

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

"СОГЛАСОВАНО"

(№Д/ОУ)

(ФИО руководителя)

(подпись)

Р.И. Мусина

Примерное 10-дневное меню рационов
питания воспитанников сельских дошкольных образовательных организаций
на 2024 календарный год в Заинском районе

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, С
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак							
733/04	Оладьи с маслом	50/3	55,10	60,97	260,20	1 809,57	50,81
510/04	Каша гречневая вязкая		10,31	12,90	58,11	389,80	0,75
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	180	3,11	5,27	20,85	143,24	
		200	5,55	6,33	29,80	198,41	
Второй завтрак							
698/04	Простокваша	150	1,65	1,30	7,46	48,15	0,75
			1,00		20,20	84,80	4,80
			4,59	3,96	6,49	79,92	1,27
Обед							
52/11	Салат из свежесырых овощей	50	27,81	33,16	88,00	761,71	38,44
134/04	Суп крестьянский с крупой и мясными фрикадельками	200/25	0,97	3,06	5,68	54,17	6,46
			7,67	8,62	8,15	140,87	26,29
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	75	12,09	17,09	9,30	239,33	0,56
510/04	Каша ячневая вязкая	130	2,84	3,66	18,29	117,47	
ТТК-265н	Компот "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	0,12	0,04	16,55	67,06	5,13
		1/20	1,52	0,18	9,94	47,46	
	Хлеб "Рябинушка"	1/46,4	2,60	0,51	20,09	95,35	
	Хлеб "Дарницкий"		10,36	11,17	72,32	431,24	15,57
Полдник							
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	150	0,60	0,60	13,50	61,80	15,00
208/10	Макароны запеченные с яйцом с маслом	150/5	7,46	10,26	31,33	247,51	0,32
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,78	0,13	17,55	74,47	0,25
		1/20	1,52	0,18	9,94	47,46	
День 2							
Завтрак							
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	56,02	62,11	258,99	1 804,60	50,13
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом		15,14	19,03	59,68	470,54	3,08
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200/3	3,74	5,91	15,49	130,13	0,04
		180	8,68	8,42	29,88	230,02	2,29
	Второй завтрак		2,72	4,70	14,31	110,39	0,75
698/04	Ацидофилин		4,54	4,05	6,48	80,51	1,30
		150	4,54	4,05	6,48	80,51	1,30
Обед							
ТТК-513н	Салат "Свежесть"	50	25,55	24,31	88,65	675,53	113,09
			1,13	2,56	5,43	49,27	37,50

132/04	Рассольник ленинградский	200	2,44	3,06	11,30	82,46	20,15
ТТК - 394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/5	17,36	17,98	22,46	321,07	55,41
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	0,50	0,02	19,43	79,92	0,03
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,52	0,18	9,94	47,46	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,60	0,51	20,09	95,35	
	Полдник		29,43	20,47	74,85	601,33	1,53
ТТК-1019;596/04	Сырники "Домашние" из творога с соусом молочным сладким	100/50	21,76	9,45	28,65	286,67	0,78
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком с печеньем в ассортименте	200/30	6,15	10,84	36,26	267,20	0,75
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,52	0,18	9,94	47,46	
	День 3		55,42	62,18	257,95	1 800,19	50,34
	Завтрак		15,00	15,31	67,12	466,32	3,50
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	3,74	5,91	15,49	130,13	0,04
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	8,21	6,88	36,35	240,19	2,29
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	3,05	2,52	15,28	96,00	1,17
	Второй завтрак		4,59	3,96	6,49	79,92	1,27
698/04	Простокваша	150	4,59	3,96	6,49	79,92	1,27
	Обед		26,24	28,82	101,47	770,20	32,45
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	0,83	0,06	6,90	31,49	3,19
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками	200/25	7,73	7,97	11,23	147,57	24,46
	Останкинские"						
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	10,56	16,52	13,20	243,68	
510/04	Каша рисовая вязкая	130	2,00	3,58	19,91	119,85	
707/04	Сок фруктовый разливной	200	1,00		20,20	84,80	4,80
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,52	0,18	9,94	47,46	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,60	0,51	20,09	95,35	
	Полдник		12,60	7,45	62,04	365,62	23,87
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	160	0,64	0,64	14,40	65,92	16,00
687/96	Пирожки печеные с картофелем	75	4,72	1,54	32,64	163,30	7,77
337/04	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04		67,44	
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,20	0,05	5,06	21,50	0,10
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,52	0,18	9,94	47,46	
	День 4		54,72	61,47	260,28	1 807,91	50,17
	Завтрак		16,40	17,62	70,53	506,36	2,97
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	3,74	5,91	15,49	130,13	0,04
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	9,94	7,01	40,73	265,84	2,18
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	2,72	4,70	14,31	110,39	0,75
	Второй завтрак		4,54	4,05	6,48	80,51	1,30
698/04	Ацидофилин	150	4,54	4,05	6,48	80,51	1,30
	Обед		30,92	17,19	100,52	680,55	28,67
ТТК-359н	Винегрет из овощей	50	1,26	3,55	4,51	55,08	7,09
139/04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,79	3,25	14,02	104,48	13,81
437/04	Гуляш	50/50	15,99	5,88	3,74	131,82	2,64
516/04	Макаронные изделия отварные	130	4,64	3,78	31,67	179,30	
ТТК-265н	Компот "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	0,12	0,04	16,55	67,06	5,13
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,52	0,18	9,94	47,46	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,60	0,51	20,09	95,35	
	Полдник		25,14	18,57	64,94	527,46	0,87
ТТК - 341к	Творожник "Зебра" с соусом молочным сладким	100/30	18,92	8,80	21,14	239,45	0,77
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/30	4,70	9,59	33,86	240,55	0,10
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,52	0,18	9,94	47,46	
	День 5		55,55	60,49	260,74	1 827,64	50,46
	Завтрак		15,19	15,72	69,29	479,39	3,45

3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	3,74	5,91	15,49	130,13	0,04
ТТК-301	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом	200/3	8,40	7,29	38,52	253,26	2,24
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	3,05	2,52	15,28	96,00	1,17
	Второй завтрак		4,59	3,96	6,49	79,92	1,27
707/04	Сок фруктовый разливной	200	1,00		20,20	84,80	4,80
	Обед		21,24	24,70	84,23	644,19	81,56
ТТК-514н	Салат из белокочанной капусты со свеклой	50	1,00	5,05	3,68	64,20	24,68
ТТК-425	Суп "Гречинское зернышко" с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	8,50	8,18	13,86	163,06	20,61
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	4,24	6,72	4,25	94,43	1,61
520/04	Пюре картофельное	130	2,87	3,98	13,03	99,46	34,51
ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,15
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,52	0,18	9,94	47,46	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,60	0,51	20,09	95,35	
	Полдник		12,78	8,94	54,13	348,17	66,29
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	0,99		9,24	40,92	66,00
337/04	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04		67,44	
ТТК-503н	Булочка "Детская"	50	4,55	3,67	29,89	170,85	0,19
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,20	0,05	5,06	21,50	0,10
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,52	0,18	9,94	47,46	
	День 6		55,24	60,27	260,18	1 837,94	50,34
	Завтрак		8,82	11,65	56,44	365,88	2,55
733/04	Оладьи с маслом	50/3.	3,11	5,27	20,85	143,24	
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	7,92	7,55	29,88	219,19	2,6
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,16	0,05	5,79	24,23	2,55
	Второй завтрак		4,54	4,05	6,48	80,51	1,30
698/04	Ацидофилин	150	4,54	4,05	6,48	80,51	1,30
	Обед		33,10	27,89	92,21	752,28	28,83
ТТК-130	Салат "Метелка"	50	0,97	5,05	3,70	64,15	21,66
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	6,53	8,22	2,88	111,58	2,24
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	21,48	13,93	40,63	373,86	4,93
ТТК-356н	Компот "Плодово-ягодный" ассорти	200			14,97	59,88	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,52	0,18	9,94	47,46	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,60	0,51	20,09	95,35	
	Полдник		13,67	18,70	54,51	441,00	83,20
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	150	0,60	0,60	13,50	61,80	15,00
337/04	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04		67,44	
ТТК 11н	Картофель "По-деревенски"	150	4,38	11,58	23,61	216,15	67,45
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	1,65	1,30	7,46	48,15	0,75
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,52	0,18	9,94	47,46	
	День 7		54,71	61,28	261,28	1 834,16	50,49
	Завтрак		16,23	12,45	71,39	462,63	3,39
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	3,68	2,24	15,42	96,59	0,04
302/04	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	9,50	7,69	40,69	270,04	2,18
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	3,05	2,52	15,28	96,00	1,17
	Второй завтрак		4,59	3,96	6,49	79,92	1,27
698/04	Простокваша	150	4,59	3,96	6,49	79,92	1,27
	Обед		28,57	30,00	97,15	772,82	32,96
ТТК-66	Салат "Солнышко"	50	0,63	5,10	7,31	77,61	3,62
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	7,73	7,97	11,23	147,57	24,46

ТТК-738к	Котлеты "Крестьянские"	75	11,16	12,44	9,30	193,76	0,56
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	4,03	3,80	21,10	134,75	
707/04	Сок фруктовый разливной	180	0,90		18,18	76,32	4,32
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,52	0,18	9,94	47,46	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,60	0,51	20,09	95,35	
	Полдник		27,98	19,22	72,45	574,68	0,88
358/04	Сырники из творога с соусом молочным сладким	100/50	21,76	9,45	28,65	286,67	0,78
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/30	4,70	9,59	33,86	240,55	0,10
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,52	0,18	9,94	47,46	
	День 8		55,14	62,16	261,46	1 834,96	50,16
	Завтрак		15,14	19,03	59,68	470,54	3,08
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	3,74	5,91	15,49	130,13	0,04
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	8,68	8,42	29,88	230,02	2,29
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	2,72	4,70	14,31	110,39	0,75
	Второй завтрак		4,54	4,05	6,48	80,51	1,30
698/04	Ацидофилин	150	4,54	4,05	6,48	80,51	1,30
	Обед		22,86	20,20	84,79	612,50	61,29
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	0,97	3,06	5,68	54,17	6,46
139/04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,79	3,25	14,02	104,47	13,81
ТТК-1026	Биточки рыбные "Морячка"	75	9,99	9,18	5,48	144,53	1,38
520/04	Пюре картофельное	130	2,87	3,98	13,03	99,46	34,51
ТТК-265н	Компот "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	0,12	0,04	16,55	67,06	5,13
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,52	0,18	9,94	47,46	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,60	0,51	20,09	95,35	
	Полдник		18,44	9,91	72,97	454,86	20,44
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	170	0,68	0,68	15,30	70,04	17,00
337/04	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04		67,44	
741/04	Ватрушка с творогом	75	10,45	3,95	32,45	207,19	0,14
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	3,30
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,52	0,18	9,94	47,46	
	День 9		54,72	60,49	260,49	1 833,16	50,36
	Завтрак		14,94	11,64	67,05	432,78	3,50
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	3,68	2,24	15,42	96,59	0,04
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	8,21	6,88	36,35	240,19	2,29
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	3,05	2,52	15,28	96,00	1,17
	Второй завтрак		4,59	3,96	6,49	79,92	1,27
698/04	Простокваша	150	4,59	3,96	6,49	79,92	1,27
	Обед		35,37	22,26	112,29	790,97	49,24
ТТК-359н	Винегрет из овощей	50	1,26	3,55	4,51	55,08	7,09
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем с мясными	200/25	7,73	7,97	7,09	130,96	40,20
	фрикадельками "Останкинские"						
ТТК-247к	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160	21,75	9,97	51,28	381,89	1,80
ТТК-268н	Компот "Плодово-ягодный" из кураги	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,15
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,52	0,18	9,94	47,46	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,60	0,51	20,09	95,35	
	Полдник		24,83	20,83	75,35	588,24	0,81
ТТК - 865	Пудинг "Творожный" с соусом молочным сладким	100/50	18,61	11,06	31,55	300,23	0,71
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/30	4,70	9,59	33,86	240,55	0,10
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,52	0,18	9,94	47,46	
	День 10		54,33	60,67	261,27	1 834,97	50,35
	Завтрак		16,40	17,62	70,53	506,36	2,97
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	3,74	5,91	15,49	130,13	0,04

