

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"
МБОУ "Детский сад "Бережок"



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСКА С 26.08.2024г. по 29.08.2024 г.

№ НД	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
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
Пн, 26 августа 24													
Завтрак													
3/04	Булгурброд с сыром	30/5	20/5	48,11	10,82	47,67	43,11	229,51	194,3	1563,2	1357,67	71,75	59,01
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	3,87	3,07	2,32	2,02	15,30	10,20	375,71	284,83	3,08	2,32
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	8,68	6,51	8,42	6,86	29,88	22,42	97,54	71,24	0,04	0,04
Второй завтрак													
697/04	Молоко кипяченое	100	100	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
Обед													
20/10	Салат из свежей капусты	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	17,45	16,29	20,64	19,00	57,72	48,08	486,54	428,57	66,91	54,95
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	0,97	0,77	2,55	2,04	5,24	4,19	47,83	38,26	29,89	23,91
520/04	Пюре картофельное	130	110	8,05	7,50	7,18	6,67	11,15	8,36	141,47	123,45	2,21	1,84
ТТК-265н	Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины	200	150	4,24	4,24	6,72	6,72	4,24	4,24	94,38	94,38	1,61	1,61
	Хлеб белый	1/20	1/20	2,45	2,07	3,95	3,34	10,78	9,12	88,48	74,87	28,07	23,75
Уплотненный полдник													
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	0,12	0,09	0,04	0,03	16,55	12,41	67,06	50,29	5,13	3,84
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	0,39	0,37
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	19,30	17,94	12,35	11,61	114,09	102,95	644,72	588,04	0,39	0,37
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	75	75	5,52	5,52	5,04	5,04	5,04	5,04	67,44	67,44		
	Хлеб белый	1/20	1/20	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	0,76	0,57	0,06	0,04	17,62	13,22	74,06	55,54	0,09	0,07
Итого стоимость питания в день		152,36 руб.	120,97 руб.	4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	227,21	227,21	0,30	0,30
Вт, 27 августа 24													
Завтрак													
3/04	Булгурброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	80,52	65,15	62,09	50,1	222,37	191,21	1770,32	1476,17	65,65	50,8
161/04	Суп молочный с рисом	200	150	8,33	8,48	11,34	10,58	31,09	34,81	259,73	268,34	2,51	2,00
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	1,52	3,12	5,04	5,64	0,07	10,27	51,74	104,34	0,04	0,04
Второй завтрак													
698/04	Простокваша	100	100	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98
				3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
				3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84

52/11	Обед	Салат из свежесырых овощей	50	34,82	27,36	29,72	20,77	101,42	82,52	812,40	626,37	49,63	37,47
		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85
		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,56	1,37	4,56	3,01	6,12	4,84	71,79	51,93	38,21	28,65
124/04		Котлеты "Татарские"	75	12,09	8,06	17,09	11,06	9,30	6,20	239,33	156,55	0,56	0,37
ТТК-739к		Пюре из бобовых "Янтарное"	130	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
ТТК-446		Сок фруктовый разливной	200	1,00	0,75			20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60
707/04		Хлеб белый	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
		Хлеб "Дарницкий"	44,6	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
		Уплотненный полдник											
ТТК-495н		Десерт фруктовый Яблоко	120	34,31	26,25	18,39	16,11	85,53	69,55	644,91	528,18	12,67	10,49
ТТК-302н		Галушки "Снежок"	200	0,48	0,40	0,48	0,40	10,80	9,00	49,44	41,20	12,00	10,00
ТТК-475		Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/18	30,93	23,00	12,14	9,95	52,39	39,48	442,54	339,42	0,57	0,42
		Хлеб белый	1/20	2,90	2,85	5,77	5,76	22,34	21,07	152,93	147,56	0,10	0,07
		Итого стоимость питания в день	152,36 руб.										
		Ср, 28 августа 24	120,97 руб.										
		Завтрак											
3/04		Бутерброд с сыром	30/5	63,97	47,1	53,56	36,86	199,33	163,98	1 535,29	1 175,87	79,64	59,66
311/04		Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	14,60	11,34	10,84	9,10	65,59	49,09	418,34	323,52	3,08	2,38
ТТК-343н		Кофейный напиток полусладкий	180	3,87	3,07	2,32	2,02	15,30	10,20	97,54	71,24	0,04	0,04
		Второй завтрак											
697/04		Молоко кипяченое	100	8,21	6,17	6,88	5,71	36,35	27,27	240,19	185,11	2,29	1,72
		Обед											
13/2010		Салат из свежих огурцов	50	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	1,37	1,37
110/04		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
110/04		Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками	50	33,07	20,40	29,00	14,17	61,33	48,15	638,62	401,60	72,55	54,03
		"Останкинские" со сметаной	200/25/10	2,58	2,07	3,05	2,44	1,21	0,97	42,58	34,07	4,85	3,88
ТТК - 394		Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/5	7,75	1,37	9,48	3,01	10,85	7,91	159,73	64,19	23,31	17,01
ТТК-268н		Компот "Фруктово-ягодный" из изюма	1/20	21,12	15,34	16,27	8,52	18,85	14,01	306,35	194,04	44,39	33,14
		Хлеб белый	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	2,64	1,88
		Уплотненный полдник											
ТТК-2н		Зеленый горошек порциями	15	13,24	12,30	11,08	10,95	67,35	61,68	422,10	394,52	2,22	1,48
208/10		Макаронные запеченные с яйцом с маслом	150/5	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	0,32	0,32
ТТК-475		Чай полусладкий	200	7,46	7,46	10,26	10,26	31,33	31,33	247,51	247,51	0,10	0,08
		Хлеб белый	1/20	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
		Хлеб "Дарницкий"	44,6	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
		Итого стоимость питания в день	152,36 руб.										
		Чт, 29 августа 24	120,97 руб.										
		Завтрак											
2/04		Бутерброд с повидлом	30/10/5	63,06	49,16	53,72	45,96	239,77	195,25	1 694,96	1 391,35	55,1	45,32
311/04		Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	15,44	11,65	14,05	12,12	77,24	59,43	497,28	393,48	3,45	2,72
ТТК-198н		Какао с молоком полусладкое	180	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
		Второй завтрак											
698/04		Ацидофилин	100	9,94	7,46	7,01	5,80	40,73	30,56	265,84	204,34	2,18	1,64
		Обед											
62/11		Салат из моркови с сахаром	50	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
132/04		Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
				17,54	15,28	23,22	20,81	95,99	78,81	663,17	563,66	28,15	21,11
				0,78	0,62	0,06	0,05	6,64	5,31	30,20	24,16	3,00	2,40
				2,66	2,03	3,81	3,05	11,98	9,03	92,90	71,67	21,60	16,20

