

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

"СОГЛАСОВАНО"

(№ДОУ)

(ФИО руководителя)

В.П. Гусева

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 09.01.2023г. по 13.01.2023 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, 09 января 23													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	96,59	70,46	0,04	0,04
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,68	6,51	8,42	6,86	29,88	22,42	230,02	177,48	2,29	1,72
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													
698/04	Ацидофилин	100	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
Обед													
ТТК№357н	Салат "Капуста квашеная"	50	40	0,89	0,72	2,51	2,01	4,34	3,47	43,51	34,81	14,10	11,28
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	8,06	7,50	7,18	6,67	11,17	8,38	141,55	123,51	2,22	1,85
86/10; соус 356/11	Тефтели мясные с соусом	60/30	60/30	7,82	7,82	12,12	12,12	10,28	10,28	181,51	181,51	2,25	2,25
510/04	Каша ячневая вязкая	130	110	2,84	2,40	3,66	3,10	18,29	15,47	117,47	99,40		
ттк№503	Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	200	150					14,97	11,23	59,88	44,91		
	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													
ТТК-302н	Галушки "Снежок"	200	150	13,89	11,86	9,17	8,40	123,43	106,99	631,80	551,05	0,39	0,37
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	7,18	5,34	6,49	5,74	48,99	36,95	283,07	220,84		
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	75	75	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	4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	227,21	227,21	0,30	0,30
Итого стоимость питания в день													
Вт, 10 января 23		146,5 руб.	116,32 руб.	55,65	48,26	53,9	48,33	238,88	201,09	1 663,2	1 432,22	64,43	53,8
Завтрак													
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	13,70	10,35	14,80	12,82	69,26	51,97	465,08	364,60	3,41	2,66
ТТК-301	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/3	150/3	2,25	1,51	4,99	4,71	15,46	10,33	115,82	89,69	2,24	1,68
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	8,40	6,30	7,29	6,01	38,52	28,90	253,26	194,91	1,17	0,98
Второй завтрак													
698/04	Простокваша	100	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	0,84	0,84
Обед													
ТТК-359н	Винегрет из овощей	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	27,16	23,75	26,56	23,60	101,01	85,84	751,70	650,76	42,18	32,70
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	0,95	0,76	3,55	2,84	4,12	3,29	52,22	41,77	9,22	7,38
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	1,76	1,26	4,56	3,04	7,60	5,61	78,48	54,86	30,47	22,84
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	5,13	5,13	13,42	13,42	7,41	7,41	170,93	170,93	2,46	2,46
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37	0,03	0,02
				0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94		
				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	11,10	9,90	9,27	64,28	58,95	393,14	363,58	18,00	17,60
337/04	Десерт фруктовый Яблоко	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	12,60	12,60	57,68	57,68	14,00	14,00
	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92		
707/04	Сок фруктовый разливной	200	180	0,10	0,09			20,20	18,18	81,20	73,08	4,00	3,60
	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													
Ср, 11 января 23													
	Завтрак	146,5 руб.	116,32 руб.	44,02	39,51	45,12	39,6	207,51	176,45	1412,31	1 220,21	54,23	47,07
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	14,41	11,21	10,76	9,03	65,71	49,17	417,39	322,74	3,08	2,38
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	96,59	70,46	0,04	0,04
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	8,21	6,17	6,88	5,71	36,35	27,27	240,19	185,11	2,29	1,72
	Второй завтрак			2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
698/04	Ацидофилин	100	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
	Обед			3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	16,39	15,47	21,09	17,34	88,24	75,96	608,33	521,74	47,65	41,95
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной с фрикадельками	200/25/5	150/25/5	0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	54,17	43,34	6,46	5,17
	"Останкинские"			8,26	8,03	8,90	8,52	14,30	13,31	170,34	162,07	14,14	13,77
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая	2/40				4,00				35,96			
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ(огурцы сол)	130	110	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04
520/04	Пюре картофельное	200	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	78,58	58,94	4,54	3,41
ТТК-271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Рябинушка"	1/46,4	1/40,6	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43		
	Хлеб "Дарницкий"			10,20	9,81	10,57	10,53	49,24	47,00	332,91	322,05	2,64	1,88
ТТК-2н	Уплотненный полдник												
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48
208/10	Макароны запеченные с яйцом с маслом	150/5	150/5	7,46	7,46	10,26	10,26	31,33	31,33	247,51	247,51	0,32	0,32
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
	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													
Чт, 12 января 23													
	Завтрак	146,5 руб.	116,32 руб.	82,49	56,73	49,33	39,44	252,63	205,91	1 784,44	1 405,54	44,26	37,78
2/04	Бутерброд с повидлом			15,26	11,53	14,02	12,10	77,36	59,51	496,77	393,14	3,45	2,72
	Каша молочная пшеничная с маслом	30/10/5	20/10/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200/3	150/3	9,94	7,46	7,01	5,80	40,73	30,56	265,84	204,34	2,18	1,64
	Второй завтрак	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
698/04	Кефир	100	100	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72
	Обед			3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	32,52	19,36	13,52	9,08	86,33	70,69	597,04	441,85	26,37	20,35
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	150/5	0,62	0,50	0,05	0,04	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	25/25	1,89	1,35	4,55	3,03	11,62	8,31	94,93	65,95	19,47	14,56
510/04	Каша рисовая вязкая	130	110	23,62	11,81	4,59	2,30	3,68	1,84	150,56	75,30	1,20	0,60
686/04	Чай с лимоном	200/7	150/7	2,00	1,69	3,58	3,03	19,91	16,85	119,85	101,41		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27
	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			2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43		
	Десерт фруктовый Яблоко	130	135	31,71	22,84	19,20	15,67	84,80	71,57	638,78	518,70	13,72	13,99
	Пудинг из творога с соус сметанным Сладостена	150/30	100/30	0,52	0,54	0,52	0,54	11,70	12,15	53,56	55,62	13,00	13,50
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/17	150/17	26,92	18,08	13,04	9,51	41,78	29,37	392,13	275,36	0,62	0,42
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	2,75	2,70	5,46	5,44	21,38	20,11	145,63	140,26	0,10	0,07
	Итого стоимость питания в день	146,5 руб.	116,32 руб.	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		

Пт, 13 января 23													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с маслом с сыром			66,35	57,14	69,82	60,37	305,32	264,56	2 114,99	1 830,07	79,46	68,61
				15,49	12,03	14,40	12,67	72,28	54,12	480,72	378,62	2,92	2,26
	Каша молочная ячневая с маслом	30/5/5	20/5/5	3,74	3,00	5,91	5,62	15,49	10,35	130,13	104,00	0,04	0,04
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200/3	150/3	9,23	6,93	6,85	5,68	42,85	32,15	269,98	207,45	2,13	1,60
		180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
Второй завтрак													
698/04	Простокваша	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
				27,32	21,58	28,57	20,85	112,33	91,75	815,68	640,98	43,76	33,97
Обед													
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
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	5,69	5,18	4,47	3,93	15,98	11,98	126,85	104,04	19,28	14,46
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	75	50	12,09	8,06	17,09	11,06	9,30	6,20	239,33	156,55	0,56	0,37
516/04	Макаронные изделия отварные	130	110	4,64	3,93	3,78	3,20	31,67	26,79	179,30	151,72		
ТТК-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма	200	150	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	82,64	61,98		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43		
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	20,48	20,47	24,21	24,21	116,38	114,36	765,31	757,19	31,94	31,54
Уплотненный полдник													
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	6,10	6,10	5,52	5,52	0,34	0,34	75,41	75,41		
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
707/04	Сок фруктовый разливной	200	180	0,10	0,09			20,20	18,18	81,20	73,08	4,00	3,60
ТТК-8К	Плюшка "Новомосковская"	100	100	8,38	8,38	7,28	7,28	62,03	62,03	347,13	347,13	0,10	0,10
	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													
				146,5 руб.	116,32 руб.								
Итого				306,54	249,37	279,12	238,27	1 267,4	1 064,1	8 807,98	7 398,17	317,37	263,15

	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
			Белки		Жиры		Углеводы					
	Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			270,9	211,0	300,2	235,3	1305,7	1015,4	9070,0	7069,7	251,0	225,2
В среднем в день:			54,17	42,19	60,03	47,05	261,14	203,08	1 813,99	1 413,94	50,19	45,03

Зам. директора по производству и качеству

Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам

А. Р. Гатина

Ведущий инженер-технолог по производству

Л. Р. Загидуллина