

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

В.П. Гусева

"СОГЛАСОВАНО"

Директор Детского сада "Радуга"

(подпись)

(ФИО руководителя)

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСКА с 24.10.2022г. по 28.10.2022 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, 24 октября 22														
Завтрак														
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	10,86	7,71	12,94	10,33	66,80	51,32	214,33	1675,52	1415,02	36,13	28,5
510/04	Каша гречневая вязкая	180	150	5,57	4,65	5,70	4,75	29,83	24,86	192,97	147,90	103,57	0,08	0,04
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	67,48	0,96	0,72
Второй завтрак														
697/04	Молоко кипяченое	160	120	4,90	3,67	4,22	3,17	8,10	6,08	89,97	67,48	219	1,65	1,65
Обед														
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	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	5,07
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	19,28	14,46	14,46
516/04	Макаронные изделия отварные	130	100	4,64	3,57	3,78	2,91	31,67	24,36	179,30	137,92	2,46	2,46	2,46
ТТК-257н	Напиток "Плодово-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	0,02
	Хлеб "Рябиனுшка"	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														
510/04	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	4,08
707/04	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	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	4,80	4,08	4,08
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														
Вт, 25 октября 22		126,79 руб.	100,66 руб.	79,14	61,7	55,48	46,24	252,53	201,03	1826,04	1466,92	80,27	65,43	65,43
Завтрак														
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	11,93	9,03	14,17	12,35	57,24	42,95	404,32	319,03	2,54	2,01	2,01
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,25	1,51	4,99	4,71	15,46	10,33	115,82	89,69			
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03	1,03
Второй завтрак														
698/04	Простокваша	160	100	3,05	2,54	4,22	2,64	6,92	4,33	85,24	53,28	1,35	0,84	0,84
Обед														
52/11	Салат из отварной свеклы	50	40	28,78	24,20	24,39	20,76	101,22	83,91	739,46	619,23	67,72	54,09	54,09
135/04	Суп из овощей со сметаной	200/5	150/5	0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85	4,85
ТТК - 394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/5	150/5	1,88	1,45	3,88	3,10	9,88	7,49	81,96	63,68	19,70	14,81	14,81
ТТК-950	Напиток "Лимонный"	200	150	21,73	18,12	16,74	14,57	31,55	26,31	363,75	308,83	35,56	29,63	29,63
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/20	1/20	0,14	0,11	0,02	0,01	24,43	18,32	98,45	73,84	6,40	4,80	4,80
	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														
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43			
		33,53	25,41	12,70	10,49	87,15	69,84			597,02	475,38	8,66	8,49	8,49

ТТК-302н	Десерт фруктовый Яблоко	80	80	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	7,20	7,20	32,96	32,96	8,00	8,00
ТТК-253н	Галушки "Снежок"	200	150	30,93	23,00	12,14	9,95	52,39	39,48	442,54	339,42	0,57	0,42	0,09	0,07
	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 "Рябиனுшка"	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															
Ср. 26 октября 22															
3/04	Завтрак														
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		46,54	35,64	51,6	39	227,14	189,1	1 559,23	1 249,79	62,6	54,68		
311/04	Бутерброд с сыром	200/3	150/3	12,43	9,69	12,67	7,76	62,40	46,64	413,40	295,03	2,16	1,69		
ТТК-343н	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	180	150	3,74		5,91		15,49		130,13		0,04			
	Кофейный напиток полусладкий		20/5	2,95			2,00	10,28			70,90		0,04		
	Второй завтрак														
	Молоко кипяченое с печеньем сахарным	180/20	150/20	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03		
14/10	Обед			2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62		
110/04	Салат из св. помидоров	50	40	8,51	7,59	11,11	10,32	28,32	26,80	247,26	230,39	2,47	2,06		
ТТК-1026	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	8,51	7,59	11,11	10,32	28,32	26,80	247,26	230,39	2,47	2,06		
510/04	Биточки рыбные "Морская"	75	50	18,18	11,35	20,26	13,68	89,75	70,86	614,14	451,98	26,74	19,89		
ТТК-268н	Каши рисовая вязкая	130	100	0,35	0,28	3,02	2,42	2,46	1,97	38,45	30,76	6,17	4,93		
	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	150	1,72	1,32	3,79	3,03	11,21	8,14	85,86	65,15	19,19	14,37		
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/20	1/20	9,99	4,42	9,18	4,85	5,48	2,42	144,53	71,01	1,38	0,59		
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,00	1,54	3,58	2,75	19,91	15,31	119,85	92,19				
	Уплотненный полдник			1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46				
151/10	Десерт фруктовый Яблоко	90	90	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43				
ТТК-437	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	150	7,42	7,01	7,56	7,24	46,67	44,80	284,43	272,39	31,23	31,04		
	Чай полусладкий с молоком	200	150	0,36	0,36	0,36	0,36	8,10	8,10	37,08	37,08	9,00	9,00		
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/20	1/20	3,89	3,89	5,72	5,72	21,17	21,17	151,74	151,74	21,48	21,48		
	Итого стоимость питания в день	126,79 руб.	100,66 руб.	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46				
Чт. 27 октября 22															
3/04	Завтрак														
311/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	71,51	56,45	59,78	50,56	218,19	174,04	1 696,98	1 377,16	59,67	46,24		
ТТК-198н	Каши молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	14,72	11,49	10,09	8,64	68,21	51,16	422,61	328,38	2,52	2,00		
698/04	Простокваша	180	150	3,68	2,95	2,24	2,00	15,42	10,28	96,59	70,90	0,04	0,04		
	Второй завтрак			7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98		
20/2010	Обед	160	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98		
148/04	Салат из белокочанной капусты	50	40	4,90	3,06	4,22	2,64	6,92	4,33	85,24	53,28	1,35	0,84		
ТТК-131	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	24,07	22,25	27,65	25,57	91,44	76,01	710,96	623,27	49,43	39,14		
520/04	Зразы "Школьные"	60	60	0,78	0,62	2,54	2,03	4,69	3,76	44,75	35,80	23,92	19,14		
ТТК-257н	Пюре картофельное	130	100	8,00	7,46	7,18	6,66	10,85	8,14	140,01	122,36	1,93	1,63		
	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	7,81	7,81	12,96	12,96	7,27	7,27	177,00	177,00	1,04	1,04		
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/20	1/20	2,86	2,20	4,26	3,27	19,17	14,75	126,47	97,28	22,51	17,31		
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02		
240/10	Уплотненный полдник			1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46				
ТТК-475	Пудинг из творога с яблоками с соусом сметанным Сладостен	150/30	100/30	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43				
	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/18	150/18	27,82	19,65	17,82	13,71	51,62	42,54	478,17	372,23	6,37	4,26		
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/20	1/20	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. 28 октября 22															
3/04	Завтрак														
1/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		69,24	55,07	58,21	45,75	233,52	186,46	1 734,84	1 377,61	46,43	36,28		
	Бутерброд с маслом		20/5	11,02	7,20	11,74	8,72	47,29	35,36	338,89	248,65	2,09	1,60		
	Итого стоимость питания в день			3,74		5,91		15,49		130,13		0,04			
				1,53		4,21		10,35			85,37				

[illegible]