

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"
В.П. Гусева

"СОГЛАСОВАНО"
(НДФЛ)
(ФИО руководителя)
Д.В. Акимов

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 06.02.2023г. по 10.02.2023 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, 06 февраля 23													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с сыром												
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	30/5	20/5	14,01	10,69	11,96	56,54	216,45	175,14	1 702,87	1 407,44	60,23	45,29
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200/3	150/3	3,68	2,94	2,24	1,95	52,76	38,29	374,76	284,05	3,08	2,32
		200	150	8,68	6,51	8,42	6,86	29,88	22,42	96,59	70,46	0,04	0,04
698/04	Второй завтрак			1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	2,29	1,72
	Ацидофилин	100	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,75	0,56
ТТК-357Н	Обед			3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
148/04	Салат "Капуста квашеная"			27,00	22,07	37,54	29,93	91,37	72,89	811,24	649,16	51,49	38,51
ТТК-393К	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	50	40	0,88	0,70	2,51	2,01	4,26	3,40	43,11	34,49	14,00	11,20
ТТК-503	Запеканка картофельная с мясом "По-домашнему" с маслом	200/15	150/15	8,00	7,46	7,18	6,66	10,85	8,14	140,01	122,36	1,93	1,63
	Напиток "Фруктово-ягодный" ассорти	180/5	130/5	14,00	10,12	27,16	20,63	31,26	22,60	425,43	316,51	35,56	25,68
	Хлеб "Рябинушка"	200	150										
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
		1/46,4	1/40,6	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43		
337/04	Уплотненный полдник			14,62	13,75	14,75	14,12	68,00	59,64	463,19	420,55	4,80	3,60
510/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92		
	Сок фруктовый с печеньем сахарным в ассортименте	200/17	150/17	3,55	3,30	5,41	5,41	36,52	31,47	208,93	187,73	4,80	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													
Вт, 07 февраля 23		146,5 руб.	116,32 руб.	84,38	69,04	61,45	53,76	301,9	254,06	2 098,08	1 776,23	61,11	49,81
Завтрак													
3/04	Бутерброд с маслом с сыром			15,19	11,84	15,72	13,73	69,29	51,99	479,39	378,91	3,45	2,70
ТТК-301	Каша молочная "Дружба" жидкая 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-198Н	Какао с молоком полусладкое	200/3	150/3	8,40	6,30	7,29	6,01	38,52	28,90	253,26	194,91	2,24	1,68
		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			4,59	3,98	3,96	3,43	7,60	6,58	84,35	73,10	2,06	1,78
	Молоко кипяченое	150	130	4,59	3,98	3,96	3,43	7,60	6,58	84,35	73,10	2,06	1,78
ТТК-359Н	Обед			27,16	23,75	26,56	23,60	101,01	85,84	751,70	650,76	42,18	32,70
124/04	Винегрет из овощей	50	40	0,95	0,76	3,55	2,84	4,12	3,29	52,22	41,77	9,22	7,38
ТТК-652	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	1,76	1,26	4,56	3,04	7,60	5,61	78,48	54,86	30,47	22,84
ТТК-446	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	2,46	2,46
ТТК-257Н	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
	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													
	Десерт фруктовый Яблоко	100	100	37,44	29,47	15,21	13,00	124,00	109,65	782,64	673,46	13,42	12,63
ТТК-302н	Галушки "Снежок"	200	150	0,40	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	41,20	10,00	10,00
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	30,93	23,00	12,14	9,95	52,39	39,48	442,54	339,42	0,57	0,42
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	75	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	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													
Ср. 08 февраля 23													
Завтрак													
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													
698/04	Простокваша	100	100	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
Обед													
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
132/2004	Рассольник ленинград. с мясными фрик. Останкинск. со сметаной	200/25/5	150/25/5	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая	2/40	40/10	16,39	15,47	21,09	17,34	88,24	75,96	608,33	521,74	47,65	41,95
ТТК-491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ(огурцы сол)	130	110	0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	54,17	43,34	6,46	5,17
520/04	Пюре картофельное	200	150	8,26	8,03	8,90	8,52	14,30	13,31	170,34	162,07	14,14	13,77
ТТК-271н	Компот "Плодово-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	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. 09 февраля 23													
Завтрак													
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	84,15	57,76	45,55	35,12	266,62	218,44	1 813,1	1 420,89	152,6	145,34
	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	15,26	11,53	14,02	12,10	77,36	59,51	496,77	393,14	3,45	2,72
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10
				9,94	7,46	7,01	5,80	40,73	30,56	265,84	204,34	2,18	1,64
				3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
Второй завтрак													
697/04	Молоко кипяченое	150	130	4,59	3,98	3,96	3,43	7,60	6,58	84,35	73,10	2,06	1,78
				4,59	3,98	3,96	3,43	7,60	6,58	84,35	73,10	2,06	1,78
Обед													
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	0,62	0,50	0,05	0,04	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	150/5	1,89	1,35	4,55	3,03	11,62	8,31	94,93	65,95	19,47	14,56
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	25/25	23,62	11,81	4,59	2,30	3,68	1,84	150,56	75,30	1,20	0,60
510/04	Каша рисовая вязкая	130	110	2,00	1,69	3,58	3,03	19,91	16,85	119,85	101,41		
686/04	Чай с лимоном	200/7	150/7	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27
	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		
				31,78	22,89	14,05	10,51	95,33	81,66	634,94	512,80	120,72	120,49
362/04	Десерт фруктовый Апельсин	200	200	1,80	1,80			16,80	16,80	74,40	74,40	120,00	120,00
ТТК-475	Пудинг из творога с соус смет	150/30	100/30	26,92	18,08	13,04	9,51	41,78	29,37	392,13	275,36	0,62	0,42
	Чай полусладкий с пряником	200/28	150/28	1,54	1,49	0,83	0,82	26,81	25,55	120,95	115,58	0,10	0,07
	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.													

Пт, 10 февраля 23

Пт, 10 февраля 23					
	Завтрак		67,19	57,89	69,77
3/04	Бутерброд с маслом с сыром		15,49	12,03	14,40
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	30/5/5	3,74	3,00	5,91
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200/3	9,23	6,93	6,85
		180	2,52	2,10	1,64
698/04	Второй завтрак		3,00	3,00	2,59
	Кефир	100	3,00	3,00	2,59
	Обед		27,32	21,58	28,57
20/2010	Салат из белокочанной капусты		0,78	0,62	2,54
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	40	5,69	5,18	4,47
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	200/25	12,09	8,06	17,09
516/04	Макаронные изделия отварные	75	4,64	3,93	3,78
ТТК-268н	Компот "Фруктовый"	130	1,52	1,52	0,18
	Хлеб "Рябинушка"	200	2,60	2,27	0,51
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	21,38	21,28	24,21
	Уплотненный полдник	1/46,4	6,10	5,52	5,52
337/04	Яйцо вареное	1 шт	4,38	4,38	11,23
261/2004	Картофельное пюре запеченное с маслом	150/5	1,00	0,90	0,90
707/04	Сок фруктовый разливной	200	8,38	8,38	7,28
ТТК-8К	Плюшка "Новомосковская"	100	1,52	1,52	0,18
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	338,43	273,77	288,78
	Итого стоимость питания в день	146,5 руб.	338,43	273,77	288,78
	Итого	116,32 руб.	338,43	273,77	288,78

Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность,		Витамины,					
		Дет. сад		Ясли		Белки		Жиры		Углеводы		ккал		мг	
												Дет. сад	Ясли	С	С
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
				27,5	210,7	300,8	235,3	1306,3	1015,6	9143,1	7156,3	250,8	226,7	50,16	45,34
				54,29	42,14	60,16	47,06	251,25	203,11	1 828,62	1 431,25	50,16	45,34		

МНОГО ЗА НЕДЕЛЮ:
В СРЕДНЕМ В ДЕНЬ.

Итого за неделю
в среднем в день.

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

Г.Н. Мартынова

А. Р. Гатина

Л. Р. Загидуллина

91Y