

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

В.П. Гусева

"СОГЛАСОВАНО"

МБОУ Детский сад "Динозаврич"

(подпись)

(ФИО руководителя)

ДЕТСКИЙ САД

ДЮБИНОВИЧ (подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 03.10.2022г. по 07.10.2022 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, 03 октября 22													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	10,33	8,48	11,20	10,02	65,13	51,24	1750,31	1300,81	56,64	44,16
516/04	Макаронные изделия отварные	180	150	3,74	3,00	5,91	5,62	15,49	10,35	402,62	329,06	2,59	1,95
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	6,43	5,36	5,24	4,37	43,85	36,54	130,13	104,00	0,04	0,04
Второй завтрак													
697/04	Молоко кипяченое	160	120	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	248,26	206,89		
				4,98	3,73	4,22	3,17	8,36	6,27	24,23	18,17	2,55	1,91
				4,98	3,73	4,22	3,17	8,36	6,27	91,32	68,49	6,75	5,06
				34,48	20,51	18,78	12,34	104,53	80,33	68,49	6,75	5,06	5,06
ТТК-1025	Салат "Радужный"	50	40	1,28	1,02	2,59	2,07	5,59	4,48	725,12	514,46	39,46	29,59
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,63	1,26	3,81	3,04	7,42	5,61	50,84	40,67	5,01	4,00
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	25/100	27,35	14,37	11,69	6,60	40,01	26,61	70,49	54,86	30,45	22,84
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	374,68	223,31	3,04	2,03
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	86,30	64,73	0,96	0,72
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	47,46	47,46		
	Уплотненный полдник			29,67	20,40	13,10	9,02	73,66	56,50	95,35	83,43		
ТТК-341	Десерт фруктовый Яблоко	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,30	6,30	531,25	388,80	7,84	7,56
ТТК-268н	Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена"	150/20	100/15	27,87	18,60	12,64	8,56	36,76	24,76	28,84	28,84	7,00	7,00
	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	150							372,31	250,52	0,84	0,56
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	20,66	15,50	82,64	61,98		
Итого стоимость питания в день													
		126,79 руб.	100,66 руб.	50,65	43,92	50,47	45,42	243,88	206,19	1632,39	1409,36	44,56	36,85
Вт, 04 октября 22													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с сыром			13,00	10,18	9,93	8,55	70,53	54,39	423,57	335,31	2,52	2,13
311/04	Каша молочная кукурузная с маслом	30/5	20/5	3,68	2,93	2,24	2,03	15,42	11,77	96,59	77,11	0,04	0,17
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200/3	150/3	6,27	4,71	5,17	4,42	39,83	29,88	230,98	178,20	1,31	0,98
		180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
Второй завтрак													
698/04	Ацидофиллин	150	120	4,54	3,63	4,05	3,24	6,48	5,18	80,51	64,41	1,30	1,04
				4,54	3,63	4,05	3,24	6,48	5,18	80,51	64,41	1,30	1,04
	Обед			17,86	15,53	19,46	17,20	94,21	79,08	80,51	64,41	1,30	1,04
ТТК-359н	Винегрет из овощей	50	40	1,19	0,95	3,55	2,84	4,13	3,30	80,51	64,41	1,30	1,04
139/04	Суп картофельный с бобовыми	200	150	4,74	3,55	3,34	2,51	15,91	11,93	533,24	406,64	40,64	33,60
ТТК №730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	50/50	4,45	4,45	7,60	7,60	5,54	5,54	53,20	42,56	6,33	5,07
520/04	Пюре картофельное	130	110	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	112,65	84,49	9,20	6,90
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	108,35	108,35	2,57	2,57
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	126,47	107,01	22,51	19,04
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	79,92	59,94	0,03	0,02
										47,46	47,46		
										95,35	83,43		

Уплотненный полдник														
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	15,25	14,58	17,03	16,43	72,66	67,54	504,91	476,40	0,10	0,08	
510/04	Каша пшеничная (вязкая) с сахаром	150	130	5,52	5,04	5,04				67,44	67,44			
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	4,65	4,03	4,39	3,80	28,84	24,99	173,45	150,32			
470/10	Булочка дорожная	50	50	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	3,36	3,36	7,37	7,37	28,82	28,82	195,06	195,06			
Итого стоимость питания в день														
Ср, 05 октября 22														
Завтрак														
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	77,47	61,54	56,51	49,07	216,31	172,29	1 683,61	1 376,74	121,46	101,86	
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	11,40	8,59	11,46	10,20	63,25	47,34	401,80	315,43	4,97	3,79	
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37			
697/04	Молоко кипяченое	160	120	6,61	4,96	5,33	4,62	33,82	25,37	209,70	162,89	4,22	3,17	
	Второй завтрак			2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62	
	Обед			4,98	3,73	4,22	3,17	8,36	6,27	91,32	68,49	6,75	5,06	
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	4,98	3,73	4,22	3,17	8,36	6,27	91,32	68,49	6,75	5,06	
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	75	75	27,61	26,19	28,48	27,34	88,24	74,75	719,59	649,79	101,86	85,38	
534/04	Капуста тушеная	130	110	8,00	7,46	7,18	6,66	10,85	8,14	140,01	122,36	1,93	1,63	
ТТК-294н	Огулец свежий порциями (доп. гарнир)	15	10	12,09	12,09	17,09	17,09	9,30	9,30	239,33	239,33	0,56	0,56	
ТТК-950	Напиток "Лимонный"	200	150	3,14	2,66	3,48	2,94	13,25	11,21	96,83	81,93	91,44	77,37	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	0,12	0,08	0,02	0,01	0,38	0,26	2,16	1,44	1,53	1,02	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	0,14	0,11	0,02	0,01	24,43	18,32	98,45	73,84	6,40	4,80	
	Уплотненный полдник			1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46			
ТТК-1019	Десерт фруктовый Яблоко	70	70	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43			
ТТК-475	Сырники "Домашние" из творога с соусом молочным сладким	150/15	100/15	33,48	23,03	12,35	8,36	56,46	43,93	470,90	343,03	7,88	7,63	
	Чай полусладкий	200	150	0,28	0,28	0,28	0,28	6,30	6,30	28,84	28,84	7,00	7,00	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	31,48	21,08	11,84	7,86	35,16	23,90	373,10	250,61	0,78	0,55	
Итого стоимость питания в день														
Чт, 06 октября 22														
Завтрак														
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	30/10/5	49,93	38,44	45,7	37,87	237,26	197,49	1 559,99	1 284,39	56,75	48,63	
161/04	Суп молочный с крупой "Геркулес"	200	150	8,24	6,75	10,68	9,27	42,74	37,56	299,98	260,58	2,10	1,59	
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	2,29	2,29	5,00	5,00	22,06	22,06	142,36	142,36	0,05	0,05	
698/04	Второй завтрак	200	150	4,30	3,22	4,38	3,29	13,22	9,91	109,47	82,11	1,30	0,98	
	Обед			1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56	
Ир. № 55 от 26.09.0	Салат из моркови с изюмом	150	120	4,54	3,63	4,05	3,24	6,48	5,18	80,51	64,41	1,30	1,04	
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	50	40	4,54	3,63	4,05	3,24	6,48	5,18	80,51	64,41	1,30	1,04	
ТТК-247н	Гречка с говядиной "Батыр"	200/5	150/5	28,19	19,20	19,66	14,05	120,41	89,14	771,37	559,75	27,07	20,20	
ТТК-271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	40/160	25/100	0,49	0,40	5,03	4,03	9,25	7,40	84,26	67,41	1,90	1,52	
	Хлеб "Рябинушка"	200	150	1,72	1,32	3,79	3,03	11,21	8,14	85,86	65,15	19,19	14,37	
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1/20	21,68	13,55	9,97	6,22	50,86	31,79	379,86	237,36	1,44	0,90	
	Уплотненный полдник	1/46,4	1/40,6	0,18	0,14	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	4,54	3,41	
151/10	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	150	1,52	1,52	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43			
	Сок фруктовый с печеньем сахарным в ассортименте	200/17	180/17	8,96	8,86	11,31	11,31	67,63	65,61	408,13	399,65	26,28	25,80	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	3,89	3,89	5,72	5,72	21,17	21,17	151,74	151,74	21,48	21,48	
Итого стоимость питания в день														
Пт, 07 октября 22														
Завтрак														
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	46,08	37,98	47,45	40,43	227,71	180,66	1 522,17	1 238,31	63,51	51,35	
ТТК 995	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/3	150/3	13,13	10,30	10,33	8,82	65,92	49,44	409,18	318,31	2,55	2,03	
				3,68	2,95	2,24	2,00	15,42	10,28	96,59	70,90	0,04	0,04	
				6,40	4,81	5,57	4,72	35,22	26,42	216,59	167,41	1,34	1,01	

ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
697/04	Второй завтрак			4,98	3,73	4,22	3,17	8,36	6,27	91,32	68,49	6,75	5,06
	Молоко кипяченое	160	120	4,98	3,73	4,22	3,17	8,36	6,27	91,32	68,49	6,75	5,06
20/2010 137/04	Обед			16,24	14,49	19,54	17,61	87,36	71,23	590,29	501,29	42,23	33,03
	Салат из белокочанной капусты	50	40	0,78	0,62	2,54	2,03	4,69	3,76	44,75	35,80	23,92	19,14
		200/25	150/25	7,89	7,41	8,48	7,96	14,86	11,25	167,35	146,31	18,27	13,86
	Суп картофельный с мясными прикрасками "Останкинские"												
ТТК-653к	Зразы "Любимые" с сыром	60	60	0,11	0,11	4,15	4,15	0,06	0,06	37,99	37,99	0,01	0,01
510/04	Каша ячневая вязкая	130	100	2,84	2,19	3,66	2,82	18,29	14,07	117,47	90,36		
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	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	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43		
	Уплотненный полдник			11,73	9,46	13,36	10,83	66,07	53,72	431,38	350,22	11,98	11,23
208/10	Десерт фруктовый Яблоко	90	90	0,36	0,36	0,36	0,36	8,10	8,10	37,08	37,08	9,00	9,00
ТТК-253н	Макаронные запеченные с яйцом с маслом	200/5	150/5	9,69	7,46	12,77	10,26	42,24	31,33	322,61	247,51	0,43	0,32
	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
	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	126,79 руб.	100,66 руб.										
	Итого			303,59	235	247,43	207,34	1 176,8	950,97	8 148,47	6 609,61	342,92	282,85