

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ г. ЗАИНСК (сельские) С 1.02.2021 г по 5.02.2021 г

121,91 руб./день - сад

96,79 руб./день - ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Цена		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)	
						Белки		Жиры		Углеводы				С	
№ рец.	ПОНЕДЕЛЬНИК 1.02	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
	<u>Завтрак</u>														
3./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	30/5/5	11,66	8,48	5,17	3,71	7,97	6,48	15,46	15,47	154,00	135,05	0,31	0,15
510./04	Каша пшеничная (вязкая) с сахаром	200	150	5,35	4,02	5,26	3,95	5,26	3,95	38,31	28,73	221,55	166,16	0,00	0,00
648./04	Кисель	200	150	2,24	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	30,60	22,95	118,00	88,50	0,00	0,00
	Итого			19,25	14,18	10,43	7,66	13,23	10,43	84,37	67,15	493,55	389,71	0,31	0,15
	<u>2 Завтрак</u>														
697./04	Молоко кипяченное	200	180	12,33	11,10	5,60	4,67	4,75	3,96	9,40	7,83	102,74	85,61	7,60	6,33
	Итого			12,33	11,10	5,60	4,67	4,75	3,96	9,40	7,83	102,74	85,61	7,60	6,33
	<u>Обед</u>														
43./04	Салат из свежей капусты	60	50	1,67	1,39	1,07	1,07	2,55	2,55	12,65	12,65	7,83	7,83	10,17	10,17
ТТК-425	Суп "Гречишное зёрнышко" с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	150/25	15,90	14,94	2,81	2,11	2,17	1,63	20,80	15,60	113,95	85,46	16,46	12,34
ТТК-53	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	50/50	20,63	20,63	15,39	15,39	18,18	18,18	3,91	3,91	240,85	240,85	2,75	2,75
516./04	Макароны отварные	150	110	4,92	3,61	4,62	3,56	4,15	3,19	33,28	25,60	188,98	145,37	0,00	0,00
ТТК-А623	Компот полусладкий из кураги	200	150	2,22	1,66	1,20	0,90	0,00	0,00	31,60	23,70	126,00	94,50	0,00	0,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,29	1,29	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,42	2,12	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			49,05	45,64	29,94	27,47	27,91	26,36	133,12	109,73	833,69	717,33	29,38	25,26
	<u>Полдник</u>														
294/96	Сырники из творога с соусом молочным сладким	100/50	50/20	38,05	18,73	28,60	14,50	20,35	10,63	21,06	11,86	381,79	201,03	0,46	0,26
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным в ассортименте	200/26	150/13	2,91	1,61	3,57	1,19	7,14	2,38	47,19	21,33	267,30	111,50	4,00	3,20
	Итого			40,96	20,34	32,17	15,69	27,49	13,01	68,25	33,19	649,09	312,53	4,46	3,46
	Итого за день			121,59	91,26	78,14	55,49	73,38	53,76	295,14	217,90	2079,07	1505,18	41,75	35,20
	ВТОРНИК 2.02														
	<u>Завтрак</u>														
3./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10		11,66		2,97	0,00	6,19	0,00	10,32	0,00	109,00	0,00	0,15	0,00
3./04	Бутерброд с сыром		30/5		5,82	0,00	2,90	0,00	1,95	0,00	10,40	0,00	70,75	0,00	0,14
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	13,77	10,72	6,86	5,14	6,29	4,25	23,14	17,35	226,87	166,40	0,00	0,00
ТТК-305	Какао с молоком	180	150	6,45	5,37	2,95	2,46	3,24	2,70	22,82	19,02	132,26	110,22	1,43	1,20
	Итого			31,88	21,91	12,78	10,50	15,72	8,90	56,28	46,77	468,13	347,37	1,58	1,34
	<u>2 Завтрак</u>														
697./04	Молоко кипяченное	200	150	12,33	9,25	6,22	4,67	5,28	3,96	10,44	7,83	114,15	85,61	8,44	6,33
	Итого			12,33	9,25	6,22	4,67	5,28	3,96	10,44	7,83	114,15	85,61	8,44	6,33

	Обед														
ТТК-92н	Винегрет "Дары осени"	50	40	2,56	2,05	6,20	4,96	3,54	2,83	0,68	0,54	50,27	40,22	7,55	6,04
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	4,13	3,10	1,60	1,20	3,44	2,58	8,00	6,00	69,36	52,02	14,80	11,10
ТТК-734	Биточки рыбные "Морячка"	75	75	17,95	17,95	15,77	15,77	2,76	2,76	7,30	7,30	117,00	117,00	2,29	2,29
520./04	Картофельное пюре	150	110	7,94	5,83	4,15	3,60	5,09	4,42	34,91	30,25	202,00	175,00	35,00	30,00
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	150	5,60	4,20	0,40	0,30	0,00	0,00	23,60	17,70	94,00	70,50	100,00	75,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,29	1,29	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,42	2,12	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			41,89	36,54	32,97	30,27	15,69	13,40	105,37	90,06	688,71	598,06	159,64	124,43
	Полдник														
	Десерт фруктовый "Яблоко"	140	140	11,07	11,07	2,57	1,40	0,00	0,00	38,30	20,83	163,48	88,91	17,10	9,30
337./04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	7,72	7,72	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00	0,00	0,00
685/04	Чай с сахаром	200	150	1,14	0,85	0,20	0,15	0,00	0,00	15,00	11,25	58,00	43,50	0,10	0,08
733/04	Оладьи с маслом	50/5	50/5	5,84	5,84	3,87	3,87	6,02	6,02	20,90	20,90	154,80	154,80	0,18	0,18
	Итого			25,77	25,48	11,74	10,52	10,62	10,62	74,50	53,28	439,28	350,21	17,38	9,56
	Итого за день			111,87	93,18	63,71	55,96	47,31	36,88	246,59	197,94	1710,27	1381,25	187,04	141,66
	СРЕДА 3.02														
	Завтрак														
3./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10		11,66		5,17	0,00	7,97	0,00	15,46	0,00	154,00	0,00	0,31	0,00
3./04	Бутерброд с маслом		20/5		4,42	0,00	2,90	0,00	1,95	0,00	10,40	0,00	70,75	0,00	0,14
311./04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	13,38	10,43	3,10	2,40	5,00	3,80	21,10	16,00	140,00	107,80	0,00	0,00
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	6,66	5,33	2,85	2,34	2,41	2,00	14,36	10,63	91,00	70,00	1,17	0,98
	Итого			31,70	20,18	11,12	7,64	15,38	7,75	50,92	37,03	385,00	248,55	1,48	1,12
	2 Завтрак														
698./04	Ацидофилин	170	110	14,20	9,19	4,20	3,92	3,75	3,50	6,00	5,60	313,50	292,60	0,00	0,00
	Итого			14,20	9,19	4,20	3,92	3,75	3,50	6,00	5,60	313,50	292,60	0,00	0,00
	Обед														
ТТК-65	Морковь тертая с сахаром	60	50	1,69	1,41	0,74	0,74	0,06	0,06	8,98	8,98	39,39	39,39	2,85	2,85
148./04	Суп -лапша домашняя с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	150/25	16,94	15,71	5,54	5,09	8,60	7,45	8,16	6,12	128,95	109,20	1,45	1,15
ТТК-400	Капуста тушеная с мясом	50/150	30/120	43,44	27,35	12,14	9,10	8,96	6,72	9,40	7,00	166,80	124,80	24,50	19,60
ТТК-372	Компот из свежих яблок	200	150	4,85	3,64	0,60	0,45	0,00	0,00	31,40	23,55	124,00	93,00	0,45	0,34
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,29	1,29	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,42	2,12	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			70,63	51,52	23,87	19,82	18,48	15,04	88,82	73,92	615,22	509,71	29,25	23,94
	Полдник														
	Десерт фруктовый "Яблоко"	140	140	11,07	11,07	2,57	1,40	0,00	0,00	38,30	20,83	163,48	88,91	17,10	9,30
707./04	Сок фруктовый разливной с печеньем сахарным в ассортименте	200/30	170/15	7,23	5,34	3,57	1,19	7,14	2,38	47,19	21,33	267,30	111,50	4,00	3,20
	Итого			18,30	16,41	6,14	2,59	7,14	2,38	85,49	42,16	430,78	200,41	21,10	12,50
	Итого за день			134,83	97,30	45,33	33,97	44,75	28,67	231,23	158,71	1744,50	1251,27	51,83	37,55
	ЧЕТВЕРГ 4.02														

	<u>Завтрак</u>														
3./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10		11,66		5,17	0,00	7,97	0,00	15,46	0,00	154,00	0,00	0,31	0,00
3./04	Бутерброд с сыром		30/5		5,82	0,00	2,90	0,00	1,95	15,46	10,40	154,00	70,75	0,31	0,14
ТТК-982	Каша молочная овсяно- гречневая (вязкая) с маслом	200/5	150/3	14,26	10,30	5,60	4,20	5,20	3,90	18,80	14,10	144,40	108,30	0,90	0,67
ТТК-305	Какао с молоком	180	150	6,45	5,37	2,95	2,46	3,24	2,70	22,82	19,02	132,26	110,22	1,43	1,20
	Итого			32,37	21,49	13,72	9,56	16,41	8,55	72,54	43,52	584,66	289,27	2,95	2,01
	<u>2 Завтрак</u>														
698./04	Простокваша	170	100	13,13	7,72	5,32	3,99	6,08	4,56	7,79	5,84	107,10	80,33	1,25	1,18
	Итого			13,13	7,72	5,32	3,99	6,08	4,56	7,79	5,84	107,10	80,33	1,25	1,18
	<u>Обед</u>														
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	60	40	2,32	1,55	0,65	0,54	3,89	3,24	5,18	4,32	58,32	48,60	5,59	4,66
139./04	Суп с картофелем с бобовыми (горох)	200	150	4,21	3,15	4,96	3,72	4,48	3,36	17,84	13,38	131,52	98,64	4,60	3,45
ТТК-738	Котлеты "Крестьянские"	75	75	21,29	21,29	10,00	10,00	3,00	3,00	6,00	6,00	90,00	90,00	0,35	0,35
541/04	Рагу овощное	150	110	8,66	6,35	3,00	2,00	12,45	8,30	17,25	11,50	193,05	128,70	7,90	5,27
ТТК-911	Напиток "Цитрусовый" (апельсин)	200	150	4,27	3,20	0,12	0,09	0,04	0,03	21,42	16,07	86,44	64,83	5,00	3,75
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,29	1,29	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,42	2,12	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			44,46	38,95	23,58	20,79	24,72	18,74	98,57	79,53	715,41	574,09	23,44	17,48
	<u>Полдник</u>														
ТТК-868	Пудинг "Творожный" с яблоками с соусом молочным сладким	100/30	100/30	35,54	35,54	14,10	14,10	14,72	14,72	18,50	18,50	262,98	262,98	1,42	1,42
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным в ассортименте	200/18	150/18	1,76	1,61	1,14	1,09	1,68	1,68	12,94	11,74	71,50	66,52	0,04	0,03
	Итого			37,30	37,15	15,24	15,19	16,40	16,40	31,44	30,24	334,48	329,50	1,46	1,45
	Итого за день			127,26	105,31	57,86	49,53	63,61	48,25	210,34	159,13	1741,65	1273,19	29,10	22,12
	<u>ПЯТНИЦА 5.02</u>														
	<u>Завтрак</u>														
3./04	Бутерброд с маслом		30/5		5,30	0,00	2,90	0,00	1,95	0,00	10,40	0,00	70,75	0,00	0,14
3./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10		11,66		5,17	0,00	7,97	0,00	15,46	0,00	154,00	0,00	0,31	0,00
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	13,16	10,27	4,42	3,32	3,68	3,38	37,42	28,07	203,60	158,10	0,00	0,00
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	6,66	5,33	2,85	2,34	2,41	2,00	14,36	10,63	91,00	70,00	1,17	0,98
	Итого			31,48	20,90	12,44	8,56	14,06	7,33	67,24	49,10	448,60	298,85	1,48	1,12
	<u>2 завтрак</u>														
697./04	Молоко кипяченое	200	150	12,33	9,25	6,22	4,67	5,28	3,96	10,44	7,83	114,15	85,61	8,44	6,33
	Итого			12,33	9,25	6,22	4,67	5,28	3,96	10,44	7,83	114,15	85,61	8,44	6,33
	<u>Обед</u>														
78./04	Икра морковная	50	50	2,48	2,48	1,32	1,32	4,56	4,56	6,84	6,84	76,80	76,80	7,68	7,68
110./04	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками (Останкинские)	200/25	150/25	15,63	14,74	5,35	4,95	8,16	7,13	10,48	7,86	136,76	115,32	8,45	6,40
ТТК-195	Зразы "На здоровье" с маслом (с фабрики)	75/5	75/5	19,58	19,58	10,28	10,28	17,51	17,51	10,05	10,05	238,90	238,90	0,41	0,41
520./04	Картофельное пюре	150	130	7,94	6,89	4,15	3,60	5,09	4,42	34,91	30,25	202,00	175,00	35,00	30,00

ТТК-А623	Компот полусладкий из кураги	200	150	2,74	2,06	1,20	0,90	0,00	0,00	31,60	23,70	126,00	94,50	0,00	0,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,29	1,29	1,60	1,60	0,40	0,40	10,00	10,00	54,00	54,00	0,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,42	2,12	3,25	2,84	0,46	0,41	20,88	18,27	102,08	89,32	0,00	0,00
	Итого			52,08	49,16	27,15	25,49	36,18	34,43	124,76	106,97	936,54	843,84	51,54	44,49
	Полдник														
	Десерт фруктовый "Мандарин"	66	66	8,77	8,77	0,08	0,08	0,00	0,00	16,30	15,71	65,52	63,14	6,72	6,48
707./04	Сок фруктовый разливной	200	180	4,93	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	12,00	48,00	48,00	4,00	4,00
ТТК-8к	Плюшка "Новомосковская"	100	100	4,43	4,43	3,39	3,39	6,98	6,98	26,07	26,07	181,00	181,00	0,00	0,00
	Итого			18,13	17,64	3,47	3,47	6,98	6,98	54,37	53,78	294,52	292,14	10,72	10,48
	Итого за день			114,02	96,95	49,28	42,19	62,50	52,70	256,81	217,68	1793,81	1520,44	72,18	62,42





	Цена		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)	
			Белки		Жиры		Углеводы				С	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	609,57	484,00	272,87	210,99	301,20	236,04	1305,11	1019,37	9148,90	7030,93	250,25	227,29
В среднем в день	121,91	96,80	54,57	42,20	60,24	47,21	261,02	203,87	1829,78	1406,19	50,05	45,46

Генеральный директор

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

В.П. Гусева

Г.Н. Мартынова

Р.Х. Нагимова

Л.Р. Загидуллина