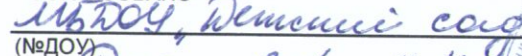


"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 В.П. Гусева

"СОГЛАСОВАНО"

 М.Ю. Денисов

(№ ДОУ)

 В.П. Гусева

(ФИО руководителя)

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 07.11.2022г. по 11.11.2022 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, 07 ноября 22				44,99	37,74	51,6	45,19	257,79	214,33	1 675,52	1 415,02	36,13	28,5
Завтрак				10,86	7,71	12,94	10,33	66,80	51,32	427,17	329,10	1,04	0,76
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	5,19	2,99	7,24	5,58	15,49	10,35	147,90	103,57	0,08	0,04
510/04	Каша гречневая вязкая	180	150	5,57	4,65	5,70	4,75	29,83	24,86	192,97	160,80		
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
Второй завтрак				4,90	3,67	4,22	3,17	8,10	6,08	89,97	67,48	2,19	1,65
697/04	Молоко кипяченое	160	120	4,90	3,67	4,22	3,17	8,10	6,08	89,97	67,48	2,19	1,65
Обед				21,27	18,99	25,93	23,75	108,65	89,14	753,01	646,28	28,10	22,01
ТТК-359н	Винегрет из овощей	50	40	1,19	0,95	3,55	2,84	4,13	3,30	53,20	42,56	6,33	5,07
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	5,69	5,18	4,47	3,93	15,98	11,98	126,85	104,04	19,28	14,46
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	5,13	5,13	13,42	13,42	7,41	7,41	170,93	170,93	2,46	2,46
516/04	Макаронные изделия отварные	130	100	4,64	3,57	3,78	2,91	31,67	24,36	179,30	137,92		
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-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				7,96	7,37	8,51	7,94	74,24	67,79	405,37	372,16	4,80	4,08
510/04	Каша ячневая (вязкая) с сахаром	150	130	3,28	2,84	4,23	3,66	25,62	22,20	153,65	133,16		
707/04	Сок фруктовый разливной	200	170	1,00	0,85			20,20	17,17	84,80	72,08	4,80	4,08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,46	119,46		
Итого стоимость питания в день		126,79 руб.	100,66 руб.										
Вт, 08 ноября 22				79,14	61,7	55,48	46,24	252,53	201,03	1 826,04	1 466,92	80,27	65,43
Завтрак				11,93	9,03	14,17	12,35	57,24	42,95	404,32	319,03	2,54	2,01
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,25	1,51	4,99	4,71	15,46	10,33	115,82	89,69		
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03
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
Второй завтрак				4,90	3,06	4,22	2,64	6,92	4,33	85,24	53,28	1,35	0,84
698/04	Простокваша	160	100	4,90	3,06	4,22	2,64	6,92	4,33	85,24	53,28	1,35	0,84
Обед				28,78	24,20	24,39	20,76	101,22	83,91	739,46	619,23	67,72	54,09
52/11	Салат из отварной свеклы	50	40	0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85
135/04	Суп из овощей со сметаной	200/5	150/5	1,88	1,45	3,88	3,10	9,88	7,49	81,96	63,68	19,70	14,81
ТТК - 394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/5	150/5	21,73	18,12	16,74	14,57	31,55	26,31	363,75	308,83	35,56	29,63
ТТК-950	Напиток "Лимонный"	200	150	0,14	0,11	0,02	0,01	24,43	18,32	98,45	73,84	6,40	4,80
	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				33,53	25,41	12,70	10,49	87,15	69,84	597,02	475,38	8,66	8,49

	Десерт фруктовый Яблоко	80	80	0,32	0,32	0,32	0,32	7,20	7,20	32,96	32,96	8,00	8,00
ТТК-302н	Галушки "Снежок"	200	150	30,93	23,00	12,14	9,95	52,39	39,48	442,54	339,42	0,57	0,42
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,76	0,57	0,06	0,04	17,62	13,22	74,06	55,54	0,09	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		126,79 руб.	100,66 руб.										
Ср, 09 ноября 22													
Завтрак				46,45	35,56	48,58	36,58	226,72	188,76	1 529,96	1 226,37	63,32	55,26
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		12,43	9,69	12,67	7,76	62,40	46,64	413,40	295,03	2,16	1,69
3/04	Бутерброд с сыром		20/5	3,74		5,91		15,49		130,13		0,04	
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3		2,95		2,00		10,28		70,90		0,04
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
Второй завтрак				2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
	Молоко кипяченое с печеньем сахарным	180/20	150/20	8,51	7,59	11,11	10,32	28,32	26,80	247,26	230,39	2,47	2,06
Обед				8,51	7,59	11,11	10,32	28,32	26,80	247,26	230,39	2,47	2,06
ТТК-294н	Помидоры свежие	50	40	18,09	11,27	17,24	11,26	89,33	70,52	584,87	428,56	27,46	20,47
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	0,26	0,20			2,04	1,63	9,18	7,34	6,89	5,51
ТТК-1026	Биточки рыбные "Морячка"	75	50	1,72	1,32	3,79	3,03	11,21	8,14	85,86	65,15	19,19	14,37
510/04	Каша рисовая вязкая	130	100	9,99	4,42	9,18	4,85	5,48	2,42	144,53	71,01	1,38	0,59
ТТК-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма	200	150	2,00	1,54	3,58	2,75	19,91	15,31	119,85	92,19		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20					20,66	15,50	82,64	61,98		
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
Уплотненный полдник				2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43		
	Десерт фруктовый Яблоко	90	90	7,42	7,01	7,56	7,24	46,67	44,80	284,43	272,39	31,23	31,04
151/10	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	150	0,36	0,36	0,36	0,36	8,10	8,10	37,08	37,08	9,00	9,00
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	3,89	3,89	5,72	5,72	21,17	21,17	151,74	151,74	21,48	21,48
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
Итого стоимость питания в день		126,79 руб.	100,66 руб.										
Чт, 10 ноября 22													
Завтрак				71,51	56,45	59,78	50,56	218,19	174,04	1 696,98	1 377,16	59,67	46,24
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	14,72	11,49	10,09	8,64	68,21	51,16	422,61	328,38	2,52	2,00
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	3,68	2,95	2,24	2,00	15,42	10,28	96,59	70,90	0,04	0,04
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98
Второй завтрак				3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
698/04	Простокваша	160	100	4,90	3,06	4,22	2,64	6,92	4,33	85,24	53,28	1,35	0,84
Обед				4,90	3,06	4,22	2,64	6,92	4,33	85,24	53,28	1,35	0,84
20/2010	Салат из белокочанной капусты			24,07	22,25	27,65	25,57	91,44	76,01	710,96	623,27	49,43	39,14
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	50	40	0,78	0,62	2,54	2,03	4,69	3,76	44,75	35,80	23,92	19,14
ТТК-131	Зразы "Школьные"	200/15	150/15	8,00	7,46	7,18	6,66	10,85	8,14	140,01	122,36	1,93	1,63
520/04	Пюре картофельное	60	60	7,81	7,81	12,96	12,96	7,27	7,27	177,00	177,00	1,04	1,04
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	130	100	2,86	2,20	4,26	3,27	19,17	14,75	126,47	97,28	22,51	17,31
	Хлеб "Рябинушка"	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
Уплотненный полдник				1/46,4	1/40,6	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43
240/10	Пудинг из творога с яблоками с соусом сметанным Сладостен			27,82	19,65	17,82	13,71	51,62	42,54	478,17	372,23	6,37	4,26
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	150/30	100/30	24,75	16,63	14,73	10,63	27,98	20,17	343,50	242,93	6,27	4,19
	Хлеб "Рябинушка"	200/18	150/18	1,55	1,50	2,91	2,90	13,70	12,43	87,21	81,84	0,10	0,07
		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.										
Пт, 11 ноября 22													
Завтрак				69,24	55,07	58,21	45,75	233,52	186,46	1 734,84	1 377,61	46,43	36,28
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		11,02	7,20	11,74	8,72	47,29	35,36	338,89	248,65	2,09	1,60
1/04	Бутерброд с маслом		20/5	3,74		5,91		15,49		130,13		0,04	
					1,53		4,21		10,35		85,37		

161/04	Суп молочный с пшеном	200	150	4,76	3,57	4,19	3,14	17,86	13,39	128,15	96,11	1,30	0,98
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
Второй завтрак				4,98	3,73	4,22	3,17	8,36	6,27	91,32	68,49	6,75	5,06
697/04	Молоко кипяченое	160	120	4,98	3,73	4,22	3,17	8,36	6,27	91,32	68,49	6,75	5,06
Обед				40,20	32,00	31,23	23,71	111,49	91,34	887,78	706,67	21,49	19,35
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	0,62	0,50	0,05	0,04	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной с фрикадельками "Останкинские"	200/25/5	150/25/5	8,49	8,20	8,90	8,52	14,87	13,74	173,56	164,49	13,99	13,65
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	75	50	12,09	8,06	17,09	11,06	9,30	6,20	239,33	156,55	0,56	0,37
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	100	14,70	11,31	4,32	3,32	32,42	24,94	227,34	174,88		
ТТК-271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	78,58	58,94	4,54	3,41
	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				13,04	12,14	11,02	10,15	66,38	53,49	416,85	353,80	16,10	10,27
	Десерт фруктовый Яблоко	128	70	0,51	0,28	0,51	0,28	11,52	6,30	52,74	28,84	12,80	7,00
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	6,10	6,10	5,52	5,52	0,34	0,34	75,41	75,41		
510/04	Каша гречневая (вязкая) с сахаром	150	130	4,64	4,02	4,75	4,12	29,30	25,39	178,51	154,71		
686/04	Чай с лимоном	200/7	150/7	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27
	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				311,33	246,52	273,65	224,32	1 188,8	964,62	8 463,34	6 863,08	285,82	231,71