

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И.Мусина

"СОГЛАСОВАНО"

Исх. № 1/с "Берёзка"

(№ ДОУ)

(Ф.И.О. руководителя)

В.Д.



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 11.09.2023г. по 15.09.2023 г.

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
		Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
Пн, 11 сентября 23													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	11,78	9,03	11,29	9,64	51,12	37,08	1 721,12	1 498,31	36,59	27,99
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/5	150/5	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	96,59	70,46	0,04	0,04
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	7,94	5,97	9,00	7,66	29,91	22,45	232,44	182,60	2,60	1,95
Второй завтрак													
697/04	Молоко кипяченое	100	100	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
Обед													
52/11	Салат из свеклы отварной	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	150/5	34,02	31,74	20,45	17,20	98,78	76,19	715,21	586,47	28,72	21,60
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85
ТТК-503	Напиток "Фруктово-ягодный" ассорти	200	150	1,64	1,26	5,01	3,94	8,44	6,37	85,35	66,01	19,62	14,72
Уплотненный полдник													
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	27,35	25,96	11,69	10,18	40,01	26,80	374,68	302,67	3,04	2,03
334/04	Макароны запеченные с сыром с маслом	145/3	145/3	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	59,88	44,91		
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43		
733/04	Оладьи с повидлом	50/10	50/10	21,34	20,93	20,44	20,12	81,77	79,90	596,42	584,38	1,31	1,12
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
Итого стоимость питания в день													
Вт, 12 сентября 23													
Завтрак													
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	40,37	34,69	45,56	40,45	243,41	203,82	1 545,16	1 317,97	64,61	54,44
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	14,22	10,73	16,04	13,80	72,65	54,43	491,86	384,81	2,88	2,22
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37		
Второй завтрак													
698/04	Кефир	100	100	9,23	6,93	6,85	5,68	42,85	32,15	269,98	207,45	2,13	1,60
Обед													
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	150/5	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72
ТТК №730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	50/50	13,90	12,48	17,14	14,90	92,60	77,57	580,28	494,30	46,69	37,90
520/04	Пюре картофельное	130	110	0,62	0,50	0,05	0,04	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92
				1,85	1,32	4,54	3,03	11,39	8,14	93,85	65,15	19,21	14,37
				4,45	4,45	7,60	7,60	5,54	5,54	108,35	108,35	2,57	2,57
				2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04

ТТК-268н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	150	1,52	1,52	0,18	0,18	20,66	15,50	82,64	61,98	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	2,60	2,27	0,51	0,45	9,94	9,94	47,46	47,46	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	9,25	8,48	9,79	9,16	74,02	67,68	421,17	387,01	14,32
	Уплотненный полдник											13,60
	Десерт фруктовый Яблоко	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	41,20	10,00
	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92	3,60
510/04	Сок фруктовый с печеньем сахарным в ассортименте	180/16	150/16	3,30	3,15	5,09	5,09	33,54	30,51	193,15	180,43	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	
	Итого стоимость питания в день	146,5 руб.	116,32 руб.									59,05
	Ср. 13 сентября 23											
	Завтрак											
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,27	1,53	7,69	6,31	40,69	30,53	270,04	207,49	2,18
302/04	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	150/3	9,50	7,13	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37
	Второй завтрак											
637/04	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37
	Обед											
ТТК-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	50	40	1,71	1,37	2,64	2,11	7,07	5,66	58,92	47,14	4,83
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	8,00	7,46	7,18	6,66	10,85	8,14	140,01	122,36	1,93
ТТК-404	Голубцы с мясом и рисом "Ленивые"	200	150	12,23	9,16	22,39	16,78	15,54	11,63	312,60	234,20	54,49
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/40,6	1,52	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4		31,76	22,44	14,13	11,12	36,25	36,25	150,80	296,98	0,83
	Уплотненный полдник											
ТТК-341	Десерт фруктовый Груша	145	145	1,45	1,45			10,90	10,90	47,46	47,46	
ТТК-475	Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	28,59	19,32	13,90	10,90	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10
	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	9,94	9,94	47,46	47,46	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18					
	Итого стоимость питания в день	146,5 руб.	116,32 руб.									58,08
	Чт, 14 сентября 23											
	Завтрак											
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	96,59	70,46	0,04
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,21	6,17	6,88	5,71	36,35	27,27	240,19	185,11	2,29
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75
	Второй завтрак											
698/04	Простокваша	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84
	Обед											
19/04	Салат из св.помидоров	50	40	0,32	0,26	5,02	4,01	2,27	1,81	55,49	44,39	5,89
124/04	Щи из св.кап.с карт.с мясн.фрик.Останкин.со сметаной	200/25/5	150/25/5	7,61	7,24	8,76	8,36	7,79	5,99	140,45	128,13	31,09
ТТК-650	Котлеты "Челнинские"	75	50	12,09	8,06	17,09	11,42	9,30	6,20	239,33	159,79	0,56
216/04	Картофель тушеный	130	110	2,92	2,47	8,04	6,80	21,35	18,06	169,42	143,36	26,23
ТТК-265н	Компот "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	150	0,12	0,09	0,04	0,03	16,55	12,41	67,06	50,29	5,13
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	13,21	12,54	15,51	14,92	52,21	47,70	401,29	375,18	0,29
	Уплотненный полдник											
340/04	Омлет натуральный	53	53	5,06	5,06	6,39	6,39	0,75	0,75	80,75	80,75	0,19
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	114,02	0,10
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/16	150/16	2,60	2,55	5,14	5,13	20,42	19,15	138,33	132,95	0,07
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	
	Итого стоимость питания в день	146,5 руб.	116,32 руб.									
	Пт, 15 сентября 23											
	Итого стоимость питания в день	146,5 руб.	116,32 руб.	59,32	45,8	44,2	36,04	260,48	203,52	1 676,89	1 321,52	71,35
												59,59

