

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



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 50
/ О.С. Алдакимова /
Приказ от 09.01.2024 № 3

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

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					
2021/2/4	Каша гречневая безмол. с растительным маслом	133,6	3	4,1	21,5	150	2021/2/5	178,1	4	5,5	28,7	200
2021/103/	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					
7.32/1/2	Салат картоф.с зел. гор.р.м. <i>или</i>	51,3	1,1	2,8	4,3	40	7.32/1/1	64,1	1,4	3,5	5,4	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	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	7.15/10	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
2021/103/	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
2021/103/	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	Салат из припущ. Моркови 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	Салат из св.моркови с р.м	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
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
2021/103/	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.052	92,4	3	0,4	20	40
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	440
	Всего:	1188,5	45,05	26,87	181,76	1409	Всего:	1543,9	60,55	35,87	232,16	1801

Номер ТТК	3 день	Если					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						Завтрак					
2021/2/5	Каша гречневая безмол. с раст. маслом	178,1	4,00	5,5	28,7	150	2021/2/4/1	237,5	5,4	7,2	38,3	200
2021/103/	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.062	92,4	3	0,4	20	40
7.14/10/1	Какао	120,5	3,4	2,7	14,5	180	7.14/10	133,9	3,8	3,6	19,4	200
	Итого:	367,9	9,7	3	58,2	360	Итого:	463,8	12,2	11,2	77,7	440
	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:	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 <i>или</i>						7.343/2	1,54	0,01	0	0,34	200
7.15/15/2	Напиток из брусники	61,15	0,09	0	14,53	180	7.15/15/4	69,14	0,11	0	16,22	200
7.002/1	Хлеб ржаной	72,4	2,6	0,5	16,7	40	7.003-2	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 запеченый или паровой	194,7	11,9	13,8	0,7	150	2021/2/6-1	194,7	11,9	13,8	0,7	150
2021/103/	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.062	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:	1119,26	38,52	33,85	140,91	1196	Всего:	842,8	444,04	49,32	171,34	1218,56

Номер ТТК	4 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
2021/103/	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.062	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	Салат из морс.к.морк.яйцом р.м. или	67,6	0,9	6	2,8	40	7.19/1/1	84,6	1,1	7,6	3,4	50
2021/21	Огурец 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	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 куры	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
7.15/15/2	Напиток из брусники или	61,1	0	0	145,3	180	7.15/15/4	67,9	0	0	16,1	200
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:	558,61	25,07	15,82	209,8	764	Итого:	683,69	177,59	19,49	74,4	1060,55
	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 пшенная 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
2021/103/	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:	1272,41	50,82	29,59	322,46	1654	Всего:	1592,89	213,14	37,96	213,26	2145,55

Номер ТТК	5 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 запеченый или паровой	194,7	11,9	13,8	0,7	150	2021/2/6-1	194,7	11,9	13,8	0,7	150
2021/103/	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.062	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	<i>Салат морковь с яблоками р.м. или</i>	42,5	1,6	1,6	6	45	7.093	47,2	0,5	1,8	6,7	50
7.13/1/2	<i>Салат припуц.морк.яблоки с р.м. или</i>	43,1	0,4	2,7	5,2	40	7.13/1/1	53,8	0,5	3,4	6,5	50
7.097/1	<i>Салат из св.помидор с р.м</i>	17	0,3	1,2	1,4	30	7.097	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 говядины	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.н151-2	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	569	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
2021/103/	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.062	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	1359	Всего:	1572,6	56,69	48,71	211,22	1686

Номер ТТК	6 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 безмолочная с раст. маслом	149,5	3,2	4,2	20,8	150	2021/11/4.	199,3	4,3	5,6	27,8	200
2021/103/	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	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
2021/6/2*	Щи из свежей капусты со сметаной	46,4	1,1	2,1	5,6	150	7.6/2*	61,8	1,5	2,8	7,5	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	Гуфтели из говядины 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
2021/103/	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	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	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	2021/1/78	134,5	18	5,6	0	75
2021/103/	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.062	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
7.5/1/2	Салат из св.кап с морков и р.м	34,9	0,6	1,84	5,09	45	7.5/1/1	38,77	0,65	2,05	5,65	50
2021/2-22*	Борщ со сметаной	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 куры	122,98	17,87	3,28	3,12	60	7.н114	129,59	18,49	4,33	1,14	80
2021/4/4.	Пюре розовое	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.н044	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
2021/103/	Хлеб пшеничный	69,3	2,3	0,3	15	30	7.062	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	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					
2021/11/4	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
2021/103/	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
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	Омлет с зел. Гор. безмолочный запеченый или паровой	194,7	11,9	13,8	0,7	150	2021/2/6-1	194,7	11,9	13,8	0,7	150
2021/103/	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	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					
7.1/7/1	Рыба отварная	107,6	14,4	4,5	0	60	2021/1/78	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
2021/103/	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	Яблоко 100 гр	36,9	0,3	0,3	10,4	100	7.346	36,9	0,3	0,3	10,4	100
7.031	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	66,7	1,3	2,3	9,1	150	4.20/2	89	1,8	3	12,2	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
7.6/10/2,	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:	432,9	20,7	10,09	65,1	556	Итого:	525,4	23,3	11,3	79,4	706
	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
2021/103/	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:	1129,2	48,7	25,39	179	1451	Всего:	1483,6	56,8	39,6	232,7	1893

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
2021/103/	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	Салат кар.морк.лук свек.сол.огур.р.м. или	55,6	0,6	3,6	4,4	40	7.29/1/1	70	0,7	4,5	5,5	50
7.130	Салат из помидор и огурцов с зел.р.м	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
2021/2/5	Каша гречневая безмол. с раст. маслом	178,1	4,00	5,5	28,7	150	2021/2/4/1	237,5	5,4	7,2	38,3	200
2021/103/	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	440
	Всего:	1135,1	41,3	28,7	168,4	1326	Всего:	1377,9	44,5	38,1	215,3	1646

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.
	Завтрак						Завтрак					
2021/11/4	Каша пшеничная безмолочная с раст. маслом	100	2	3	14	150	2021/11/4.	100	2	3	14	200
2021/103/	Хлеб пшеничный	69	2	0	15	30	7.052	92	3	0	19	40
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
	Обед						Обед					
7.27/1/1	Салат картофельный с кукурузой конс. или	138	2	6	16	40	7.27/1/1	138	2	6	16	50
7.12/1/2	Салат из моркови с изюмом/яблоком и р.маслом или	108	1	5	17	40	7.12/1/1	108	1	5	17	50
7.13/1/2	Салат из припущенной моркови с яблоком/изюмом и р.маслом						7.13/1/1					
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	20214/3/1*	135	3	5	18	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	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:	957	41	37	110	774	Итого:	949	42	35	113	981
	Уплотненный полдник						Уплотненный полдник					
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
2021/103/	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	30	7.052	231	8	1	50	40
	Итого:	434	12	1	85	300	Итого:	434	12	1	85	390
	Всего:	2843	69	69	489	1642	Всего:	2843	69	69	489	2026

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.
	<i>Завтрак</i>						<i>Завтрак</i>					
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
2021/103/	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	30	7.052	231	8	1	50	40
7.084-1	Кофейный напиток	52	1	1	7	180	7.084-1	52	1	1	7	200
	<i>Итого:</i>	583	36	13	77	360	<i>Итого:</i>	583	36	13	77	465
	10.00						10.00					
7.033/2	Сок фруктовый	46	1	0	10	100	7.031/1	46	1	0	10	100
	<i>Итого:</i>	46	1	0	10	100	<i>Итого:</i>	46	1	0	10	100
	<i>Обед</i>						<i>Обед</i>					
7.24/1/2	<i>Салат из свеклы с яблоками</i>	133	1	7	14	40	7.24/1/1	133	1	7	14	50
7.018	Суп геркулесовый на курином бульоне	36	1	1	7	150	7.018	36	1	1	7	200
7.350	Бигус с мясом куры	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
	<i>Итого:</i>	478	92	13	76	564	<i>Итого:</i>	478	18	13	76	736
	<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
2021/11/4	Каша пшенная без молочная с изюмом	132	4	5	15	150	7.13/4	132	4	5	15	200
2021/103/	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	30	7.052	231	8	1	50	40
	<i>Итого:</i>	772	24	16	126	410	<i>Итого:</i>					530
	<i>Всего:</i>	1897	72	50	282	1452	<i>Всего:</i>	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.
	Завтрак						Завтрак					
2021/15/4	Каша ячневая безмолочная	102	2	3	16	100	2021/15/4	102	2	3	16	130
2021/103/	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	30	7.052	231	8	1	50	40
2021/36/1	Какао	56	2	2	8	180	7.285	56	2	2	8	200
	Итого:	170	14	6	181	320	Итого:	170	14	6	181	370
	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					
7.3/1/2	<i>Салат из свежей капусты с раст. Маслом</i>	110	2	7	13	40	7.3/1/1	110	2	7	13	50
7.28/1/2	Салат картофельный с морковью и луком	120	2	6	13	40	7.28/1/1	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	28	0	0	7	150	7.6/10,	28	0	0	7	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:	868	29	38	102	1026
	Уплотненный полдник						Уплотненный полдник					
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
2021/103/	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	30	7.062	231	8	1	50	40
	Итого:	149	2	4	29	280	Итого:	149	2	4	29	380
	Всего:	2442	86	88	664	3218	Всего:	2546	92	96	664	3952

Номер ТТК	14 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											
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
2021/103/	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	30	7.052	231	8	1	50	40
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	Салат из свежей капусты с помидорам или	61	2	4	6	30	7.276	61	2	4	6	50
7.29/1/2	Салат из отварного картофеля морковью, свеклой, луком, соленым огурцом или	140	1	9	11	40	7.29/1/1	140	1	9	11	50
7.098/1	Помидор порционный	61	2	4	6	30	7.098/1	61	2	4	6	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 или	45	0	0	11	150	7.15/10	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	50
7.422	Соль 4/6 гр	0	0	0	0	4	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:	888	36	29	113	774	Итого:	888	36	29	113	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 пшенно-рисовая Дружба 3	100	2	3	14	150	7.091	100	2	3	14	200
2021/103/	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	30	7.052	231	8	1	50	40
	Итого:	660	21	10	115	380	Итого:	660	21	10	115	500
	Всего:	2176	88	61	311	1562	Всего:	2176	88	61	311	1937

Номер ТТК	15 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	3	16	100	2021/2/6-1	102	2	3	16	130
2021/103/	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	30	7.052	231	8	1	50	40
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	145	2	9	12	40	7.33/1/1	145	2	9	12	50
	или											
7.7/1/2	Салат из свежей капусты со свежим огурцом или	77	1	7	4	40	7.7/1/1	77	1	7	4	50
7.014-1	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	38	0	0	9	150	7.110	38	0	0	9	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:	861	37	42	81	524	Итого:	861	37	42	81	676
	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	92	2	4	11	150	7.186	92	2	4	11	200
2021/103/	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	30	7,052	231	8	1	50	40
	Итого:	361	10	5	70	330	Итого:	361	10	5	70	440
	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 ы, г	Выход блюда г.	Номер ТТК	Энергет. Цен. Ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, 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
2021/103/	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	30	7,052	231	8	1	50	40
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	540	Итого:	390	10	4	80	640
	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	<i>Салат из морск.капусты с морковью, лйцом</i>	169	2	15	7	40	7.19/1/1	169	2	15	7	50
7.5/1/2	<i>или Салат из св. кап. с морк. раст. маслом</i>	69	2	3	10	40	7.5/1/1	69	2	3	10	50
7.н086-4	Суп гороховый	65	2	2	9	150	7.н086-7	65	2	2	9	200
2021/38/1/	Фрикадельки из говядины	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
7.237	Рагу овощное с кабачками	78	2	3	9	120	7.237	78	2	3	9	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	7.003-2	181	7	1	42	50
7.422	Соль 4/6 гр	0	0	0	0	4	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:	871	30	40	102	806		871	30	40	102	986
	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
2021/103/	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	30	7,052	231	8	1	50	40
	Итого:	1589	40	35	274	310		1589	40	35	274	370
	Всего:	3000	82	94	466	1897		3000	82	94	466	1897

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											
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
7.050	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	30	7,052	231	8	1	50	40
7.084-1	Кофейный напиток	52	1	1	7	180	7.084-1	52	1	1	7	200
	Итого:	583	36	13	77	360		583	36	13	77	465
	10.00											
7.033/2	Сок фруктовый	46	1	0	10	100	7.031	46	1	0	10	100
	Итого:	46	1	0	10	100		46	1	0	10	100
	Обед											
7.13/1/2	<i>Салат из припущенной моркови с яблоком или</i>	108	1	7	13	40	7.13/1/1	108	1	7	13	50
2021/18/1/	<i>Салат из свежей моркови с изюмом</i>	104	2	7	11	40	7.12/1/1	104	2	7	11	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	7.151-2	165	4		26	150
7.15/15/1	Напиток 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
7.002/1	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		671	27	17	113	736
	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	89	2	3	11	150	7.4/4/2	89	2	3	11	200
7.052	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	30	7,062	231	8	1	50	40
	Итого:	747	20	19	113	360		747	20	19	113	440
	Всего:	2090	78	67	323	1332		2090	78	67	323	1637

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.
	<i>Завтрак</i>											
2021/43/3	Каша рисовая рассыпчатая	120	2	3	20	150	2021/43/4	120	2	3	20	200
7.052	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	30	7.062	231	8	1	50	40
7.14/10/1	Какао	56	2	2	8	180	7.285	56	2	2	8	200
	<i>Итого:</i>	407	12	6	78	360		407	12	6	78	440
	10.00											
7.031	Сок фруктовый	46	1	0	10	100	7.031	46	1	0	10	100
	<i>Итого:</i>	46	1	0	10	100		46	1	0	10	100
	<i>Обед</i>											
7.25/1/2	<i>Салат из отварной свеклы с изюмом</i>	133	1	7	23	40	7.25/1/1	167	1	7	23	50
7.252	Суп-пюре из разных овощей	46	1	2	5	150	7.252	46	1	2	5	200
7.250	Гуляш из мяса	167	10	10	8	180	7.250	167	10	10	8	230
7.н028	Каша гречневая расыпчатая	95	3	4	12	150	7.н028	95	3	4	12	200
7.003	Хлеб ржаной	181	7	1	42	40	7.003-2	181	7	1	42	50
7.н044	Соль 6 гр	0	0	0	0	6	7.н044	0	0	0	0	6
	<i>Итого:</i>	622	22	24	90	566		656	22	24	90	736
	<i>Уплотненный полдник</i>											
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	130
7.250	Омлет натуральный	167	10	10	8	60	7.250	167	10	10	8	80
7.052	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	30	7.062	231	8	1	50	40
	<i>Итого:</i>	531	30	15	236	410		531	30	15	236	490
	<i>Всего:</i>	2439	70	66	380	1402		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											
01.07.2021	Рыба отварная	180	24	8	0	50	2021/1/78	180	24	8	0	75
7.052	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	30	7.062	231	8	1	50	40
7.1/3/3	Картофель отварной	102	2	3	16	100	7.1/3/2	102	2	3	16	130
7.13/10/1	Кофейный напиток	52	1	1	7	180	7.13/10	52	1	1	7	200
	Итого:	565	35	13	73	360		565	35	13	73	445
	10.00											
7.346	Фрукты	40	0	0	10	100	7.346	40	0	0	10	100
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											
7.32/1/2	Салат карт.с зел.горошком, раст. Маслом или	65	1	4	4	40	7.32/1/1	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
7.15/10/2	Напиток из шиповника или	45	0	0	11	150	7.15/10	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
7.003	Хлеб ржаной	181	7	1	42	40	7.003-2	181	7	1	42	50
7.н044	Соль 6 гр	0	0	0	0	6	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:	670	23	23	85	566		670	23	23	85	736
	Уплотненный полдник											
7.10/10/1	Чай	19	0	0	5	180	7.10/10	19	0	0	5	200
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	231	8	1	50	30	7,062	231	8	1	50	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	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											
7.1/3/3	Омлет	102	2	3	16	100	7.1/3/2	102	2	3	16	130
7.185	Повидло	252	0	0	67	15	7.185	252	0	0	67	15
7.052	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	30	7.062	231	8	1	50	40
7.13/10/1	Кофейный напиток	52	1	1	7	180	7.13/10	52	1	1	7	200
	Итого:	637	11	5	140	325		637	11	5	140	385
	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											
7.21/1/2	<i>Салат из отварной свеклы с морковью</i>	126	1	9	9	40	7.21/1/1	126	1	9	9	50
	<i>или</i>											
7.14/1/2	<i>Салат со свежим огурцом с растит. маслом</i>	103	1	10	4	40	7.14/1/1	103	1	10	4	50
7.043с	Суп овощной	29	1	1	3	150	7.043с	29	1	1	3	200
7.27/8/2	Биточки из мяса гов	290	17	19	6	60	7.27/8/1	290	17	19	6	70
7.076	Греча отварная	125	3	4	19	100	7.36/3	125	3	4	19	150
7.110	Компот из кураги	38	0	0	9	150	7.110	38	0	0	9	200
7.003	Хлеб ржаной	181	7	1	42	40	7.003-2	181	7	1	42	50
7.н044	Соль 6 гр	0	0	0	0	6	7.н044	0	0	0	0	6
	Итого:	836	30	38	83	546		836	30	38	83	726
	Уплотненный полдник											
7.10/10/1	Чай	19	0	0	5	180	7.10/10	19	0	0	5	200
7.151-4	Лапша отварная	165	4		26	120	7.151-4	165	4		26	150
7.052	Хлеб пшеничный	231	8	1	50	30	7.062	231	8	1	50	40
	Итого:	415	12	1	81	330		415	12	1	81	390
	Всего:	3412	97	109	491	1488		3412	97	109	491	1847

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 507203158059586111652294573924499816527024422889

Владелец Алдакимова Ольга Сергеевна

Действителен с 11.01.2024 по 10.01.2025