

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

В.П. Гусева

"СОГЛАСОВАНО"

(№ДОУ)

(ФИО РУКОВОДИТЕЛЯ)

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 27.02.2023г. по 03.03.2023г.

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.				Пищевые вещества, г.										Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
						Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли								
Пн, 27 февраля 23																			
Завтрак																			
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5			9,62	9,09	14,09	13,31	35,77	37,15	197,11	1612,35	308,41	304,77	1437,77	66,75	54,42	
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/5	150/5			1,52	3,00	5,04	5,62	0,07	10,35	51,74	104,00	182,60	232,44	182,60	0,04	0,04	
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150			0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	56,23	56,23	56,23	18,17	2,55	1,91	
Второй завтрак																			
697/04	Молоко кипяченое	100	100			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	56,23	56,23	1,37	1,37	1,37	
Обед																			
20/2010	Салат из белокочанной капусты	50	40			0,97	0,78	2,55	2,04	5,27	4,22	47,96	47,96	47,96	47,96	38,37	29,91	23,93	
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15			10,68	9,47	6,92	6,46	14,35	10,77	162,39	162,39	162,39	162,39	139,15	15,58	11,87	
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100			27,43	26,01	11,70	10,18	40,45	27,10	376,85	376,85	376,85	304,12	304,12	3,45	2,30	
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150			0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	79,92	79,92	59,94	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	47,46	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	95,35	95,35	83,43	83,43			
Уплотненный полдник																			
510/04	Десерт фруктовый Яблоко	100	100			11,50	10,47	9,80	8,85	75,90	70,72	437,78	437,78	437,78	404,30	404,30	11,22	11,03	
ТТК-437	Каша гречневая вязкая	130	110			4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	139,36	139,36	117,92	117,92	10,00	10,00	
733/04	Чай полусладкий с молоком	200	150			1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	48,15	48,15	36,11	36,11	0,75	0,56	
	Оладьи с повидлом	50/10	50/10			3,90	3,90	3,80	3,80	27,96	27,96	161,61	161,61	161,61	161,61	161,61	0,47	0,47	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20			1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	47,46	47,46	47,46			
Итого стоимость питания в день		146,5 руб.	116,32 руб.			54,48	46,94	65,2	54,83	263,37	213,51	1858,12	1858,12	1858,12	1535,27	1535,27	59,06	48,2	
Вт, 28 февраля 23																			
Завтрак																			
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5			15,63	12,13	13,79	11,62	72,58	55,85	476,96	476,96	476,96	376,55	376,55	2,92	2,39	
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3			3,68	2,93	2,24	2,03	15,42	11,77	96,59	96,59	96,59	77,11	77,11	0,04	0,17	
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150			9,23	6,93	6,85	5,68	42,85	32,15	269,98	269,98	269,98	207,45	207,45	2,13	1,60	
Второй завтрак																			
698/04	Простокваша	100	100			2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	110,39	110,39	91,99	91,99	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	53,28	53,28	53,28	0,84	0,84	
134/04	Суп крестьянский со сметаной	200/5	150/5			14,00	12,66	22,62	19,82	89,29	75,51	616,63	616,63	616,63	531,05	531,05	50,89	41,28	
ТТК №730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	50/50			0,93	0,74	5,06	4,05	5,45	4,36	71,01	71,01	71,01	56,81	56,81	6,19	4,95	
520/04	Пюре картофельное	130	110			1,64	1,26	5,01	3,94	8,44	6,37	85,35	85,35	85,35	66,01	66,01	19,62	14,72	
ТТК-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма	200	150			4,45	4,45	7,60	7,60	5,54	5,54	108,35	108,35	108,35	108,35	108,35	2,57	2,57	
		130	110			2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	126,47	126,47	107,01	107,01	22,51	19,04	
		200	150							20,66	15,50	82,64	82,64	82,64	61,98	61,98			

	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			21,79	19,09	26,15	20,75	97,17	77,82	711,25	574,39	4,41	3,69
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
334/04	Макаронны запеченные с сыром с маслом	145/3	145/3	8,75	8,75	10,12	10,12	36,41	36,41	271,76	271,76	0,09	0,09
	Сок фруктовый с пectинем сахарным в ассортименте	180/34	150/17	6,00	3,30	10,81	5,41	50,82	31,47	324,59	187,73	4,32	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	146,5 руб.	116,32 руб.										
	Ср, 01 марта 23			74,23	52,84	52,67	38,33	253,56	192,42	1 785,2	1 326,21	95,28	86
	Завтрак			14,82	11,20	14,70	12,61	77,32	59,48	500,97	396,29	3,45	2,72
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	9,50	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	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	Второй завтрак			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	Обед			28,81	19,44	15,29	9,93	116,90	85,67	720,34	509,89	24,09	17,66
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-247к	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160	25/110	21,68	13,55	9,97	6,22	50,86	31,79	379,86	237,36	1,44	0,90
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
ТТК-272Н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07	0,18	0,18	9,94	9,94	86,30	47,46	0,96	0,72
	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			27,54	19,14	20,04	13,15	54,28	42,21	507,66	363,80	66,37	64,25
	Десерт фруктовый Апельсин	100	100	0,90	0,90			8,40	8,40	37,20	37,20	60,00	60,00
ТТК-868	Пудинг Творожный с яблок с соусом смет Сладстена	150/50	100/30	24,92	16,57	19,81	12,93	30,88	20,08	401,50	263,02	6,27	4,17
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	146,5 руб.	116,32 руб.										
	Чт, 02 марта 23			57,84	48,4	64,5	53,4	219,66	182,34	1 690,59	1 403,5	43,83	36,38
	Завтрак			14,61	11,38	13,82	11,57	66,08	49,48	447,17	347,56	3,08	2,38
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,94	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	8,21	6,17	6,88	5,71	36,35	27,27	240,19	185,11	2,29	1,72
ТТК-343Н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
	Второй завтрак			3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72
698/04	Кефир	100	100	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72
	Обед			28,08	22,54	36,89	28,63	90,84	74,62	807,66	646,28	39,74	33,02
ТТК-359Н	Винегрет из овощей (без лука)	50	40	0,95	0,76	3,89	3,12	4,34	3,47	56,21	44,97	11,02	8,82
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-650	Котлеты "Челнинские"	75	50	12,09	8,06	17,09	11,42	9,30	6,20	239,33	159,79	0,56	0,37
216/04	Картофель тушеный	130	110	2,92	2,47	8,04	6,80	21,35	18,06	169,42	143,36	26,23	22,20
ТТК-503	Напиток "Фruдово-ягодный" ассорти	200	150					14,97	11,23	59,88	44,91		
	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			12,15	11,48	11,20	10,61	58,60	54,10	383,91	357,81	0,29	0,26
340/04	Омлет натуральный	53	53	5,06	5,06	6,39	6,39	0,75	0,75	80,75	80,75	0,19	0,19
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	114,02		
ТТК-475	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, 03 марта 23			52,76	46,76	60,72	55,08	226,73	182,58	1 664,4	1 412,96	133,48	113,56
	Завтрак			12,61	9,58	13,89	11,62	67,12	50,02	443,98	342,90	3,46	2,70

1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,27	1,57	4,49	3,81	15,49	10,01	111,49	80,57	2,29	1,72
311/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/3	150/3	7,29	5,47	6,88	5,71	36,35	27,27	236,49	182,33	1,17	0,98
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	0,86	0,86
698/04	Второй завтрак Ацидофилин	100	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
ТТК 994	Обед Салат "Пестрый"	50	40	1,93	1,54	2,22	1,77	8,33	6,66	60,96	48,77	5,23	4,19
ТТК-425	Суп "Гречишное зернышко" с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	150/25	8,44	7,83	8,32	7,84	16,86	12,74	176,10	152,87	13,84	10,54
479/97	Биточки по-белорусски	75	75	13,38	13,38	21,26	21,26	0,82	0,82	248,10	248,10	1,00	1,00
534/04	Капуста тушеная	130	110	3,15	2,66	4,20	3,56	13,26	11,22	103,45	87,54	91,44	77,37
707/04	Сок фруктовый разливной	180	150	0,90	0,75			18,18	15,15	76,32	63,60	4,32	3,60
	Хлеб "Рябиноушка"	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			5,21	4,21	7,44	5,70	67,81	54,13	359,00	284,61	13,33	13,30
ТТК-1019	Десерт фруктовый Яблоко	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	41,20	10,00	10,00
	Сырники "Домашние" из творога с соусом сметанным "Сластёна"	150/30	100/30	3,02	2,07	6,80	5,07	33,59	23,67	207,61	148,57	0,03	0,03
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 "Рябиноушка"	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.	307,19	257,98	291,5	245,77	1 189,6	967,96	8 610,66	7 115,71	398,4	338,56
	Итого												

	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг		
	Дет. сад	Ясли	Белки	Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	С	С	
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли						Дет. сад
	271,70	210,95	300,70	236,20	1305,4	1015,9	9095,90	7103,65	250,10	225,30	50,02	45,06	
	54,34	42,19	60,14	47,24	261,07	203,17	1 819,18	1 420,73	50,02	45,06			
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. Гагина

А. Р. Гагина

Л. Р. Загидуллина

Л. Р. Загидуллина