

"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор

"СОГЛАСОВАНО"  
(№ДОУ)

ООО "Школьное питание"

В.П. Гусева

Директор  
С.И. Павлова  
(ФИО руководителя)



**ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 13.06.2023г по 16.06.2023г**

Стоимость: Для Дет. сад 146,00руб. Дет. сад Ясли 16,32руб./день.

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.		Цена, руб.		Пищевые вещества, г.				Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг		
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	С	
<b>Вт, 13 июня 23</b>														
<b>Завтрак</b>														
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	9,47	8,54	3,00	5,91	14,03	71,46	53,62	496,17	391,49	3,39	2,66
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	15,05	11,75	7,13	7,69	6,31	40,69	30,53	270,04	207,49	2,18	1,64
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	7,31	6,09	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
<b>Второй завтрак</b>														
698/04	Простокваша	100	100	8,82	8,82	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
<b>Обед</b>														
ТТК-359н	Винегрет из овощей	50	40	3,77	3,02	1,26	3,55	2,84	4,47	3,58	54,88	43,91	7,24	5,79
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	9,39	6,50	1,95	4,57	3,05	8,09	5,96	81,28	56,88	36,71	27,34
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	17,70	17,70	5,13	13,42	13,42	7,41	7,41	170,93	170,93	2,46	2,46
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	4,69	3,96	14,70	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37	5,13	3,84
ТТК-265н	Компот "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	150	4,99	3,74	0,12	0,09	0,03	16,55	12,41	67,06	50,29	47,46	3,84
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,35	1,35	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,10	0,07
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,65	2,32	2,60	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43	14,67	12,49
<b>Уплотненный полдник</b>														
	Десерт фруктовый Яблоко	140	120	10,94	9,38	0,56	0,48	0,48	12,60	10,80	57,68	49,44	14,00	12,00
ТТК-302н	Галушки "Снежок"	200	150	49,10	37,32	30,93	12,14	9,95	52,39	39,48	442,54	339,42	0,57	0,42
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/17	150/17	3,24	3,01	2,75	5,46	5,44	21,38	20,11	145,63	140,26	0,10	0,07
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,35	1,35	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,10	0,07
<b>Ср, 14 июня 23</b>														
<b>Завтрак</b>														
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	6,43	5,51	3,68	2,24	1,95	15,42	10,28	96,59	70,46	0,04	0,04
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	15,07	11,76	8,21	6,88	5,71	36,35	27,27	240,19	185,11	2,29	1,72
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	6,08	5,06	2,52	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
<b>Второй завтрак</b>														
697/04	Молоко кипяченое	100	100	7,03	7,03	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37

52/11	Обед	Салат из отварной свеклы	50	40	59,72	49,67	26,87	19,93	26,11	20,07	94,31	78,74	719,78	575,33	43,97	38,15
132/2004		Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной	200/25/5	150/25/5	23,23	22,30	8,49	8,20	8,90	8,52	14,87	13,74	173,56	164,49	13,99	13,65
ТТК-1026		Биточки рыбные "Морячка"	75	50	18,50	12,27	9,99	4,42	9,18	4,85	5,48	2,42	144,53	71,01	1,38	0,59
520/04		Пюре картофельное	130	110	8,25	6,98	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04
ТТК-257н		Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	2,79	2,09	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
		Хлеб "Рябиனுшка"	1/20	1/20	1,35	1,35	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
		Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,65	2,32	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43		
ТТК-2н		Уплотненный полдник	15	10	19,00	17,38	10,27	9,88	10,58	10,54	59,46	54,73	374,14	353,31	5,84	5,07
208/10		Зеленый горошек порциями	150/5	150/5	3,57	2,38	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48
686/04		Макаронны запеченные с яйцом с маслом	200/7	150/7	3,05	2,62	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	247,51	247,51	0,32	0,32
		Чай с лимоном	1/20	1/20	1,35	1,35	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	3,30	3,27
		Хлеб "Рябиனுшка"	159,41	117,25	79,49	54,28	54,28	48,98	48,98	37,92	238,18	194,88	1 711,68	1 337,97	113,64	91,76
		<b>Чт, 15 июня 23</b>														
2/04		Завтрак														
211/04		Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	28,99	23,69	15,26	11,53	14,02	12,10	77,36	59,51	496,77	393,14	3,45	2,72
ТТК-198н		Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	7,25	6,32	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10
698/04		Какао с молоком полусладкое	180	150	14,43	11,28	9,94	7,46	7,01	5,80	40,73	30,56	265,84	204,34	2,18	1,64
		Второй завтрак														
		Ацидофилин	100	100	7,31	6,09	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
13/2010		Обед														
110/2004		Салат из свежих огурцов	50	40	51,68	33,54	32,32	19,19	16,52	11,49	81,69	66,99	604,68	447,98	30,96	23,92
ТТК-53к		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	150/5	4,19	3,35	0,39	0,31	3,05	2,44	1,21	0,97	33,80	27,04	4,85	3,88
510/04		Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	25/25	9,70	6,70	1,92	1,37	4,55	3,04	11,58	8,29	94,93	65,96	21,61	16,17
586/04		Каша рисовая вязкая	130	110	25,40	12,70	23,62	11,81	4,59	2,30	3,68	1,84	150,56	75,30	1,20	0,60
		Чай с лимоном	200/7	150/7	3,05	2,62	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27
		Хлеб "Рябиனுшка"	1/20	1/20	1,35	1,35	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
		Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,65	2,32	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43		
240/10		Уплотненный полдник	120	100	69,20	50,48	28,89	20,54	15,74	11,63	74,81	64,06	556,55	443,17	78,37	64,26
ТТК-475		Десерт фруктовый Апельсин	150/30	100/30	11,39	9,50	1,08	0,90	14,73	10,63	27,98	20,17	343,50	242,93	72,00	60,00
		Чай полусладкий с пряником	200/28	150/28	52,62	36,06	24,75	16,63	0,83	0,82	26,81	25,55	120,95	115,58	6,27	4,19
		Хлеб "Рябиனுшка"	1/20	1/20	1,35	1,35	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,10	0,07
		<b>Пт, 16 июня 23</b>														
3/04		Завтрак														
302/04		Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	29,80	24,75	15,49	12,03	14,40	12,67	72,28	54,12	480,72	378,62	2,92	2,26
ТТК-343н		Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	9,47	8,54	3,74	3,00	5,91	5,62	15,49	10,35	130,13	104,00	0,04	0,04
		Кофейный напиток полусладкий	180	150	14,25	11,15	9,23	6,93	6,85	5,68	42,85	32,15	269,98	207,45	2,13	1,60
697/04		Второй завтрак														
		Молоко кипяченое	100	100	7,03	7,03	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
		Обед														
ТТК-514н		Салат из белокочанной капусты со свеклой	50	40	65,41	53,16	27,52	21,75	31,08	22,86	111,21	90,85	834,62	656,13	44,39	34,47
					3,56	2,85	0,98	0,79	5,05	4,04	3,57	2,86	63,69	50,95	24,55	19,64

133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	23,87	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	15,90	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	3,97	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	2,90					20,66	15,50	82,64	61,98		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,35	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,65	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43		
	Уплотненный полдник			33,21	15,55	15,30	22,34	22,34	70,67	65,62	545,91	524,71	32,64	31,44
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	7,21	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	14,15	4,38	4,38	11,23	11,23	23,87	23,87	214,11	214,11	27,84	27,84
	Сок фруктовый с печеньем сахарным в	200/17	150/17	8,46	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	1,35	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	<b>Итого</b>			558,01	278,11	217,77	233,22	197,05	993,01	820,83	7 183,76	5 927,89	319,66	263,69