

"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

В.П. Гусева

"СОГЛАСОВАНО"

(№ДОУ)

(ФИО руководителя)

(подпись)

**ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК С 20.03.2023 г. по 24.03.2023 г.**

№ ИД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.										Витамины, мг	
		Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С			
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли		
<b>Пн, 20 марта 23</b>															
<b>Завтрак</b>															
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	14,01	10,69	11,96	53,82	244,44	203,79	1797,76	1504,5	56,82	42,86		
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	374,76	284,05	3,08	2,32		
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	8,68	6,51	8,42	6,86	29,88	22,42	96,59	70,46	0,04	0,04		
<b>Второй завтрак</b>															
698/04	Ацидофилин	100	100	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56		
<b>Обед</b>															
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	50	40	0,90	0,72	2,78	2,22	4,27	3,42	45,66	36,53	15,00	12,00		
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	8,00	7,46	7,18	6,66	10,85	8,14	140,01	122,36	1,93	1,63		
ТТК-393К	Запеканка картофельная с мясом "По-домашнему" с маслом	180/5	130/5	14,00	10,12	27,16	20,63	31,26	22,60	425,43	316,51	35,56	25,68		
ТТК-503	Напиток "Фруктово-ягодный" ассорти	200	150	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	59,88	44,91				
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	47,46	47,46				
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	16,26	15,45	11,84	11,19	95,98	88,27	95,35	83,43				
<b>Уплотненный полдник</b>															
337/04	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				
ТТК-253н	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		
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	75	75	4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	227,21	227,21	0,30	0,30		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46				
<b>Итого стоимость питания в день</b>		146,5 руб.	116,32 руб.	82,42	67,16	64,9	57,15	275,29	227,37	2014,85	1692,42	67,06	55,23		
<b>Вт, 21 марта 23</b>															
<b>Завтрак</b>															
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	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	200/3	150/3	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	180	150	8,40	6,30	7,29	6,01	38,52	28,90	253,26	194,91	2,24	1,68		
<b>Второй завтрак</b>															
697/04	Молоко кипяченое	150	130	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98		
<b>Обед</b>															
ТТК-359 н	Винегрет из овощей (без лука)	50	40	4,59	3,98	3,96	3,43	7,60	6,58	84,35	73,10	2,06	1,78		
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	4,59	3,98	3,96	3,43	7,60	6,58	84,35	73,10	2,06	1,78		
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	26,88	23,56	26,88	23,86	102,09	86,67	757,80	655,59	46,88	36,26		
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	1,07	0,86	3,89	3,12	4,43	3,54	57,04	45,64	9,95	7,96		
707/04	Сок фруктовый разливной	200	150	1,76	1,26	4,56	3,04	7,60	5,61	78,48	54,86	30,47	22,84		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	5,13	5,13	13,42	13,42	7,41	7,41	170,93	170,93	2,46	2,46		
				14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37	4,00	3,00		
				0,10	0,08			20,20	15,15	81,20	60,90				
				1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46				

ТТК-302н	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43	14,67	14,49
	Уплотненный полдник			35,76	27,78	18,34	16,13	96,31	82,13	693,31	584,82	14,00	14,00
ТТК-475	Десерт фруктовый Яблоко	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	12,60	12,60	57,68	57,68	0,57	0,42
	Галушки "Снежок"	200	150	30,93	23,00	12,14	9,95	52,39	39,48	442,54	339,42	0,10	0,07
	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/17	150/17	2,75	2,70	5,46	5,44	21,38	20,11	145,63	140,26	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		
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	<b>146,5 руб.</b>	<b>116,32 руб.</b>	<b>44,13</b>	<b>39,62</b>	<b>45,07</b>	<b>39,55</b>	<b>217,74</b>	<b>184,19</b>	<b>1 453,14</b>	<b>1 251,07</b>	<b>57,41</b>	<b>50,24</b>
	<b>Ср, 22 марта 23</b>												
3/04	Завтрак												
311/04	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
ТТК-343н	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
	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
698/04	Второй завтрак												
	Простокваша	100	100	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
	Салат из отварной свеклы	3,06	2,64	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
ТТК-62	Обед												
132/2004	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
	"Останкинские" со сметаной	16,39	15,47	21,09	17,34	88,24	75,96	608,33	521,74	54,17	43,34	6,46	5,17
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая	2/40	40/10	0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	170,34	162,07	14,14	13,77
ТТК-491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ(огурцы сол)			8,26	8,03	8,90	8,52	14,30	13,31				
520/04	Пюре картофельное	130	110	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04
ТТК-271н	Компот "Плодово-ягодный" из свежих яблок	200	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	78,58	58,94	4,54	3,41
	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		
ТТК-2н	Уплотненный полдник												
208/10	Зеленый горошек порциями	15	10	10,27	9,88	10,58	10,54	59,46	54,73	374,14	353,31	5,84	5,07
686/04	Макароны запеченные с яйцом с маслом	150/5	150/5	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48
	Чай с лимоном	200/7	150/7	7,46	7,46	10,26	10,26	31,33	31,33	247,51	247,51	0,32	0,32
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	<b>146,5 руб.</b>	<b>116,32 руб.</b>	<b>83,19</b>	<b>56,76</b>	<b>45,5</b>	<b>35,08</b>	<b>253,35</b>	<b>206,3</b>	<b>1 755,72</b>	<b>1 368</b>	<b>97,03</b>	<b>89,98</b>
	<b>Чт, 23 марта 23</b>												
2/04	Завтрак												
211/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	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	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10
	Какао с молоком полусладкое	180	150	9,94	7,46	7,01	5,80	40,73	30,56	265,84	204,34	2,18	1,64
697/04	Второй завтрак												
	Молоко кипяченое	150	130	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	4,59	3,98	3,96	3,43	7,60	6,58	84,35	73,10	73,10	73,10	2,06	1,78
110/2004	Обед												
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	200/10	150/5	32,37	19,17	13,47	9,04	80,62	66,11	573,14	422,44	24,80	18,99
510/04	Каша рисовая вязкая	50/50	25/25	1,89	1,35	4,55	3,03	11,62	8,31	94,93	65,95	19,47	14,56
ТТК-81н	Огурец соленый порционно (доп. гарнир)	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	15	10	2,00	1,69	3,58	3,03	19,91	16,85	119,85	101,41		
	Хлеб "Рябинушка"	200/7	150/7	0,47	0,31	0,06	0,05	15,28	11,52	2,26	1,51	0,83	0,56
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	3,30	3,27
362/04	Уплотненный полдник												
ТТК-475	Десерт фруктовый Апельсин	146,4	1/40,6	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43	66,72	66,49
	Пудинг из творога с соус смет	30,97	22,08	14,05	10,51	87,77	74,10	479,32	40,92	601,46	40,92	66,00	66,00
	Чай полусладкий с пряником	0,99	0,99	13,04	9,51	41,78	29,37	392,13	275,36	0,62	0,62	0,42	0,42
	Хлеб "Рябинушка"	26,92	18,08	1,54	1,49	0,83	0,82	26,81	25,55	120,95	115,58	0,10	0,07
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	<b>146,5 руб.</b>	<b>116,32 руб.</b>	<b>1,52</b>	<b>1,52</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>9,94</b>	<b>9,94</b>	<b>47,46</b>	<b>47,46</b>		

Пт, 24 марта 23

	30/5/5	20/5/5	62,34	52,7	68	58,54	262,06	217,73	1 909,54	1 608,48	61,24	53,34
Завтрак												
3/04	30/5/5	20/5/5	15,49	12,03	14,40	12,67	72,28	54,12	480,72	378,62	2,92	2,26
302/04	200/3	150/3	3,74	3,00	5,91	5,62	15,49	10,35	130,13	104,00	0,04	0,04
ТТК-343н	180	150	9,23	6,93	6,85	5,68	42,85	32,15	269,98	207,45	2,13	1,60
Второй завтрак												
698/04	100	100	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72
Обед												
ТТК-996	50	40	1,76	1,41	2,64	2,12	7,33	5,86	60,13	48,12	5,12	4,09
133/04	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	75	50	12,09	8,06	17,09	11,06	9,30	6,20	239,33	156,55	0,56	0,37
516/04	130	110	4,64	3,93	3,78	3,20	31,67	26,79	179,30	151,72		
ТТК-268н	200	150	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
Уплотненный полдник												
337/04	1 шт	1 шт	6,10	6,10	5,52	5,52	0,34	0,34	75,41	75,41	32,64	31,44
261/2004	150/5	150/5	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 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
	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.	332,39	267,49	287,78	244,14	1 252,9	1 039,4	8 931,01	7 424,47	339,56	291,65
Итого												

	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.				Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
	Дет. сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Дет. сад	Ясли	С	С	
	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
	271,25	210,25	301,25	236,90	1306,4	1015,0	9041,00	7005,70	250,95	225,15
	54,25	42,05	60,25	47,38	261,28	203,00	1 808,20	1 401,14	50,19	45,03

ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:  
В среднем в день:

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

*Г. Н. Мартынова*  
Г. Н. Мартынова  
*А. Р. Галина*  
А. Р. Галина  
*Л. Р. Загидуллина*  
Л. Р. Загидуллина