

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

В.П. Гусева

"СОГЛАСОВАНО"

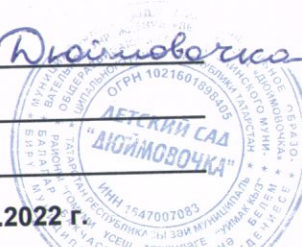
МБОУ "Детский сад. Дьячкова"

(№ДОУ)

Т.Г. Королева

(ФИО руководителя)

(подпись)



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 14.11.2022г. по 18.11.2022г.

№ 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	
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли
				79,46	53,12	47,3	34,55	251,68	194,34	1 750,31	1 300,81	56,64	44,16
	Пн, 14 ноября 22			10,33	8,48	11,20	10,02	65,13	51,24	402,62	329,06	2,59	1,95
	Завтрак			3,74	3,00	5,91	5,62	15,49	10,35	130,13	104,00	0,04	0,04
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	6,43	5,36	5,24	4,37	43,85	36,54	248,26	206,89		
516/04	Макаронные изделия отварные	180	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
ТТК-253н	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
	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			34,48	20,51	18,78	12,34	104,53	80,33	725,12	514,46	39,46	29,59
		50	40	1,28	1,02	2,59	2,07	5,59	4,48	50,84	40,67	5,01	4,00
ТТК-1025	Салат "Радужный"	200/5	150/5	1,63	1,26	3,81	3,04	7,42	5,61	70,49	54,86	30,45	22,84
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	50/150	25/100	27,35	14,37	11,69	6,60	40,01	26,61	374,68	223,31	3,04	2,03
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
	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			29,67	20,40	13,10	9,02	73,66	56,50	531,25	388,80	7,84	7,56
	Десерт фруктовый Яблоко	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,30	6,30	28,84	28,84	7,00	7,00
ТТК-341	Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена"	150/20	100/15	27,87	18,60	12,64	8,56	36,76	24,76	372,31	250,52	0,84	0,56
ТТК-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма	200	150					20,66	15,50	82,64	61,98		
	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.										
	Вт, 15 ноября 22			51,5	44,56	50,51	45,46	243,31	205,76	1 633,86	1 410,44	44,91	37,13
	Завтрак			14,05	10,98	9,97	8,59	70,40	54,31	427,60	338,44	2,49	2,11
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,93	2,24	2,03	15,42	11,77	96,59	77,11	0,04	0,17
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96
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			4,54	3,63	4,05	3,24	6,48	5,18	80,51	64,41	1,30	1,04
698/04	Ацидофилин	150	120	4,54	3,63	4,05	3,24	6,48	5,18	80,51	64,41	1,30	1,04
	Обед			17,66	15,37	19,46	17,20	93,77	78,73	620,84	531,19	41,02	33,90
ТТК-359н	Винегрет из овощей	50	40	0,99	0,79	3,55	2,84	3,69	2,95	50,64	40,51	6,71	5,37
139/04	Суп картофельный с бобовыми	200	150	4,74	3,55	3,34	2,51	15,91	11,93	112,65	84,49	9,20	6,90
ТТК №730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	50/50	4,45	4,45	7,60	7,60	5,54	5,54	108,35	108,35	2,57	2,57
520/04	Пюре картофельное	130	110	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04
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			15,25	14,58	17,03	16,43	72,66	67,54	504,91	476,40	0,10	0,08

337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
510/04	Каша пшеничная (вязкая) с сахаром	150	130	4,65	4,03	4,39	3,80	28,84	24,99	173,45	150,32		
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
470/10	Булочка дорожная	50	50	3,36	3,36	7,37	7,37	28,82	28,82	195,06	195,06		
	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, 16 ноября 22				77,43	61,51	56,49	49,06	216,54	172,44	1 684,2	1 377,14	122	102,22
Завтрак				11,40	8,59	11,46	10,20	63,25	47,34	401,80	315,43	4,97	3,79
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37		
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,61	4,96	5,33	4,62	33,82	25,37	209,70	162,89	4,22	3,17
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				27,57	26,16	28,46	27,33	88,47	74,90	720,18	650,19	102,40	85,74
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	1,63
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	75	75	12,09	12,09	17,09	17,09	9,30	9,30	239,33	239,33	0,56	0,56
534/04	Капуста тушеная	130	110	3,14	2,66	3,48	2,94	13,25	11,21	96,83	81,93	91,44	77,37
ТТК-294н	Помидоры свежие (доп. гарнир)	15	10	0,08	0,05			0,61	0,41	2,75	1,84	2,07	1,38
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				33,48	23,03	12,35	8,36	56,46	43,93	470,90	343,03	7,88	7,63
	Десерт фруктовый Яблоко	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,30	6,30	28,84	28,84	7,00	7,00
ТТК-1019	Сырники "Домашние" из творога с соусом молочным сладким	150/15	100/15	31,48	21,08	11,84	7,86	35,16	23,90	373,10	250,61	0,78	0,55
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	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	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.										
Чт, 17 ноября 22				50,42	38,93	51,21	43,38	239,96	200,19	1 622,36	1 346,76	63,11	54,99
Завтрак				8,24	6,75	10,68	9,27	42,74	37,56	299,98	260,58	2,10	1,59
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	30/10/5	2,29	2,29	5,00	5,00	22,06	22,06	142,36	142,36	0,05	0,05
161/04	Суп молочный с крупой "Геркулес"	200	150	4,30	3,22	4,38	3,29	13,22	9,91	109,47	82,11	1,30	0,98
ТТК-437	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
Второй завтрак				4,54	3,63	4,05	3,24	6,48	5,18	80,51	64,41	1,30	1,04
698/04	Ацидофилин	150	120	4,54	3,63	4,05	3,24	6,48	5,18	80,51	64,41	1,30	1,04
Обед				28,19	19,20	19,66	14,05	120,41	89,14	771,37	559,75	27,07	20,20
р. № 55 от 26.09.0	Салат из моркови с изюмом	50	40	0,49	0,40	5,03	4,03	9,25	7,40	84,26	67,41	1,90	1,52
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,72	1,32	3,79	3,03	11,21	8,14	85,86	65,15	19,19	14,37
ТТК-247н	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160	25/100	21,68	13,55	9,97	6,22	50,86	31,79	379,86	237,36	1,44	0,90
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				9,45	9,35	16,82	16,82	70,33	68,31	470,50	462,02	32,64	32,16
261/2004	Картофельное пюре запеченное с маслом	150/5	150/5	4,38	4,38	11,23	11,23	23,87	23,87	214,11	214,11	27,84	27,84
	Сок фруктовый с печеньем сахарным в ассортименте	200/17	180/17	3,55	3,45	5,41	5,41	36,52	34,50	208,93	200,45	4,80	4,32
	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.										
Пт, 18 ноября 22				46,08	37,98	47,45	40,43	227,71	180,66	1 522,17	1 238,31	63,51	51,35
Завтрак				13,13	10,30	10,33	8,82	65,92	49,44	409,18	318,31	2,55	2,03
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,95	2,24	2,00	15,42	10,28	96,59	70,90	0,04	0,04
ТТК 995	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/3	150/3	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

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				16,24	14,49	19,54	17,61	87,36	71,23	590,29	501,29	42,23	33,03
20/2010	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
137/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	150/25	7,89	7,41	8,48	7,96	14,86	11,25	167,35	146,31	18,27	13,86
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 "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				11,73	9,46	13,36	10,83	66,07	53,72	431,38	350,22	11,98	11,23
	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
208/10	Макароны 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
ТТК-253н	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				304,89	236,1	252,96	212,88	1 179,2	953,39	8 212,9	6 673,46	350,17	289,85