

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

В.П. Гусева

"СОГЛАСОВАНО"

(подпись)

(подпись)

(подпись)

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСКА с 19.09.2022г. по 23.09.2022 г.

№ ИД	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, 19 сентября 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	402,62	329,06	2,59	1,95
516/04	Макаронные изделия отварные	180	150	6,43	5,36	5,24	4,37	43,85	36,54	248,26	206,89	0,04	0,04
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
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													
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	9,94	9,94	47,46	47,46	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													
ТТК-341	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-268н	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
	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	9,94	9,94	47,46	47,46		
Итого стоимость питания в день													
Вт, 20 сентября 22		126,79 руб.	100,66 руб.	50,66	43,93	50,47	45,42	243,91	206,22	1 632,56	1 409,5	44,55	36,84
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
ТТК-359н	Обед			4,54	3,63	4,05	3,24	6,48	5,18	80,51	64,41	1,30	1,04
139/04	Винегрет из овощей	50	40	17,87	15,54	19,46	17,20	94,24	79,11	623,57	533,38	40,63	33,59
ТТК №730	Суп картофельный с бобовыми	200	150	1,20	0,96	3,55	2,84	4,16	3,33	53,37	42,70	6,32	5,06
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		
Итого стоимость питания в день		146,4	140,6	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43		

337/04	Яйцо вареное	Уплотненный полдник	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	195,06		
			126,79 руб.	100,66 руб.	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
Итого стоимость питания в день														
Ср, 21 сентября 22														
1/04	Завтрак													
	Бутерброд с маслом		30/5	20/5	77,95	62,5	57,04	50,14	218,34	176,36	1 698,5	1 406,53	135,53	130
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		
					6,61	4,96	5,33	4,62	33,82	25,37	209,70	162,89	4,22	3,17
697/04	Второй завтрак				2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
	Молоко кипяченое		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				28,09	27,15	29,01	28,41	90,27	78,82	734,48	679,58	115,93	113,52
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		150	150	3,62	3,62	4,01	4,01	15,28	15,28	111,72	111,72	105,51	105,51
ТТК-294н	Огулец свежий порциями (доп. гарнир)		15	10	0,12	0,08	0,02	0,01	0,38	0,26	2,16	1,44	1,53	1,02
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		
			126,79 руб.	100,66 руб.	50,06	38,53	45,71	37,87	237,91	198,01	1 563,19	1 286,95	57,23	49,01
Итого стоимость питания в день														
Чт, 22 сентября 22														
2/04	Завтрак													
	Бутерброд с повидлом		30/10/5	30/10/5	8,24	6,75	10,68	9,27	42,74	37,56	299,98	260,58	2,10	1,59
161/04	Суп молочный с крупой "Геркулес"		200	150	2,29	2,29	5,00	5,00	22,06	22,06	142,36	142,36	0,05	0,05
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком		200	150	4,30	3,22	4,38	3,29	13,22	9,91	109,47	82,11	1,30	0,98
					1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
698/04	Второй завтрак				4,54	3,63	4,05	3,24	6,48	5,18	80,51	64,41	1,30	1,04
	Ацидофилин		150	120	4,54	3,63	4,05	3,24	6,48	5,18	80,51	64,41	1,30	1,04
	Обед				28,32	19,29	19,67	14,05	121,06	89,66	774,57	562,31	27,55	20,58
ТТК-457	Салат из моркови с изюмом		50	40	0,62	0,49	5,04	4,03	9,90	7,92	87,46	69,97	2,38	1,90
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 "Плодово-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				8,96	8,86	11,31	11,31	67,63	65,61	408,13	399,65	26,28	25,80
151/10	Картофель запеченный 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
	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		
			126,79 руб.	100,66 руб.	46,08	37,98	47,45	40,43	227,71	180,66	1 522,17	1 238,31	63,51	51,35
Итого стоимость питания в день														
Пт, 23 сентября 22														
3/04	Завтрак													
	Бутерброд с сыром		30/5	20/5	13,13	10,30	10,33	8,82	65,92	49,44	409,18	318,31	2,55	2,03
ТТК 995	Каша молочная "Дружба" жидкая 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
					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	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
137/04		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 прикормками "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 "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 "Рябиночка"	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
	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 "Рябиночка"	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			304,21	236,06	247,97	208,41	1 179,6	955,59	8 166,73	6 642,1	357,46	311,36