

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

В.П. Гусева

"СОГЛАСОВАНО"

Директор Детского сада

(подпись)

(ФИО руководителя)

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 17.10.2022г. по 21.10.2022 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, 17 октября 22													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	79,46	53,12	47,3	34,55	251,68	194,34	1750,31	1300,81	56,64	44,16
516/04	Макаронные изделия отварные	180	150	10,33	8,48	11,20	10,02	65,13	51,24	402,62	329,06	2,59	1,95
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	3,74	3,00	5,91	5,62	15,49	10,35	130,13	104,00	0,04	0,04
697/04	Второй завтрак			6,43	5,36	5,24	4,37	43,85	36,54	248,26	206,89		
	Молоко кипяченое			0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
		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
Обед													
ТТК-1025	Салат "Радужный"	50	40	34,48	20,51	18,78	12,34	104,53	80,33	725,12	514,46	39,46	29,59
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,28	1,02	2,59	2,07	5,59	4,48	50,84	40,67	5,01	4,00
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	25/100	1,63	1,26	3,81	3,04	7,42	5,61	70,49	54,86	30,45	22,84
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	27,35	14,37	11,69	6,60	40,01	26,61	374,68	223,31	3,04	2,03
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	0,10	0,07	0,18	0,18	21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
	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													
	Десерт фруктовый Яблоко	70	70	29,67	20,40	13,10	9,02	73,66	56,50	531,25	388,80	7,84	7,56
ТТК-341	Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена"	150/20	100/15	0,28	0,28	0,28	0,28	6,30	6,30	28,84	28,84	7,00	7,00
ТТК-268н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	150	27,87	18,60	12,64	8,56	36,76	24,76	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, 18 октября 22													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	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	200/3	150/3	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	180	150	6,27	4,71	5,17	4,42	39,83	29,88	230,98	178,20	1,31	0,98
698/04	Второй завтрак			3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	Ацидофилин	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													
ТТК-359н	Винегрет из овощей	50	40	17,86	15,53	19,46	17,20	94,21	79,08	623,40	533,24	40,64	33,60
139/04	Суп картофельный с бобовыми	200	150	1,19	0,95	3,55	2,84	4,13	3,30	53,20	42,56	6,33	5,07
ТТК №730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	50/50	4,74	3,55	3,34	2,51	15,91	11,93	112,65	84,49	9,20	6,90
520/04	Пюре картофельное	130	110	4,45	4,45	7,60	7,60	5,54	5,54	108,35	108,35	2,57	2,57
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04
	Хлеб "Рябинушка"	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		

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	5,52	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	47,46			
		126,79 руб.	100,66 руб.	15,25	1,52	1,52	0,18	9,94	9,94					
Итого стоимость питания в день														
Ср, 19 октября 22														
Завтрак														
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	11,40	8,59	11,46	10,20	63,25	47,34	401,80	315,43	4,97	3,79	
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37			
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	6,61	4,96	5,33	4,62	33,82	25,37	209,70	162,89	4,22	3,17	
		160	120	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62	
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	
		200/15	150/15	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	75	75	27,57	26,16	28,46	27,33	88,47	74,90	720,18	650,19	102,40	85,74	
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	130	110	8,00	7,46	7,18	6,66	10,85	8,14	140,01	122,36	1,93	1,63	
534/04	Капуста тушеная	15	10	12,09	12,09	17,09	17,09	9,30	9,30	239,33	239,33	0,56	0,56	
ТТК-950	Помидоры свежие (доп.гарнир)	200	150	3,14	2,66	3,48	2,94	13,25	11,21	96,83	81,93	91,44	77,37	
	Напиток "Лимонный"	1/20	1/20	0,08	0,05	0,02	0,01	0,61	0,41	2,75	1,84	2,07	1,38	
	Хлеб "Рябинушка"	1/46,4	1/40,6	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	6,40	4,80	
	Хлеб "Дарницкий"	70	70	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43			
ТТК-1019	Десерт фруктовый Яблоко	150/15	100/15	33,48	23,03	12,35	8,36	56,46	43,93	470,90	343,03	7,88	7,63	
ТТК-475	Сырники "Домашние" из творога с соусом молочным сладким	200	150	0,28	0,28	0,28	0,28	6,30	6,30	28,84	28,84	7,00	7,00	
	Чай полусладкий	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,78	0,55	
	Хлеб "Рябинушка"	126,79 руб.	100,66 руб.	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08	
Итого стоимость питания в день														
Чт, 20 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	
		150	150	4,30	3,22	4,38	3,29	13,22	9,91	109,47	82,11	1,30	0,98	
698/04	Ацидофилин	150	120	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56	
		150	120	4,54	3,63	4,05	3,24	6,48	5,18	80,51	64,41	1,30	1,04	
Ир. № 55 от 26.09.0	Салат из моркови с изюмом	50	40	28,19	19,20	19,66	14,05	120,41	89,14	771,37	559,75	27,07	20,20	
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	0,49	0,40	5,03	4,03	9,25	7,40	84,26	67,41	1,90	1,52	
ТТК-247н	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160	25/100	1,72	1,32	3,79	3,03	11,21	8,14	85,86	65,15	19,19	14,37	
ТТК-271н	Компот "Плодово-ягодный" из свежих яблок	200	150	21,68	13,55	9,97	6,22	50,86	31,79	379,86	237,36	1,44	0,90	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	78,58	58,94	4,54	3,41	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46			
151/10	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	150	2,60	2,27	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	
		126,79 руб.	100,66 руб.	3,55	3,45	5,41	5,41	36,52	34,50	208,93	200,45	4,80	4,32	
Итого стоимость питания в день														
Пт, 21 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	
		200/3	150/3	3,68	2,95	2,24	2,00	15,42	10,28	96,59	70,90	0,04	0,04	
		200/3	150/3	6,40	4,81	5,57	4,72	35,22	26,42	216,59	167,41	1,34	1,01	

[illegible]