого:	86	1		20	200
	Обед						Обед					
7.19/1/2	Салат из мор.кап.яйцом с р.м ИЛИ	65	1	4	4	40	7.19/1	78	1	5	5	50
7.097/1	Салат из помидор с растит. маслом	111	1	10	5	45	7.097	111	1	10	5	50

4.20/2	Суп-лапша на курином бульоне	44,5	1	1.	6	150	4.20/2	44,5	1	1.	6	200
2021/1/9	Мясо кур отварное	250	14	14	10	60	2021/1/10	254	14	14	10	70
7.047	Розовое пюре без молока	93	2	2	15	120	7.047	135	3	5	18	150
7.078	Компот из изюма или	45	0	0	11	150	7.078	45	0	0	11	200
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	28	0	0	7	150	7.6/10,	28	0	0	7	200
7.002/1	Хлеб ржаной	181	7	1	42	40	7.003	181	7	1	42	40
7.422	Соль 4/6 гр	0	0	0	0	6	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:	670	23	23	85	566	Итого:	670	23	23	85	736
	<i>Уплотненный полдник</i>						<i>Уплотненный полдник</i>					
7.10/10/1	Чай	19	0	0	5	180	7.10/10	19	0	0	5	200
2021/11/4	Каша пшеничная с изюмом	132	4	5	15	150	2021/11/4.	132	4	5	15	200
7.051	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	25	7.052	231	8	1	50	30
	Итого:	772	24	16	126	410	Итого:	772	24	16	126	530

Номер ТТК	20 день	Ясли					Сад					
	Блюдо	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Выход блюда г.
	<i>Завтрак</i>						<i>Завтрак</i>					
7.1/3/3	Омлет безмолочный	102	2	3	16	100	2021/2/6-1	102	2	3	16	130
7.051	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	25	7.052	231	8	1	50	30
7.084-1	Кофейный напиток	52	1	1	7	180	7.084-1	52	1	1	7	200
	Итого:	637	11	5	140	320	Итого:	637	11	5	140	375
	10.00						10.00					
7.033/2	Сок фруктовый	46	1	0	10	100	7.031	46	1	0	10	100
	Итого:	86	1	0	20	200	Итого:	86	1		20	200
	<i>Обед</i>						<i>Обед</i>					
7.21/1/2	<i>Салат из отварной свеклы с морковью</i> или	126	1	9	9	40	7.21/1/1	126	1	9	9	50
7.065	<i>Салат со свежим огурцом с растит. маслом</i>	103	1	10	4	30	7.065	103	1	10	4	50
7.170	Суп из овощной вегетарианский	29	1	1	3	150	7.170	29	1	1	3	200
7.14/8/2	Биточки (котлеты) из мяса гов./свин.	290	17	19	6	60	7.14/8	290	17	19	6	70
745/3/3	Каша рисовая рассыпчатая	125	3	4	19	100	7.45/3	125	3	4	19	150
7.4/10/2	Компот из кураги и изюма или	38	0	0	9	150	7.4/10*	38	0	0	9	200
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	28	0	0	7	150	7.6/10,	28	0	0	7	200

|

|



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 507203158059586111652294573924499816527024422889

Владелец Алдакимова Ольга Сергеевна

Действителен с 11.01.2024 по 10.01.2025