

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 50

620144, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 144 А Тел. (343) 257 32 16

mdou50@eduekb.ru



Примерное 20-ти дневное меню
МАДОУ – детский сад № 50

Номер ТТК	1 день	Ясли						Сад					
		Блюдо	Энергетическая ценность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергетическая ценность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.
	Завтрак												
7.043		Каша ячневая молочная со слив. маслом	90	3	3	11	150	7.043	90	3	3	11	200
7.035/10		Батон с маслом	306	7	14	46	41	7.035/1	306	7	14	46	46
7.10/10/1		Чай	45	0	0	5	180	7.10/10	38	0	0	5	200
	Итого:		441	10	17	62	371		368	7	14	53	445
	10.00												
7.031/1		Сок фруктовый 100 гр	50	1	0	11	100	7.031/1	51	1	0	11	100
	Итого:		50	2	0	11	100		84	1	0	11	100
	Обед												
7.32/1/2		Салат из отварного картофеля с зел. гор или	61	1	4	4	40	7.32/1/1	61	1	4	4	50
7.4/1/2		Салат из св. кап. с р.м и кукурузой	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 бульоне	115	2	7	10	150	7.043с	120	3	8	12	200
7.061		Бигус с мясом	263	16	14	15	180	7.061	375	21	20	21	230
7.15/15		Напиток из клюквы или	31	0,05	0	8	160	7.15/15	31	0,05	0	8	200
7.6/10/2		Компот из сухофруктов	43	0	0	13	150	7.6/10	57	0	0	18	200
7.003		Хлеб ржаной	72	3	0	17	40	7.003-2	87	3	1	20	50
7.1044/1		Соль 3/6 гр	0	0	0	0	3	7.1044	0	0	0	0	6
	Итого:		524	21,05	21	63	683		793	28	32	91	736
	Уплотненный полдник												
7.403/7		Биокефир	56	3	3	4	150	7.403/10	56	3	3	4	180
7.208		Печенье или	46	1	1	8	10	7.005	69	2	1	12	15
7.221		Вафли	50	2	2	10	10	7.015	50	2	2	10	20
7.1039-3		Запеканка творожная	243	12	15	7	120	7.1039-2	336	17	21	11	150
7.185		Повидло или	252	0	0	67	15	7.185	252	0	0	67	20
7.004		Стушенное молоко	49	1	1	9	15	7.351	49	1	1	9	20
7.052		Хлеб пшеничный	231	8	1	50	30	7.062	231	8	1	50	40
	Итого:		475	27	20	155	350		662	27	27	70	425
	Всего:		1442	48	63	170	1412		1908	64	73	223	1736

Номер ТТК	2 день	Ясли						Сад					
		Блюдо	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.
	Завтрак												
7.61p/3	Суфле рыбное		201	20	10	3	60	7.61p/3	201	20	10	3	80
7.45/3/3	Каша рисовая рассыпчатая со сл.м.		190	4	4	32	100	7.45/3	202	5	3	37	150
7.027	Батон с маслом, сыром		301	9	14	42	45	7.069	301	9	14	42	51
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком		52	1	1	7	180	7.13/10	52	1	1	7	200
	Итого:		821	34	29	84	385		821	15	18	74	484
	10.00												
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр		50	1	0	11	100	7.031/1	54	1	0	12	100
7.346	Фрукты		40	0	0	10	100	7.346	40	0	0	10	100
	Итого:		50	1	0	11	100		54	1	0	12	100
	Обед												
7.10/1/1	Салат из св. моркови с р.м или		50	1	4	4	40	7.10/1/1	50	1	4	4	50
7.30/1/2	Салат из припущ. моркови с р.м		74,6	0,6	5,4	4,4	40	7.30/1/1	93,3	0,7	6,7	5,5	50
7.5/2/2	Свекольник со сметаной		72	1	4	8	180	7.5/2*	78	2	5	9	200
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с курой		300	20	15	23	180	7.н070-2	300	20	15	23	230
7.15/10/2	Напиток из шиповника или		45	24	0	11	150	7.15/10	45	24	0	11	200
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов		43	0	0	13	150	7.6/10,	57	0	0	18	200
7.003	Хлеб ржаной		72	3	0	17	40	7.003-2	92	3	1	21	50
7.н044/1	Соль 3/6 гр		0	0	0	0	3	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:		545	48	19	72	703		689	26	29	79	726
	Уплотненный полдник												
4.79	Молоко (кипяченое)		150	5	6	9	150	4.79	105	5	6	9	200
7.150/3	Ватрушка с повидлом		245	5	4	44	50	7.150/1	245	5	4	44	80
7.095	Каша кукурузная молочная или		183	5	7	22	150	7.095	183	5	7	22	200
7.н066	Каша манная молочная		84	2	3	11	150	7.н066	84	2	3	11	200
7.052	Хлеб пшеничный		98	3	0	21	30	7.062	98	3	0	21	40
	Итого:		443	12	14	52	360		581	19	17	87	510
	Всего:		1454	52	50	189	1401		1940	73	68	336	1800

Номер ТТК	3 день	Ясли					Сад				
		Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.
	Застраховка										
7.027	Каша из гречи и геркул.молоч. "Дружба" со слив.масл	143	4	6	18	150	180	5	7	23	200
7.034	Батон с маслом, сыром	127	4	7	16	46	164	5	8	22	54
7.14/10/1	Какао с молоком	76	2	2	12	180	76	2	2	12	200
	Итого:	346	10	15	46	376	451	13	18	61	454
	10.00										
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр	46	0	0	10	100	49	0	0	11	100
7.346	Фрукты	40	0	0	10	100	40	0	0	10	100
	Итого:	46	0	0	10	100	49	0	0	11	100
	Обед										
7.20/1/2	Салат из отв.свежлы с р.м.	53	1	4	4	40	63	1	4	7	50
7.31/2/3	Суп крестьянский со сметаной	48	1	2	5	150	48	1	2	5	200
7.089	Суфле из печени	239	18	16	15	60	239	18	16	15	80
7.047	Пюре розовое	120	17	10	10	120	120	17	10	10	150
4.17/10	Кисель Валетек или						70	0	0	15,92	200
7.15/15/1	Напиток из клюквы	31	0,05	0	8	150	70	0	0	15,92	200
7.003	Хлеб ржаной	72	3	0	17	40	92	3	1	21	50
7.044/1	Соль 3/6 гр	0	0	0	0	3	0	0	0	0	6
	Уплотненный полдник										
7.403/7	Биокефир	56	3	3	4	150	56	3	3	4	180
7.208	Печенье или	46	1	1	8	10	69	2	1	12	15
7.221	Вафли	56	2	2	10	10	56	2	2	10	20
7.4/6/4	Омлет с картофелем запеченный	126	3	4	21	150	139	3	3	27	180
7.052	Хлеб пшеничный	98	3	0	21	30	98	3	0	21	40
	Итого:	284	9	10	43	320	388	13	10	64	435
	Всего:	1254	41	88	163	1330	1616	63	66	191	1685

Номер ТТК	4 день	Ясли						Сад					
		Блюдо	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.
		Завтрак											
7.149с-3		Тефтели рыбные	164	15	7	7	60	7.149с-4	164	15	7	7	70
7.034		Батон с маслом, сыром	127	4	7	16	46	7.175/1	164	5	8	22	54
7.2/3/3		Картофель отварной в молоке	79	2	3	10	100	7.2/3/2	136	3	4	20	130
7.13/10/1		Кофейный напиток с молоком	52	1	1	7	180	7.13/10	52	1	1	7	200
		Итого:	371	7	13	33	386		524	23	21	57	464
		10.00											
7.346		Фрукты	40	0	0	10	100	7.346	40	0	0	10	100
7.031/1		Сок фруктовый 100 гр	46	1	0	10	100	7.031	46	0	0	10	100
		Итого:	3350	129,05	0	20	200		84	1	0	20	200
		Обед											
7.19/1/2		Салат из морс.к.морк.яйцом р.м. или	51	1	4	3	40	7.19/1	51	1	4	3	50
7.014-5		Огурец свежий порционный	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 со см	79	2	3	10	150	7.55с/4	109	2	4	14	200
7.190		Гуляш из кур	190	13	13	1	60	7.190	200	15	15	2	80
7.н076/1		Каша гречневая рассыпчатая	136	4	4	26	120	7.н076/1	136	4	4	26	130
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	43	0	0	13	150	7.6/10,	57	0	0	18	200
7.003		Хлеб ржаной	72	3	0	17	40	7.003-2	92	3	1	21	50
7.н044/1		Соль 3/6 гр	0	0	0	0	3	7.н044	0	0	0	0	6
		Итого:	557	21	25	62	566		624,6	24,05	24	89	866
		Уплотненный полдник											
4.79		Молоко (кипяченое)	150	5	6	9	150	4.79	105	5	6	9	200
7.148		Шанежка с картофелем	150	4	4	21	60	7.148	150	4	4	21	90
7.11/4/3		Каша пшенная молоч.со слив.маслом	130	3	2	18	120	7.11/4/1	130	3	2	18	180
7.052		Хлеб пшеничный	98	3	0	21	30	7.062	98	3	0	21	40
		Итого:	280	7	6	39	180		280	7	6	39	270
		Всего:	1576	58	56	203	1504		1740	60	53	249	1910

Номер ТТК	5 день		Ясли					Сад				
	Блюдо	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.
	Завтрак											
7.035/10	Батон с маслом	306	7	14	46	41	7.035/1	306	7	14	46	46
7.17/5/2	Пудинг из творога	324	12	20	15	120	7.17/5/1	358	15	22	15	150
7.185	Повидло <i>или</i>	252	0	0	67	15	7.185	252	0	0	67	20
7.004	Сгущенное молоко	49	1	1	9	15	7.351	49	1	1	9	20
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	52	1	1	7	180	7.13/10	52	1	1	7	200
	Итого:	605	22	22	52	366		699	24	35	65	425
	10.00											
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр	46	0	0	10	100	7.031/1	46	0	0	10	100
	Итого:	46	0	0	20	200		83	0	0	20	200
	Обед											
7.289/1	Салат морковь с яблоками р.м <i>или</i>	42,5	1,6	1,6	6	45	7.093	0,5	1,8	6,7	50	50
7.130	Салат из св. помидор с р.маслом	17	0,3	1,2	1,4	30	7.130	0,6	2	2,4	50	50
7.н086-4	Суп гороховый со сметаной	117	3	5	12	150	7.н086-7	4	6	2,7	40	200
7.14/8/2	Биточки из мяса говядины	43,1	0,4	2,7	5,2	60	7.14/8	0,5	3,4	6,5	50	80
7.н151-3	Макаронные изделия отварные	165	4		26	120	7.н151-3	165	4		26	150
7.110	Компот из кураги	43	0	0	13	150	7.110	43	0	0	13	200
7.003	Хлеб ржаной	72	3	0	17	40	7.003-2	92	3	1	21	50
7.н044/1	Соль 3/6 гр	0	0	0	0	3	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:	563	20	23	57	523		725	26	33	74	726
	Уплотненный полдник											
7.10/10/1	Чай	45	0	0	5	180	7.10/10	38	0	0	5	200
7.208	Печенье <i>или</i>	46	1	1	8	10	7.208	69	2	1	12	15
7.221	Вафли	56	2	2	10	10	7.015	56	2	2	10	20
7.н162	Каша рисовая молочная с маслом	120	3	5	15	150	7.7/4	171	4	6	21	200
7.052	Хлеб пшеничный	98	3	0	21	30	7.062	98	3	0	21	40
	Итого:	267	6	8	38	345		433	14	13	60	475
	Всего:	1559	52	64	172	1421		1940	64	81	219	1826

Номер ТТК	6 день		Ясли					Сад				
	Блюдо	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.
	Завтрак											
7.043	Каша ячменная молочная со слив. маслом	90	3	3	11	150	7.043	90	3	3	11	200
7.035/10	Батон с маслом	306	7	14	46	41	7.035/1	306	7	14	46	46
7.10/10/1	Чай или	45	0	0	5	180	7.10/10	38	0	0	5	200
7.11/10/1	Чай с лимоном	20	0	0	5	180	7.11/10	20	0	0	5	200
	Итого:	337	10	17	53	381		366	7	14	52	445
	10.00											
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр	46	1	0	10	100	7.031/1	48	1	0	11	100
	Итого:	86	1	0	20	200		91	2	0	22	200
	Обед											
7.32/1/7	Салат карт. с зел. горошком, р.м. или	42	1	3	6	40	7.32/1/6	42	1	3	6	60
7.6/1/2	Салат из св. кап с луком с р.маслом	41,6	0,6	2,7	4,6	40	07.06.2001	52	0,8	3,4	5,7	50
7.25/2/3	Суп-пюре из картофеля	46	1	1	6	150	7.25/2	46	1	1	6	200
7.18/3	Рагу овощное	77	2	3	11	150	7.18/3/1	85	3	4	15	180
7.104	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	210	13	11	9	60	7.104	287	18	16	13	80
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	43	0	0	13	150	7.6/10,	57	0	0	18	200
7.003	Хлеб ржаной	72	3	0	17	40	7.003-2	92	3	1	21	50
7.н044/1	Соль 3/6 гр	0	0	0	0	3	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:	547	19	26	53	460		615	25	28	66	616
	Уплотненный полдник											
7.082	Снежок	85	5	3	8	150	7.082-2	85	5	3	8	180
7.208	Печенье или	46	1	1	8	10	7.208	69	2	1	12	15
7.221	Вафли	56	2	2	10	10	7.015	56	2	2	10	20
7.н039-3	Запеканка творожная	243	12	15	7	120	7.н039-2	336	17	21	11	150
7.185	Повидло или	252	0	0	67	15	7.185	252	0	0	67	20
7.004	Сгущенное молоко	49	1	1	9	15	7.351	49	1	1	9	20
7.052	Хлеб пшеничный	98	3	0	21	30	7.062	98	3	0	21	40
	Итого:	557	22	22	61	340		715	31	28	76	405
	Всего:	1430	47	57	167	1306		1763	56	59	209	1666

Номер ТТК	7 день	Ясли					Сад						
		Блюдо	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.
		Завтрак											
7.9/7/2		Котлеты рыбные	137	14	7	1	60	7.9/7/	137	14	7	1	80
7.45/3/3		Каша рисовая рассыпчатая со сл.м.	190	4	4	32	100	7.45/3	202	5	3	37	150
7.027		Батон с маслом, сыром	301	9	14	42	45	7.069	301	9	14	42	51
7.13/10/1		Кофейный напиток с молоком	52	1	1	7	180	7.13/10	52	1	1	7	200
		10.00											
7.346		Фрукты	40	0	0	10	100	7.346	40	0	0	10	100
7.031/1		Сок фруктовый 100 гр	46	1	0	10	100	7.031	46	0	0	10	100
		Итого:	46	1	0	10	100		46	1	0	10	100
		Обед											
7.19/1/2		Салат из морск.кап..морк..яйцо р.м или	70	1	6	3	40	7.19/1/1	92	1	8	3	50
7.057		Салат из св.моркови с раститель мас.	301	9	14	42	40	7.057	301	9	14	42	50
7.2/2/3		Борщ со сметаной	83	3	3	13	150	07.02.2002	83	3	3	13	200
7.н114		Котлета из мяса кури	199	13	13	1	60	7.н114	199	13	13	1	70
7.153		Картофельное пюре	149	3	4	22	120	7.021	149	3	4	22	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	43	0	0	13	150	7.6/10,	57	0	0	18	200
7.003		Хлеб ржаной	72	3	0	17	40	7.003-2	92	3	1	21	50
7.н044/1		Соль 3/6 гр	0	0	0	0	3	7.н044	0	0	0	0	6
		Итого:	473	16	20	61	566		577	18	40	75	726
		Уплотненный полдник						4.79					
4.79		Молоко (кипяченое)	150	5	6	9	150	4.79	105	5	6	9	200
7.112		Пирожки с изюмом	151	5	3	25	60	7.11/12/1	151	5	3	25	80
7.15/4/2		Каша пшеничная молочная с маслом или	183	5	7	22	150	7.15/4	183	5	7	22	200
7.095		Каша кукурузная молочная	183	5	7	22	150	7.095	183	5	7	22	200
7.052		Хлеб пшеничный	98	3	0	21	30	7.062	98	3	0	21	40
		Итого:	334	10	10	47	210		660	20	21	89	530
		Всего:	1528	58	55	186	1378		1989	70	69	238	1740

8 день		Если					Сад					
Номер ТТК	Блюдо	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.
	Завтрак											
7.11/4/3	Каша пшенная молоч.со слив.маслом	130	3	2	18	120	7.11/4/1	130	3	2	18	180
7.027	Батон с маслом, сыром	301	9	14	42	45	7.069	301	9	14	42	51
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	52	1	1	7	180	7.13/10	52	1	1	7	200
	Итого:	416	11	16	53	376		502	14	17	66	454
	10.00											
7.346	Фрукты	40	0	0	10	100	7.346	40	0	0	10	100
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр	46	1	0	10	100	7.031	46	0	0	10	100
	Итого:	46	1	0	10	200		46	1	0	10	200
	Обед											
7.20/1/2	Салат из отв.свеклы с р.м. или	53	1	4	4	40	7.32/1/1	63	1	4	7	50
7.057	Салат из моркови и р.м	45	1	2	4	40	7.057	50	2	3	6	50
7.12/2/3	Суп картофельный со сметаной	66	1	3	8	150	7.12/2*	84	1	4	10	200
7.20/8/1	Тефтели из гов/свин	151	9	9	6	60	7.20/8/2	151	9	9	6	70
7.233	Капуста тушеная	165	4		26	120	7.8/3	165	4		26	150
7.6/10/2	Компот из сухофруктов	43	0	0	13	150	7.6/10	57	0	0	18	200
7.003	Хлеб ржаной	72	3	0	17	40	7.003-2	92	3	1	21	50
7.1044/1	Соль 3/6 гр	0	0	0	0	3	7.1044	0	0	0	0	6
	Итого:	473	16	20	61	566		577	18	40	75	726
	Уплотненный полдник											
7.082	Снежок	85	5	3	8	150	7.082-2	85	5	3	8	180
7.208	Печенье или	46	1	1	8	10	7.208	69	2	1	12	15
7.221	Вафли	56	2	2	10	10	7.015	56	2	2	10	20
7.3/6/5	Омлет с зеленым горошком	121	7	7	5	100	7.123/1	121	7	7	5	150
7.052	Хлеб пшеничный	98	3	0	21	30	7.062	98	3	0	21	40
	Итого:	473	15	9	51	315		517	19	13	75	405
	Всего:	1277	40	45	175	1276		1642	52	70	226	1665

9 день		Ясли					Сад					
Номер ТТК	Блюдо	Энергетическая ценн. Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергетическая ценн.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Выход блюда г.
	Завтрак											
7.355	Биточки рыбные	121	12	6	1	60	7.355	121	12	6	1	80
7.027	Батон с маслом, сыром	301	9	14	42	45	7.069	301	9	14	42	51
7.1/3/3	Картофель отварной	102	2	3	16	100	7.1/3/2	102	2	3	16	130
7.14/10/1	Какао с молоком	76	2	2	12	180	7.285	76	2	2	12	200
	Итого:	479	13	19	70	386		586	26	22	66	547
	10.00											
7.346	Фрукты	40	0	0	10	100	7.346	40	0	0	10	100
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр	46	1	0	10	100	7.031	46	0	0	10	100
	Итого:	86	1	0	19	200		88	1	0	21	200
	Обед											
7.27/1/2	Салат карт.с кукур.конс р.маслом или	44	0	3	4	40	7.27/1/1	44	0	3	4	50
7.130	Салат из св.помидор и огурцов с р.м	17	0,3	1,2	1,4	30	7.130	28,3	0,6	2	2,4	50
7.20/2/3	Суп-лапша на курином б-не или	44,5	1	1	6	150	7.20/2	44,5	1	1	6	200
7.044с-1	Суп овощной со смет. на кур б-не	71	2	3	7	150	7.044с-1	76	2	4	8	200
7.н186с	Суфле из кур	190	13	13	1	60	7.н186с	200	15	15	2	80
7.н076/2	Каша гречневая рассыпчатая	136	4	4	26	120	7.076-1	136	4	4	26	150
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	43	0	0	13	150	7.6/10,	57	0	0	18	200
7.003	Хлеб ржаной	72	3	0	17	40	7.003-2	92	3	1	21	50
7.н044/1	Соль 3/6 гр	0	0	0	0	3	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:	615	19	21	79	560		616	34	30	80	790
	Уплотненный полдник											
4.79	Молоко (кипяченое)	150	5	6	9	150	4.79	105	5	6	9	200
7.150	Ватрушка с повидлом	201	4	3	35	60	7.150	319	7	7	51	90
7.9/3	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	198	4	9	15	150	7.9/3/1	198	4	9	15	180
7.052	Хлеб пшеничный	98	3	0	21	30	7.062	98	3	0	21	40
	Итого:	399	8	12	50	210		608	17	18	90	510
	Всего:	1507	56	41	217	1529		1900	62	52	252	1967

10 день		Ясли						Сад					
Номер ТТК	Блюдо	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	
	Завтрак												
7.035/10	Батон с маслом	306	7	14	46	41	7.035/1	306	7	14	46	46	
7.040	Пудинг из творога с изюмом	324	12	20	15	120	7.040	358	15	22	15	150	
7.185	Повидло	252	0	0	67	15	7.185	252	0	0	67	20	
7.004	Сгущенное молоко	49	1	1	9	15	7.351	49	1	1	9	20	
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	52	1	1	7	180	7.13/10	52	1	1	7	200	
	Итого:	588	14	22	98	356		746	27	37	68	424	
	10.00												
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр	49	1	0	11	100	7.031/1	46	1	0	10	100	
	Итого:	49	1	0	21	200		92	1	1	22	200	
	Обед												
7.29/1/2	Салат кар.морж.луж.свек.сол.огур.р.м.	18	0	2	0	40	7.29/1/1	18	0	2	0	50	
7.130	Салат из св.помидор и огурцов с р.м	17	0,3	1,2	1,4	30	7.130	28,3	0,6	2	2,4	50	
	Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне	102	2	6	9	180	7.165	140	3	6	18	200	
7.165	Запеканка мясо-картофельная	300	20	15	23	180	7.н070-2	300	20	15	23	230	
7.н070-2		49	1	1	9	20	7.1/11/2	49	1	1	9	30	
7.1/11/1,	Соус молочный (для подачи к блюду)	43	0	0	13	150	07.04.2010	43	0	0	13	200	
7.4/10/2	Компот из кураги и изюма	72	3	0	17	40	7.003-2	92	3	1	21	50	
7.003	Хлеб ржаной	0	0	0	0	3	7.н044	0	0	0	0	6	
7.н044/1	Соль 3/6 гр	711	26	27	86	550		900	26	34	110	726	
	Итого:												
	Уплотненный полдник												
7.10/10/1	Чай	45	0	0	5	180	7.10/10	38	0	0	5	200	
7.208	Печенье	46	1	1	8	10	7.208	69	2	1	12	15	
7.221	Вафли	56	2	2	10	10	7.015	56	2	2	10	20	
7.037	Каша из овсяных хлопьев молочная	120	4	5	16	150	7.037	177	5	8	21	200	
7.052	Хлеб пшеничный	98	3	0	21	30	7.062	98	3	0	21	40	
	Итого:	267	7	8	40	320		492	19	15	98	435	
	Всего:	1730	55	64	207	1395		2224	73	86	296	1785	

Номер ТТК	11 день	Если					Сад					
		Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.
	Завтрак											
7.15/4/2	Каша пшеничная молочная со слив. маслом	183	5	7	22	150	7.15/4	183	5	7	22	200
7.035/10	Батон с маслом	306	7	14	46	41	7.035/1	306	7	14	46	46
7.10/10/1	Чай	45	0	0	5	180	7.10/10	38	0	0	5	200
	Итого:	489	12	21	73	371		489	12	21	68	445
	10.00											
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр	49	1	0	11	100	7.031/1	46	1	0	10	100
	Итого:	74	2	0	17	200		74	2	0	17	200
	Обед											
7.27/1/2	Салат картоф. с кукурузой или	138	2	6	16	40	7.27/1/1	138	2	6	16	50
7.12/1/2	Салат из св. моркови с изюмом р-м	108	1	5	17	40	7.12/1/1	108	1	5	17	50
4.34*	Свекольник	32,5	1	1	4	150	4.34*	32,5	1	1	4	200
7.26/8/3	Суфле мясное	172	8	7	16	50	7.26/8/2	172	8	7	16	60
7.153	Картофельное пюре	149	3	4	22	120	7.021	149	3	4	22	150
7.15/15/1	Напиток из клюквы или	31	0,05	0	8	150	4.17/10	70	0	0	15,92	200
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	43	0	0	13	150	7.6/10,	57	0	0	18	200
7.003	Хлеб ржаной	72	3	0	17	40	7.003-2	92	3	1	21	50
7.н044/1	Соль 3/6 гр	0	0	0	0	3	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:	745,5	18,05	23	113	743		818,5	18	24	129,92	966
	Уплотненный полдник											
7.403/7	Биокефир	56	3	3	4	150	7.403/10	56	3	3	4	180
7.208	Печенье или	46	1	1	8	10	7.005	69	2	1	12	15
7.221	Вафли	50	2	2	10	10	7.015	50	2	2	10	20
7.3/5	Лапшевник с творогом	229	7	9	26	100	7.3/5/1	229	7	9	26	150
7.004	Стушеное молоко	49	1	1	9	15	7.351	49	1	1	9	20
7.052	Хлеб пшеничный	98	3	0	21	30	7.062	98	3	0	21	40
	Итого:	430	14	16	57	285		453	15	16	61	385
	Всего:	2843	69	69	489	1642		2843	69	69	489	2026

12 день		Ясли						Сад					
Номер ТТК	Блюдо	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	
	Завтрак												
7.36/2/3	Фрикадельки рыбные	123	16	2	2	50	7.36/2/4	123	16	2	2	80	
7.45/3/3	Каша рисовая рассыпчатая со сл.м.	190	4	4	32	100	7.45/3	202	5	3	37	150	
7.027	Батон с маслом, сыром	301	9	14	42	45	7.069	301	9	14	42	51	
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	52	1	1	7	180	7.13/10	52	1	1	7	200	
	Итого:	666	30	21	83	375		678	31	20	88	481	
	10.00												
7.346	Фрукты	40	0	0	10	100	7.346	40	0	0	10	100	
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр	46	1	0	10	100	7.031	46	0	0	10	100	
	Итого:	46	1	0	10	100		46	1	0	10	100	
	Обед												
7.24/1/2	Салат из свеклы с яблоками	133	1	7	14	40	7.24/1/1	133	1	7	14	50	
7.018	Суп "Крестьянский" на курин. бульоне	36	1	1	7	150	7.018	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	43	0	0	13	150	7.6/10,	57	0	0	18	200	
7.003	Хлеб ржаной	72	3	0	17	40	7.003-2	92	3	1	21	50	
7.н044/1	Соль 3/6 гр	0	0	0	0	3	7.н044	0	0	0	0	6	
	Итого:	384	76	12	57	563		418	14	13	66	736	
	Уплотненный полдник												
4.79	Молоко (кипяченое)	150	5	6	9	150	4.79	105	5	6	9	200	
7.8/12	Сдоба обыкновенная	351	9	7	56	60	7.8/12/2	351	9	7	56	90	
7.13/4/2	Каша пшениная с изюмом	132	4	5	15	150	7.13/4	132	4	5	15	200	
7.052	Хлеб пшеничный	98	3	0	21	30	7.062	98	3	0	21	40	
	Итого:	772	24	16	126	410						530	
	Всего:	1897	72	50	282	1452		1897	72	50	282	1847	

Номер ТТК	13 день	Ясли						Сад					
		Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	
	Застрапак												
7.2/4/2	Каша ячневая на молоке	156	8	11	3	150	7.2/4*	156	8	11	3	200	
7.027	Батон с маслом, сыром	301	9	14	42	45	7.069	301	9	14	42	51	
7.14/10/1	Какао с молоком	76	2	2	12	180	7.285	76	2	2	12	200	
	10.00												
7.346	Фрукты	40	0	0	10	100	7.346	40	0	0	10	100	
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр	46	1	0	10	100	7.031	46	0	0	10	100	
	Итого:	86	1	0	20	200		86	1	0	20	200	
	Обед												
7.3/1/2	Салат из св. капусты, раст. маслом или	110	2	7	13	40	7.3/1/1	110	2	7	13	50	
7.28/1/2	Салат картоф.с морковью и луком	120	2	6	13	40	7.28/1/1	120	2	6	13	50	
7.195-4	Суп Картофельный с зел. горо.со сметан.	34	1	1	4	150	7.195-3	34	1	1	4	250	
7.9/8/3	Печень по - строгоновски	355	25	23	3	50	7.9/8/4	355	25	23	3	70	
7.233	Греча рассыпчатая	94	2	2	15	120	7.8/3*	94	2	2	15	150	
4.17/10	Кисель Валетек или						4.17/10	70	0	0	0	200	
7.15/15/1	Напиток из клюквы	31	0,05	0	8	150	4.17/10	70	0	0	0	200	
7.003	Хлеб ржаной	72	3	0	17	40	7.003-2	92	3	1	21	50	
7.1044/1	Соль 3/6 гр	0	0	0	0	3	7.1044	0	0	0	0	6	
	Итого:	816	35,05	39	73	593		945	35	40	100,84	1026	
	Уплотненный полдник												
7.403/7	Биокефир	56	3	3	4	150	7.403/10	56	3	3	4	180	
7.208	Печенье или	46	1	1	8	10	7.005	69	2	1	12	15	
7.221	Вафли	50	2	2	10	10	7.015	50	2	2	10	20	
7.38/3/1	Запеканка морковная	111	2	4	20	130	7.38/3/2	111	2	4	20	180	
7.185	Повидло или	252	0	0	67	15	7.185	252	0	0	67	20	
7.004	Сгущенное молоко	49	1	1	9	15	7.351	49	1	1	9	20	
7.052	Хлеб пшеничный	98	3	0	21	30	7.062	98	3	0	21	40	
	Всего:	2901	100,1	116	361	2291		3182	100	118	420,68	3338	

Номер ТТК	14 день	Ясли						Сад					
		Блюда	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.
	Завтрак												
7.61p/3	Суфле рыбное		201	21	10	3	60	7.61p/3	201	21	10	3	80
7.1/3/3	Картофель отварной		102	2	3	16	100	7.1/3/2	102	2	3	16	130
7.027	Батон с маслом, сыром		301	9	14	42	45	7.069	301	9	14	42	51
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком		52	1	1	7	180	7.13/10	52	1	1	7	200
	Итого:		656	33	28	68	385		656	33	28	68	461
	10.00												
7.346	Фрукты		40	0	0	10	100	7.346	40	0	0	10	100
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр		46	1	0	10	100	7.031	46	0	0	10	100
	Итого:		86	1	0	20	200		86	1	0	20	200
	Обед												
7.276	Салат из св. кап.с помидорам или		61	2	4	6	30	7.276	61	2	4	6	50
7.29/1/2	Салат кар.морк.лук свек.сол.огур.р.м.		18	0	2	0	40	7.29/1/1	18	0	2	0	50
7.30/2/6	Уха из горбуши		72	1	3	1	150	7.30/2/6	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	144	4	3	24	150
7.15/10/2	Напиток из шиповника		45	24	0	11	150	7.15/10	45	24	0	11	200
7.6/10/2	Компот из сухофруктов		43	0	0	13	150	7.6/10	57	0	0	18	200
7.003	Хлеб ржаной		72	3	0	17	40	7.003-2	92	3	1	21	50
7.н044/1	Соль 3/6 гр		0	0	0	0	0	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:		611	53	17	77	743		645	53	18	86	976
	Уплотненный полдник												
4.79	Молоко (кипяченое)		150	5	6	9	150	4.79	105	5	6	9	200
4.8/12-1	Булочка розовая		288	9	3	52	60	4.8/12-1	288	9	3	52	60
7.091	Каша пшенично-рисовая молочная		83	2	3	11	150	7.091	83	2	3	11	200
7.052	Хлеб пшеничный		98	3	0	21	30	7.062	98	3	0	21	40
	Итого:		660	21	10	115	380		660	21	10	115	500
	Всего:		2176	88	61	311	1562		2176	88	61	311	1937

Номер ТТК	15 день	Ясли						Сад					
		Блюдо	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.
	Завтрак												
7.039-3	Запеканка творожная		243	12	15	7	120	7.039-2	336	17	21	11	150
7.185	Повидло	или	252	0	0	67	15	7.185	252	0	0	67	20
7.004	Сгущенное молоко		49	1	1	9	15	7.351	49	1	1	9	20
7.035/10	Батон с маслом		306	7	14	46	41	7.035/1	306	7	14	46	46
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком		52	1	1	7	180	7.13/10	52	1	1	7	200
	Итого:		902	21	31	136	371		995	26	37	140	436
	10.00												
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр		46	1	0	10	100	7.031	46	0	0	10	100
	Итого:		86	1	0	20	200		86	1	0	20	200
	Обед												
7.33/1/2	Салат из картоф. с морс. кап. луком	или	145	2	9	12	40	7.33/1/1	145	2	9	12	50
7.014-1	Огурец свежий порционный		14	1	0	4	40	7.014-4	14	1	0	4	50
7.145	Суп "Щи" со сметаной		51	1	2	7	150	7.145	51	1	2	7	200
7.26/8/2	Плов из мяса		355	25	23	3	60	7.26/8/2	355	25	23	3	70
7.110	Компот из кураги		43	0	0	13	150	7.110	43	0	0	13	200
7.003	Хлеб ржаной		72	3	0	17	40	7.003-2	92	3	1	21	50
7.1044/1	Соль 3/6 гр		0	0	0	0	3	7.1044	0	0	0	0	6
	Итого:		680	32	34	56	483		700	32	35	60	626
	Уплотненный полдник												
7.10/10/1	Чай		45	0	0	5	180	7.10/10	38	0	0	5	200
7.208	Печенье	или	46	1	1	8	10	7.005	69	2	1	12	15
7.221	Вафли		50	2	2	10	10	7.015	50	2	2	10	20
7.186	Каша из гречи и пшена молочная (Дружба)		92	2	4	11	150	7.186	92	2	4	11	200
7.052	Хлеб пшеничный		98	3	0	21	30	7.062	98	3	0	21	40
	Итого:		233	5	7	34	350		249	6	7	38	435
	Всего:		3517	103	116	503	1578		3517	103	116	503	1947

16 день		Ясли					Сад					
Номер ТТК	Блюдо	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.
	Завтрак											
7.080-1	Каша гречневая молочная со слив. маслом	112	4	4	14	150	7.080-1	112		4	4	150
7.035/10	Батон с маслом	306	7	14	46	41	7.035/1	306		7	14	46
7.10/10/1	или	45	0	0	5	180	7.10/10	38		0	0	200
7.11/10/1	Чай с лимоном	20	0	0	5	180	7.11/10	20		0	0	200
	Итого:	483	11	18	70	551		476		11	18	596
	10.00											
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр	46	1	0	10	100	7.031	46		0	0	100
	Итого:	86	1	0	20	200		86		1	20	200
	Обед											
7.19/1/2	Салат из морск.кап.морк.яйцо р.м или	70	1	6	3	40	7.19/1/1	92		1	8	50
7.5/1/2	Салат из свежей капусты с морк. с р.м	69	2	3	10	40	7.5/1/1	69		2	3	50
7.32/2/4	Суп Фасолевый или	54	1	2	6	150	7.32/2/4	54		1	2	200
7.22/8/3	Фрикадельки из говядины	261	15	16	8	50	7.22/8	261		15	16	80
7.36/3	Гарнир овощной сборный или	70	3	1	12	150	7.36/3/1	70		3	1	180
7.237	Рагу овощное с кабачками	78	2	3	9	120	7.237	78		2	3	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	200
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	43	0	0	13	150	7.6/10,	57		0	0	200
7.003	Хлеб ржаной	72	3	0	17	40	7.003-2	92		3	1	50
7.044/1	Соль 3/6 гр	0	0	0	0	3	7.044	0		0	0	6
	Итого:	871	30	40	102	806		871		30	40	986
	Уплотненный полдник											
7.082	Снежок	85	5	3	8	150	7.082-2	85		5	3	180
7.208	Печенье или	46	1	1	8	10	7.208	69		2	1	15
7.221	Вафли	56	2	2	10	10	7.015	56		2	2	20
7.17/5/2	Пудинг из творога	324	12	20	15	120	7.17/5/1	358		15	22	150
7.004	Сгущенное молоко	49	1	1	9	15	7.351	49		1	1	20
7.052	Хлеб пшеничный	98	3	0	21	30	7.062	98		3	0	40
	Итого:	1589	40	35	274	305		1589		40	35	385
	Всего:	3000	82	94	466	1897		3000		82	94	1897

Номер ТТК	17 день	Ясли						Сад					
		Блюдо	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.
	Завтрак												
7.355	Биточки рыбные		121	12	6	1	60	7.355	121	12	6	1	80
7.45/3/3	Каша рисовая рассыпчатая со сл.м.		190	4	4	32	100	7.45/3	202	5	3	37	150
7.027	Батон с маслом, сыром		301	9	14	42	45	7.069	301	9	14	42	51
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком		52	1	1	7	180	7.13/10	52	1	1	7	200
	10.00												
7.346	Фрукты		40	0	0	10	100	7.346	40	0	0	10	100
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр		46	1	0	10	100	7.031	46	0	0	10	100
	Итого:		40	0	0	10	100		40	0	0	10	100
	Обед												
7.13/1/2	Салат из припущ. морк. с яблоком или		108	1	7	13	40	7.13/1/1	108	1	7	13	50
7.5/1/2	Салат из свежей капусты с луком		104	2	7	11	40	7.5/1/1	104	2	7	11	50
7.32/2/4	Борщ со сметаной		50	1	2	6	150	7.32/2/4	50	1	2	6	200
7.5/9/3	Котлета куриная		134	14	2	8	50	07.05.2009	134	14	2	8	80
7.151-3	Макаронные изделия отварные		165	4		26	120	7.151-3	165	4		26	150
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов		43	0	0	13	150	7.6/10,	57	0	0	18	200
7.003	Хлеб ржаной		72	3	0	17	40	7.003-2	92	3	1	21	50
7.1044/1	Соль 3/6 гр		0	0	0	0	3	7.1044	0	0	0	0	6
	Итого:		671	27	17	113	596		671	27	17	113	736
	Уплотненный полдник												
4.79	Молоко (кипяченое)		150	5	6	9	150	4.79	105	5	6	9	200
6.6/12	Ватрушка со сметаной		427	10	15	52	60	7.6/12/1	427	10	15	52	80
7.4/4/2	Каша кукурузная молос. со слив. масл. или		89	2	3	11	150	7.4/4	89	2	3	11	200
7.5/4/2	Каша манная молоч. с масл. сливочным		84	2	3	11	150	7.5/4*	84	2	3	11	200
7.052	Хлеб пшеничный		98	3	0	21	30	7.062	98	3	0	21	40
	Итого:		747	20	19	113	250		747	20	19	113	320
	Всего:		2090	78	67	323	1332		2090	78	67	323	1637

18 день		Ясли					Сад						
Номер ТТК	Блюдо	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	
	Завтрак												
	Каша из геркулеса и риса (Дружба 4) со слив.масл.	95	3	4	12	150	7.028	95		3	4	12	200
7.027	Батон с маслом, сыром	301	9	14	42	45	7.069	301		9	14	42	51
7.14/10/1	Какао с молоком	76	2	2	12	180	7.285	76		2	2	12	200
	Итого:	472	14	20	66	375		472		14	20	66	451
	10.00												
7.346	Фрукты	40	0	0	10	100	7.346	40		0	0	10	100
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр	46	1	0	10	100	7.031	46		0	0	10	100
	Итого:	86	1	0	20	200		86		0	0	20	200
	Обед												
7.25/1/2	Салат из отв.свеклы с изюмом или	167	1	7	23	40	7.25/1/1	167		1	7	23	50
7.3/1/2	салат из св. капусты с раст. Масло	167	1	7	23	40	7.3/1/2	167		1	7	23	50
7.27/2/3	Суп-пюре из разных овощей	46	1	2	5	150	7.27/2	46		1	2	5	200
7.256	Гуляш из мяса	167	10	10	8	60	7.256	167		10	10	8	80
7.076/2	Каша гречневая рассыпчатая	95	3	4	12	120	7.076-1	95		3	4	12	150
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	43	0	0	13	150	7.6/10,	57		0	0	18	200
7.003	Хлеб ржаной	72	3	0	17	40	7.003-2	92		3	1	21	50
7.044/1	Соль 3/6 гр	0	0	0	0	3	7.044	0		0	0	0	6
	Итого:	757	19	30	101	603		791		19	31	110	786
	Уплотненный полдник						7.270/1/8						
7.082	Снежок	85	5	3	8	150	7.082-2	85		5	3	8	180
7.208	Печенье или	46	1	1	8	10	7.208	69		2	1	12	15
7.221	Вафли	56	2	2	10	10	7.015	56		2	2	10	20
7.2/6/2	Омлет натуральный	156	8	11	3	60	7.2/6*	156		8	11	3	80
7.272	Овощи в молоке	53	2	2	5	100	7.272	53		2	2	5	150
7.052	Хлеб пшеничный	98	3	0	21	30	7.062	98		3	0	21	40
	Итого:	396	18	19	34	330		419		19	19	38	445
	Всего:	2439	70	66	380	1402		2439		70	66	380	1772

19 день		Ясли					Сад					
Номер ТТК	Блюдо	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.
	Завтрак											
7.149с-3	Тефтели рыбные	164	15	7	7	60	7.149с-4	164	15	7	7	70
7.034	Батон с маслом, сыром	127	4	7	16	46	7.175/1	164	5	8	22	54
7.2/3/3	Картофель отварной в молоке	79	2	3	10	100	7.2/3/2	136	3	4	20	130
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	52	1	1	7	180	7.13/10	52	1	1	7	200
	Итого:	422	22	18	40	386		516	24	20	56	454
	10.00											
7.346	Фрукты	40	0	0	10	100	7.346	40	0	0	10	100
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр	46	1	0	10	100	7.031	46	0	0	10	100
	Итого:	86	1	0	20	200		86	1		20	200
	Обед											
7.32/1/2	Салат картофельный с зел.гор. р.м. или	65	1	4	4	40	7.32/1/1	78	1	5	5	50
7.097	Салат из помидор с р.м	111	1	10	5	40	7.097	111	1	10	5	50
7.20/2/3	Суп-лапша на курином бульоне	44,5	1	1	6	150	7.20/2	44,5	1	1		6
7.н186с	Суфле из кур	190	13	13	1	60	7.н186с	200	15	15	2	80
7.н047	Пюре розовое	120	17	10	10	120	7.н047	120	17	10	10	150
7.15/10/2	Напиток из шиповника или	45	24	0	11	150	7.15/10	45	24	0	11	200
7.6/10/2	Компот из сухофруктов	43	0	0	13	150	7.6/10	57	0	0	18	200
7.003	Хлеб ржаной	72	3	0	17	40	7.003-2	92	3	1	21	50
7.н044/1	Соль 3/6 гр	0	0	0	0	3	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:	670	23	23	85	566		670	23	23	85	736
	Уплотненный полдник											
4.79	Молоко (кипяченое)	150	5	6	9	150	4.79	105	5	6	9	200
7.8/12/3	Сдоба обыкновенная	351	9	7	56	70	7.8/12/2	351	9	7	56	90
7.13/4/2	Каша пшеница с изюмом	132	4	5	15	150	7.13/4	132	4	5	15	200
7.052	Хлеб пшеничный	98	3	0	21	30	7.062	98	3	0	21	40
	Итого:	772	24	16	126	410		772	24	16	126	530
	Всего:	2143	75	65	296	1562		2143	75	65	296	1927

Номер ТТК	20 день	Ясли					Сад						
		Блюдо	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергетическая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда г.
		Завтрак											
7.035/10		Батон с маслом	306	7	14	46	41	7.035/1	306	7	14	46	46
7.17/5/2		Пудинг из творога	324	12	20	15	120	7.17/5/1	358	15	22	15	150
7.185		или Повидло	252	0	0	67	15	7.185	252	0	0	67	20
7.004		Стушеное молоко	49	1	1	9	15	7.351	49	1	1	9	20
7.13/10/1		Кофейный напиток с молоком	52	1	1	7	180	7.13/10	52	1	1	7	200
		Итого:	677	14	22	98	330		711	17	24	98	390
		10.00											
7.031		Сок фруктовый	46	1	0	10	100	7.031	46	1	0	10	100
		Итого:	86	1	0	20	200		86	1		20	200
		Обед											
7.270/1/5		Салат из отварной свеклы с морк.или	126	1	9	9	40	7.270/1/8	126	1	9	9	50
7.208		Салат из свежих огурцов с р.маслом	103	1	10	4	40	7.005	103	1	10	4	50
7.209		Суп Овощной вигеторианский со сметаной	29	1	1	3	150	7.006	29	1	1	3	200
7.21/1/2		Биточки (котлеты)из мяса гов/свин	290	17	19	6	60	7.21/1/1	290	17	19	6	70
7.21/1/3		Греча отварная	125	3	4	19	100	7.21/1/2	3	4	19	150	
7.14/1/2		Компот из кураги	38	0	0	9	150	7.14/1/1	38	0	0	9	200
7.043с		Хлеб ржаной	181	7	1	42	40	7.043с	181	7	1	42	50
7.27/8/2		Соль 6 гр	0	0	0	0	6	7.27/8/1	0	0	0	0	6
		Итого:	836	30	38	83	546		836	30	38	83	726
		Уплотненный полдник											
7.003		Чай	85	5	3	8	150	7.003-2	85	5	3	8	180
7.н044		Печенье или	458	10	5	77	10	7.н044	458	10	5	77	15
7.076		Вафли	350	3	3	81	10	7.36/3	350	3	3	81	20
7.110		Суп молочный с лапшой	80	2	3	9	150	7.110	80	2	3	9	200
7.111		Хлеб пшеничный	231	8	1	50	30	7.111	231	8	1	50	40
		Итого:	1204	28	15	225	350		1204	28	15	225	455
		Всего:	3412	97	109	491	1488		3412	97	109	491	1847

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Алдакимова Ольга Сергеевна

Действителен с 22.03.2022 по 22.03.2023