

"УТВЕРЖДАЮ"
 Генеральный директор
 ООО "Школьное питание"

В.П. Гусева

В.П. Гусева

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК С 23.01.2023г. по 27.01.2023 г.

"СОГЛАСОВАНО"
 (№ДОУ)
 (ФИО руководителя)
 (подпись)



№ ДОУ	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	С		
Пн, 23 января 23													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,94	11,96	9,79	52,76	38,29	374,76	284,05	3,08	2,32
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,68	6,51	8,42	1,95	15,42	10,28	96,59	70,46	0,04	0,04
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	230,02	177,48	2,29	1,72
698/04	Ацидофилин	200	150	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
Второй завтрак													
ТТК№357Н	Салат "Капуста квашеная"	50	40	34,73	27,80	27,12	21,51	91,66	73,31	749,56	598,09	51,49	38,78
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	0,88	0,70	2,51	2,01	4,26	3,40	43,11	34,49	14,00	11,20
ТТК - 394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/5	135	8,00	7,46	7,18	6,66	10,85	8,14	140,01	122,36	1,93	1,63
ТТК№503	Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	200	150	21,73	15,85	16,74	12,21	31,55	23,02	363,75	265,44	35,56	25,95
Обед													
ТТК№357Н	Хлеб "Рябинushка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	44,91	
	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													
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	21,54	18,23	67,44	67,44	4,80	3,60
510/04	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 "Рябинushка"	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.	82,85	68,12	60,13	52,97	298,63	251,81	2 067,01	1 756,41	59,89	48,87
Вт, 24 января 23													
Завтрак													
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
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
Обед													
ТТК-359Н	Винегрет из овощей	50	40	27,16	23,75	26,56	23,60	101,01	85,84	751,70	650,76	42,18	32,70
124/04	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	0,95	0,76	3,55	2,84	4,12	3,29	52,22	41,77	9,22	7,38
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	1,76	1,26	4,56	3,04	7,60	5,61	78,48	54,86	30,47	22,84
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	5,13	5,13	13,42	13,42	7,41	7,41	170,93	170,93	2,46	2,46
ТТК-257Н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
	Хлеб "Рябинushка"	1/20	1/20	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб "Рябинushка"	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	13,42	12,63
Уплотненный полдник			37,44	29,47	15,21	13,00	124,00	109,65	782,64	673,46	10,00	10,00
Десерт фруктовый Яблоко	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	41,20	0,57	0,42
Галушки "Снежок"	200	150	30,93	23,00	12,14	9,95	52,39	39,48	442,54	339,42	2,55	1,91
Чай "Витаминный", полусладкий	200	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	0,30	0,30
Ватрушка с повидлом	75	75	4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	227,21	227,21		
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.	44,02	39,51	45,12	39,6	207,51	176,45	1 412,31	1 220,21	54,23	47,07
Ср, 25 января 23			14,41	11,21	10,76	9,03	65,71	49,17	417,39	322,74	3,08	2,38
Завтрак			3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	96,59	70,46	0,04	0,04
3/04	30/5	20/5	8,21	6,17	6,88	5,71	36,35	27,27	240,19	185,11	2,29	1,72
311/04	200/3	150/3	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
ТТК-343н	180	150	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
698/04	100	100	16,39	15,47	21,09	17,34	88,24	75,96	608,33	521,74	47,65	41,95
Обед			0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	54,17	43,34	6,46	5,17
ТТК-62	50	40	8,26	8,03	8,90	8,52	14,30	13,31	170,34	162,07	14,14	13,77
132/2004	200/25/5	150/25/5										
ТТК 491н	2/40	40/10		4,00					35,96	19,49		0,56
ТТК-491н	130	110	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04
520/04	200	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	78,58	58,94	4,54	3,41
ТТК-271н	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	2,64	1,88
Уплотненный полдник			10,20	9,81	10,57	10,53	49,24	47,00	332,91	322,05	2,22	1,48
ТТК-2н	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	0,32	0,32
208/10	150/5	150/5	7,46	7,46	10,26	10,26	31,33	31,33	247,51	247,51	0,10	0,08
ТТК-475	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12		
Чай полусладкий	1/20	1/20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,94	9,94	47,46	47,46		
Хлеб "Рябинушка"	146,5 руб.	116,32 руб.	82,38	56,6	44,18	34,28	261,48	214,32	1 773,16	1 392,2	139,26	132,28
Итого стоимость питания в день	146,5 руб.	116,32 руб.	15,26	11,53	14,02	12,10	77,36	59,51	496,77	393,14	3,45	2,72
Чт, 26 января 23			2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10
Завтрак			9,94	7,46	7,01	5,80	40,73	30,56	265,84	204,34	2,18	1,64
2/04	30/10/5	20/10/5	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
ТТК-198н	180	150	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72
Второй завтрак			3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72
698/04	100	100	32,52	19,36	13,52	9,08	86,33	70,69	597,04	441,85	26,37	20,35
Обед			0,62	0,50	0,05	0,04	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92
62/11	50	40	1,89	1,35	4,55	3,03	11,62	8,31	94,93	65,95	19,47	14,56
110/2004	200/10	150/5	23,62	11,81	4,59	2,30	3,68	1,84	150,56	75,30	1,20	0,60
ТТК-53к	50/50	25/25	2,00	1,69	3,58	3,03	19,91	16,85	119,85	101,41	3,30	3,27
510/04	130	110	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38		
686/04	200/7	150/7	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	108,72	108,49
Десерт фруктовый Апельсин	180	180	31,60	22,71	14,05	10,51	93,65	79,98	627,50	505,36	108,00	108,00
Пудинг из творога с соус смет	150/30	100/30	1,62	1,62	13,04	9,51	15,12	15,12	66,96	66,96	0,62	0,42
Чай полусладкий с пряником	200/28	150/28	26,92	18,08	0,83	0,82	41,78	29,37	392,13	275,36	0,10	0,07
Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,54	1,49	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
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		

