

В.П. Гусева

"СОГЛАСОВАНО"

3

(KODON)

ФИО руководителя)

ПОДПИСЬ

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК С 10.10.2022г. по 14.10.2022 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     | С            | С     |
|                   |                                                |                  |             | Дет. сад             | Ясли  | Дет. сад | Ясли  | Дет. сад | Ясли   |                       |          |              |       |
| Пн, 10 октября 22 |                                                |                  |             |                      |       |          |       |          |        |                       |          |              |       |
| Завтрак           |                                                |                  |             |                      |       |          |       |          |        |                       |          |              |       |
| 3/04              | Бутерброд с маслом с сыром                     | 30/5/10          | 20/5/5      | 44,99                | 37,74 | 51,6     | 45,19 | 257,79   | 214,33 | 1 675,52              | 1 415,02 | 36,13        | 28,5  |
| 510/04            | Каша гречневая вязкая                          | 180              | 150         | 10,86                | 7,71  | 12,94    | 10,33 | 66,80    | 51,32  | 427,17                | 329,10   | 1,04         | 0,76  |
| ТТК-272н          | Кисель из концентрата полуслизкий              | 200              | 150         | 5,19                 | 2,99  | 7,24     | 5,58  | 15,49    | 10,35  | 147,90                | 103,57   | 0,08         | 0,04  |
| 697/04            | Молоко кипяченое                               | 160              | 120         | 5,57                 | 4,65  | 5,70     | 4,75  | 29,83    | 24,86  | 192,97                | 160,80   |              |       |
|                   | Второй завтрак                                 |                  |             | 0,10                 | 0,07  |          |       | 21,48    | 16,11  | 86,30                 | 64,73    | 0,96         | 0,72  |
|                   | Молоко кипяченое                               |                  |             | 4,90                 | 3,67  | 4,22     | 3,17  | 8,10     | 6,08   | 89,97                 | 67,48    | 2,19         | 1,65  |
|                   | Обед                                           |                  |             | 4,90                 | 3,67  | 4,22     | 3,17  | 8,10     | 6,08   | 89,97                 | 67,48    | 2,19         | 1,65  |
| ТТК-359н          | Винегрет из овощей                             | 50               | 40          | 21,27                | 18,99 | 25,93    | 23,75 | 108,65   | 89,14  | 753,01                | 646,28   | 28,10        | 22,01 |
| 133/04            | Суп картофельный с рыбными консервами          | 200/25           | 150/25      | 1,19                 | 0,95  | 3,55     | 2,84  | 4,13     | 3,30   | 53,20                 | 42,56    | 6,33         | 5,07  |
| ТТК-652           | Фрикадельки "Особые" с соусом томатным         | 50/30            | 50/30       | 5,69                 | 5,18  | 4,47     | 3,93  | 15,98    | 11,98  | 126,85                | 104,04   | 19,28        | 14,46 |
| 516/04            | Макаронные изделия отварные                    | 130              | 100         | 5,13                 | 13,42 | 13,42    | 7,41  | 7,41     | 7,41   | 170,93                | 170,93   | 2,46         | 2,46  |
| ТТК-257н          | Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов       | 200              | 150         | 4,64                 | 3,57  | 3,78     | 2,91  | 31,67    | 24,36  | 179,30                | 137,92   |              |       |
|                   | Хлеб "Рябиனுшка"                               | 1/20             | 1/20        | 0,50                 | 0,37  | 0,02     | 0,02  | 19,43    | 14,57  | 79,92                 | 59,94    | 0,03         | 0,02  |
|                   | Хлеб "Дарницкий"                               | 1/46,4           | 1/40,6      | 1,52                 | 1,52  | 0,18     | 0,18  | 9,94     | 9,94   | 47,46                 | 47,46    |              |       |
| 510/04            | Уплотненный полдник                            |                  |             | 2,60                 | 2,27  | 0,51     | 0,45  | 20,09    | 17,58  | 95,35                 | 83,43    |              |       |
| 707/04            | Каша ячневая (вязкая) с сахаром                | 150              | 130         | 7,96                 | 7,37  | 8,51     | 7,94  | 74,24    | 67,79  | 405,37                | 372,16   | 4,80         | 4,08  |
|                   | Сок фруктовый разливной                        | 200              | 170         | 3,28                 | 2,84  | 4,23     | 3,66  | 25,62    | 22,20  | 153,65                | 133,16   |              |       |
|                   | Хлеб "Рябиனுшка"                               | 1/20             | 1/20        | 1,00                 | 0,85  |          |       | 20,20    | 17,17  | 84,80                 | 72,08    | 4,80         | 4,08  |
| ТТК-814           | Булочка домашняя                               | 30               | 30          | 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. | 2,16                 | 2,16  | 4,10     | 4,10  | 18,48    | 18,48  | 119,46                | 119,46   |              |       |
| Вт, 11 октября 22 |                                                |                  |             |                      |       |          |       |          |        |                       |          |              |       |
| Завтрак           |                                                |                  |             |                      |       |          |       |          |        |                       |          |              |       |
| 1/04              | Бутерброд с маслом                             | 30/5             | 20/5        | 79,14                | 61,7  | 55,48    | 46,24 | 252,53   | 201,03 | 1 826,04              | 1 466,92 | 80,27        | 65,43 |
| 311/04            | Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом | 200/3            | 150/3       | 11,93                | 9,03  | 14,17    | 12,35 | 57,24    | 42,95  | 404,32                | 319,03   | 2,54         | 2,01  |
| ТТК-198н          | Какао с молоком полусладкое                    | 180              | 150         | 2,25                 | 1,51  | 4,99     | 4,71  | 15,46    | 10,33  | 115,82                | 89,69    |              |       |
| 698/04            | Простокваша                                    | 160              | 100         | 6,63                 | 4,98  | 6,66     | 5,54  | 26,50    | 19,88  | 192,50                | 149,34   | 1,37         | 1,03  |
|                   | Второй завтрак                                 |                  |             | 3,05                 | 2,54  | 2,52     | 2,10  | 15,28    | 12,74  | 96,00                 | 80,00    | 1,17         | 0,98  |
|                   | Салат из отварной свеклы                       | 50               | 40          | 4,90                 | 3,06  | 4,22     | 2,64  | 6,92     | 4,33   | 85,24                 | 53,28    | 1,35         | 0,84  |
| 135/04            | Суп из овощей со сметаной                      | 200/5            | 150/5       | 4,90                 | 3,06  | 4,22     | 2,64  | 6,92     | 4,33   | 85,24                 | 53,28    | 1,35         | 0,84  |
| ТТК - 394         | Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом  | 180/5            | 150/5       | 28,78                | 24,20 | 24,39    | 20,76 | 101,22   | 83,91  | 739,46                | 619,23   | 67,72        | 54,09 |

|                                       |                                                           |            |            |       |       |       |       |        |        |          |          |       |       |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------|------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|----------|-------|-------|
| 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    |       |       |
| <b>Итого стоимость питания в день</b> |                                                           |            |            |       |       |       |       |        |        |          |          |       |       |
| <b>Ср, 12 октября 22</b>              |                                                           |            |            |       |       |       |       |        |        |          |          |       |       |
|                                       | Завтрак                                                   | 126,79 руб | 100,66 руб |       |       |       |       |        |        |          |          |       |       |
| 3/04                                  | Бутерброд с маслом с сыром                                |            |            | 46,6  | 35,69 | 48,63 | 36,62 | 225,96 | 188,15 | 1 527,97 | 1 224,78 | 61,53 | 53,83 |
| 3/04                                  | Бутерброд с сыром                                         |            |            | 12,43 | 9,69  | 12,67 | 7,76  | 62,40  | 46,64  | 413,40   | 295,03   | 2,16  | 1,69  |
| 311/04                                | Каша молочная манная (жидкая) с маслом                    | 30/5/5     | 20/5       | 3,74  |       | 5,91  |       | 15,49  |        | 130,13   |          | 0,04  |       |
| ТТК-343н                              | Кофейный напиток полусладкий                              | 200/3      | 150/3      | 6,17  | 4,64  | 5,12  | 4,39  | 32,97  | 24,74  | 202,66   | 156,96   | 1,37  | 1,03  |
|                                       | Второй завтрак                                            | 180        | 150        | 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                      |            |            | 8,51  | 7,59  | 11,11 | 10,32 | 28,32  | 26,80  | 247,26   | 230,39   | 2,47  | 2,06  |
|                                       | Обед                                                      | 180/20     | 150/20     | 8,51  | 7,59  | 11,11 | 10,32 | 28,32  | 26,80  | 247,26   | 230,39   | 2,47  | 2,06  |
| ТТК-294н                              | Огурец свежий порциями                                    |            |            | 18,24 | 11,40 | 17,29 | 11,30 | 88,57  | 69,91  | 582,88   | 426,97   | 25,67 | 19,04 |
| 110/04                                | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                  | 50         | 40         | 0,41  | 0,33  | 0,05  | 0,04  | 1,28   | 1,02   | 7,19     | 5,75     | 5,10  | 4,08  |
| ТТК-1026                              | Биточки рыбные "Морячка"                                  | 200/5      | 150/5      | 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                                       | 75         | 50         | 9,99  | 4,42  | 9,18  | 4,85  | 5,48   | 2,42   | 144,53   | 71,01    | 1,38  | 0,59  |
| ТТК-268н                              | Компот "Плодово-ягодный" из изюма                         | 130        | 100        | 2,00  | 1,54  | 3,58  | 2,75  | 19,91  | 15,31  | 119,85   | 92,19    |       |       |
|                                       | Хлеб "Рябинушка"                                          | 200        | 150        | 1,52  | 1,52  | 0,18  | 0,18  | 9,94   | 9,94   | 47,46    | 47,46    |       |       |
|                                       | Хлеб "Дарницкий"                                          | 1/20       | 1/20       | 2,60  | 2,27  | 0,51  | 0,45  | 20,09  | 17,58  | 95,35    | 83,43    |       |       |
|                                       | Уплотненный полдник                                       | 1/46,4     | 1/40,6     | 7,42  | 7,01  | 7,56  | 7,24  | 46,67  | 44,80  | 284,43   | 272,39   | 31,23 | 31,04 |
| 151/10                                | 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-437                               | Картофель запечённый в сметанном соусе                    | 150        | 150        | 3,89  | 3,89  | 5,72  | 5,72  | 21,17  | 21,17  | 151,74   | 151,74   | 21,48 | 21,48 |
|                                       | Чай полусладкий с молоком                                 | 200        | 150        | 1,65  | 1,24  | 1,30  | 0,98  | 7,46   | 5,59   | 48,15    | 36,11    | 0,75  | 0,56  |
|                                       | Хлеб "Рябинушка"                                          | 1/20       | 1/20       | 1,52  | 1,52  | 0,18  | 0,18  | 9,94   | 9,94   | 47,46    | 47,46    |       |       |
| <b>Итого стоимость питания в день</b> |                                                           |            |            |       |       |       |       |        |        |          |          |       |       |
| <b>Чт, 13 октября 22</b>              |                                                           |            |            |       |       |       |       |        |        |          |          |       |       |
|                                       | Завтрак                                                   | 126,79 руб | 100,66 руб |       |       |       |       |        |        |          |          |       |       |
| 3/04                                  | Бутерброд с сыром                                         |            |            | 71,51 | 56,45 | 59,78 | 50,56 | 218,19 | 174,04 | 1 696,98 | 1 377,16 | 59,67 | 46,24 |
| 311/04                                | Каша молочная пшеничная с маслом                          | 30/5       | 20/5       | 14,72 | 11,49 | 10,09 | 8,64  | 68,21  | 51,16  | 422,61   | 328,38   | 2,52  | 2,00  |
| ТТК-198н                              | Какао с молоком полусладкое                               | 200/3      | 150/3      | 3,68  | 2,95  | 2,24  | 2,00  | 15,42  | 10,28  | 96,59    | 70,90    | 0,04  | 0,04  |
|                                       | Второй завтрак                                            | 180        | 150        | 7,99  | 6,00  | 5,33  | 4,54  | 37,51  | 28,14  | 230,02   | 177,48   | 1,31  | 0,98  |
| 698/04                                | Простокваша                                               |            |            | 3,05  | 2,54  | 2,52  | 2,10  | 15,28  | 12,74  | 96,00    | 80,00    | 1,17  | 0,98  |
|                                       | Обед                                                      | 160        | 100        | 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                             |            |            | 4,90  | 3,06  | 4,22  | 2,64  | 6,92   | 4,33   | 85,24    | 53,28    | 1,35  | 0,84  |
| 148/04                                | Суп-лапша домашняя с мякотью птицы                        | 50         | 40         | 24,07 | 22,25 | 27,65 | 25,57 | 91,44  | 76,01  | 710,96   | 623,27   | 49,43 | 39,14 |
| ТТК-131                               | Зразы "Школьные"                                          | 200/15     | 150/15     | 0,78  | 0,62  | 2,54  | 2,03  | 4,69   | 3,76   | 44,75    | 35,80    | 23,92 | 19,14 |
| 520/04                                | Пюре картофельное                                         | 60         | 60         | 8,00  | 7,46  | 7,18  | 6,66  | 10,85  | 8,14   | 140,01   | 122,36   | 1,93  | 1,63  |
| ТТК-257н                              | Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов                  | 130        | 100        | 7,81  | 7,81  | 12,96 | 12,96 | 7,27   | 7,27   | 177,00   | 177,00   | 1,04  | 1,04  |
|                                       | Хлеб "Рябинушка"                                          | 200        | 150        | 2,86  | 2,20  | 4,26  | 3,27  | 19,17  | 14,75  | 126,47   | 97,28    | 22,51 | 17,31 |
|                                       | Хлеб "Дарницкий"                                          | 1/20       | 1/20       | 0,50  | 0,37  | 0,02  | 0,02  | 19,43  | 14,57  | 79,92    | 59,94    | 0,03  | 0,02  |
|                                       | Уплотненный полдник                                       | 1/46,4     | 1/40,6     | 1,52  | 1,52  | 0,18  | 0,18  | 9,94   | 9,94   | 47,46    | 47,46    |       |       |
| 240/10                                | Пудинг из творога с яблоками с соусом сметанным Сладстена |            |            | 2,60  | 2,27  | 0,51  | 0,45  | 20,09  | 17,58  | 95,35    | 83,43    |       |       |
| ТТК-475                               | Чай полусладкий с печеньем сахарным                       | 150/30     | 100/30     | 27,82 | 19,65 | 17,82 | 13,71 | 51,62  | 42,54  | 478,17   | 372,23   | 6,37  | 4,26  |
|                                       | Хлеб "Рябинушка"                                          | 200/18     | 150/18     | 24,75 | 16,63 | 14,73 | 10,63 | 27,98  | 20,17  | 343,50   | 242,93   | 6,27  | 4,19  |
|                                       | Итого стоимость питания в день                            | 126,79 руб | 100,66 руб | 1,55  | 1,50  | 2,91  | 2,90  | 13,70  | 12,43  | 87,21    | 81,84    | 0,10  | 0,07  |
|                                       | Пт, 14 октября 22                                         |            |            | 1,52  | 1,52  | 0,18  | 0,18  | 9,94   | 9,94   | 47,46    | 47,46    |       |       |
|                                       | Завтрак                                                   | 126,79 руб | 100,66 руб |       |       |       |       |        |        |          |          |       |       |
| 3/04                                  | Бутерброд с маслом с сыром                                |            |            | 69,24 | 55,07 | 58,21 | 45,75 | 233,52 | 186,46 | 1 734,84 | 1 377,61 | 46,43 | 36,28 |
| 1/04                                  | Бутерброд с маслом                                        | 30/5/5     |            | 11,02 | 7,20  | 11,74 | 8,72  | 47,29  | 35,36  | 338,89   | 248,65   | 2,09  | 1,60  |
| 161/04                                | Суп молочный с пшеном                                     |            | 20/5       | 3,74  |       | 5,91  |       | 15,49  |        | 130,13   |          | 0,04  |       |
| ТТК-343н                              | Кофейный напиток полусладкий                              | 200        | 150        |       | 1,53  | 4,19  | 4,21  | 10,35  |        | 85,37    |          |       |       |
|                                       | Второй завтрак                                            | 180        | 150        | 4,76  | 3,57  | 4,19  | 3,14  | 17,86  | 13,39  | 128,15   | 96,11    | 1,30  | 0,98  |
| 697/04                                | Молоко кипяченое                                          |            |            | 2,52  | 2,10  | 1,64  | 1,37  | 13,94  | 11,62  | 80,61    | 67,17    | 0,75  | 0,62  |
|                                       | Обед                                                      | 160        | 120        | 4,98  | 3,73  | 4,22  | 3,17  | 8,36   | 6,27   | 91,32    | 68,49    | 6,75  | 5,06  |
|                                       |                                                           |            |            | 4,98  | 3,73  | 4,22  | 3,17  | 8,36   | 6,27   | 91,32    | 68,49    | 6,75  | 5,06  |
|                                       |                                                           |            |            | 40,20 | 32,00 | 31,23 | 23,71 | 111,49 | 91,34  | 887,78   | 706,67   | 21,49 | 19,35 |

[illegible]