

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 Р.И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"

МБДОУ РАДУГА

(№ДОУ)

А.Ф. Гончарова

(ФИО руководителя)

 РАДУГА

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 25.09.2023г. по 29.09.2023 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 | С | |
| | | | | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | | | Дет. сад | Ясли |
| Пн, 25 сентября 23 | | | | 70,31 | 64,84 | 54,82 | 49,61 | 237,01 | 198,44 | 1 722,73 | 1 499,52 | 40,19 | 30,69 |
| Завтрак | | | | 11,78 | 9,03 | 11,29 | 9,64 | 51,12 | 37,08 | 353,26 | 271,23 | 5,19 | 3,90 |
| 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 |
| ТТК-360н | Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом | 200/5 | 150/5 | 7,94 | 5,97 | 9,00 | 7,66 | 29,91 | 22,45 | 232,44 | 182,60 | 2,60 | 1,95 |
| ТТК-253н | Чай "Витаминный" полусладкий | 200 | 150 | 0,16 | 0,12 | 0,05 | 0,03 | 5,79 | 4,35 | 24,23 | 18,17 | 2,55 | 1,91 |
| 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 | | | | 34,13 | 31,82 | 20,45 | 17,21 | 99,06 | 76,40 | 716,82 | 587,68 | 32,32 | 24,30 |
| 52/11 | Салат из свеклы отварной | 50 | 40 | 0,91 | 0,73 | 3,06 | 2,45 | 5,33 | 4,27 | 52,49 | 41,99 | 6,06 | 4,85 |
| 134/04 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200/5 | 155 | 1,75 | 1,34 | 5,01 | 3,95 | 8,72 | 6,58 | 86,96 | 67,22 | 23,22 | 17,42 |
| ТТК-417 | Плов "Золотой петушок" | 50/150 | 50/100 | 27,35 | 25,96 | 11,69 | 10,18 | 40,01 | 26,80 | 374,68 | 302,67 | 3,04 | 2,03 |
| ТТК-503 | Напиток "Фруктово-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 | | | | 21,34 | 20,93 | 20,44 | 20,12 | 81,77 | 79,90 | 596,42 | 584,38 | 1,31 | 1,12 |
| 337/04 | Яйцо вареное | 1 шт | 1 шт | 5,52 | 5,52 | 5,04 | 5,04 | | | 67,44 | 67,44 | | |
| 334/04 | Макароны 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 |
| ТТК-437 | Чай полусладкий с молоком | 200 | 150 | 1,65 | 1,24 | 1,30 | 0,98 | 7,46 | 5,59 | 48,15 | 36,11 | 0,75 | 0,56 |
| 733/04 | Оладьи с повидлом | 50/10 | 50/10 | 3,90 | 3,90 | 3,80 | 3,80 | 27,96 | 27,96 | 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 | | |
| Итого стоимость питания в день | | 146,5 руб. | 116,32 руб. | | | | | | | | | | |
| Вт, 26 сентября 23 | | | | 40,74 | 35,04 | 46,2 | 41,09 | 245,52 | 205,89 | 1 560,85 | 1 333,39 | 67,01 | 56,24 |
| Завтрак | | | | 14,22 | 10,73 | 16,04 | 13,80 | 72,65 | 54,43 | 491,86 | 384,81 | 2,88 | 2,22 |
| 1/04 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 20/5 | 2,27 | 1,53 | 4,49 | 4,21 | 15,49 | 10,35 | 111,49 | 85,37 | | |
| 302/04 | Каша молочная ячневая с маслом | 200/3 | 150/3 | 9,23 | 6,93 | 6,85 | 5,68 | 42,85 | 32,15 | 269,98 | 207,45 | 2,13 | 1,60 |
| 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 | | | | 13,97 | 12,53 | 17,15 | 14,91 | 92,79 | 77,72 | 581,36 | 495,11 | 49,09 | 39,70 |
| 62/11 | Салат из моркови с сахаром | 50 | 40 | 0,62 | 0,50 | 0,05 | 0,04 | 5,81 | 4,65 | 26,16 | 20,92 | 2,40 | 1,92 |
| 110/2004 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/10 | 150/5 | 1,92 | 1,37 | 4,55 | 3,04 | 11,58 | 8,29 | 94,93 | 65,96 | 21,61 | 16,17 |
| ТТК №730 | Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным | 50/50 | 50/50 | 4,45 | 4,45 | 7,60 | 7,60 | 5,54 | 5,54 | 108,35 | 108,35 | 2,57 | 2,57 |
| 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-268н | Компот "Фруктово-ягодный" из изюма | 200 | 150 | | | | | 20,66 | 15,50 | 82,64 | 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 | | | | | | 9,55 | 8,78 | 10,42 | 9,79 | 75,94 | 69,60 | 435,78 | 401,62 | 14,32 | 13,60 | | | |
| | 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 | | | | | |
| 510/04 | Каша гречневая вязкая | 130 | 110 | 4,03 | 3,41 | 4,12 | 3,49 | 21,54 | 18,23 | 139,36 | 117,92 | | | | | | | |
| 707/04 | Сок фруктовый с печеньем сахарным в ассортименте | 180/18 | 150/18 | 3,60 | 3,45 | 5,72 | 5,72 | 35,46 | 32,43 | 207,76 | 195,04 | 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, 27 сентября 23 | | | | | | 75,86 | 58,01 | 64,36 | 52,62 | 259,63 | 213,17 | 1 921,27 | 1 558,39 | 90,03 | 70,26 | | | |
| 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 | | | | | | 26,22 | 21,31 | 32,89 | 26,25 | 84,96 | 68,26 | 740,63 | 594,51 | 77,03 | 58,27 | | | |
| тнк-996 | Салат "Бобовое зёрнышко" | 50 | 40 | 1,37 | 1,10 | 2,60 | 2,08 | 6,00 | 4,80 | 52,83 | 42,27 | 6,09 | 4,87 | | | | | |
| 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-404к | Голубцы с мясом и рисом "Ленивые" | 200 | 150 | 12,63 | 8,89 | 22,42 | 16,88 | 16,60 | 11,69 | 318,68 | 234,26 | 68,05 | 51,05 | | | | | |
| ТТК-272н | Кисель из концентрата полусладкий | 200 | 150 | 0,10 | 0,07 | | | 21,48 | 16,11 | 86,30 | 64,73 | 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 | | | | | | 31,76 | 22,44 | 14,13 | 11,12 | 92,29 | 80,37 | 623,44 | 511,36 | 8,18 | 7,90 | | | |
| | Десерт фруктовый Яблоко | 170 | 170 | 0,68 | 0,68 | 0,68 | 0,68 | 15,3 | 15,3 | 70,04 | 70,04 | 17 | 17 | | | | | |
| ТТК-341 | Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена" | 150/15 | 100/30 | 28,59 | 19,32 | 13,90 | 10,90 | 41,04 | 30,39 | 403,68 | 296,98 | 0,83 | 0,57 | | | | | |
| 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, 28 сентября 23 | | | | | | 58,54 | 49,33 | 72,25 | 61,01 | 212,3 | 175,77 | 1 733,59 | 1 449,5 | 79,11 | 62,58 | | | |
| 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 | | | | | | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 4,33 | 4,33 | 53,28 | 53,28 | 0,84 | 0,84 | | | |
| 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 | | | | | | 27,36 | 22,05 | 39,65 | 31,25 | 87,76 | 72,34 | 817,25 | 658,87 | 74,90 | 59,10 | | | |
| 19/04 | Салат из св.помидоров | 50 | 40 | 0,32 | 0,26 | 5,02 | 4,01 | 2,27 | 1,81 | 55,49 | 44,39 | 5,89 | 4,71 | | | | | |
| 124/04 | Щи из св кап с карт.с мясн фрик.Останкин.со сметаной | 200/25/5 | 150/25/5 | 7,79 | 7,38 | 8,77 | 8,36 | 8,26 | 6,34 | 143,14 | 130,15 | 37,09 | 27,98 | | | | | |
| 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-265н | Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины | 200 | 150 | 0,12 | 0,09 | 0,04 | 0,03 | 16,55 | 12,41 | 67,06 | 50,29 | 5,13 | 3,84 | | | | | |
| | 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 | | | | | | 13,51 | 12,84 | 16,14 | 15,55 | 54,13 | 49,62 | 415,89 | 389,79 | 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 печеньем сахарным | 200/18 | 150/18 | 2,90 | 2,85 | 5,77 | 5,76 | 22,34 | 21,07 | 152,93 | 147,56 | 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, 29 сентября 23 | | | | | | 59,32 | 45,8 | 44,2 | 36,04 | 260,48 | 203,52 | 1 676,89 | 1 321,52 | 71,35 | 59,59 | | | |
| Завтрак | | | | | | 12,61 | 9,54 | 13,89 | 12,02 | 67,12 | 50,36 | 443,98 | 347,70 | 3,46 | 2,70 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|------------|-------------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|----------|----------|--------|--------|
| 1/04 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 20/5 | 2,27 | 1,53 | 4,49 | 4,21 | 15,49 | 10,35 | 111,49 | 85,37 | | | | |
| 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 | 2,29 | 1,72 | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК-513н | Салат " Свежесть " | 50 | 40 | 1,13 | 0,90 | 2,56 | 2,05 | 5,43 | 4,35 | 49,27 | 39,42 | 37,50 | 30,00 | | |
| 139/04 | Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы | 200/15 | 150/15 | 10,61 | 9,41 | 7,01 | 6,53 | 15,99 | 11,99 | 169,42 | 144,41 | 9,93 | 7,63 | | |
| ТТК-247к | Гречка с говядиной "Батыр" | 40/160 | 25/110 | 21,68 | 14,14 | 9,97 | 6,47 | 50,86 | 34,96 | 379,86 | 254,66 | 1,44 | 0,99 | | |
| 707/04 | Сок фруктовый разливной | 180 | 150 | 0,90 | 0,75 | | | 18,18 | 15,15 | 76,32 | 63,60 | 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 | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | |
| ТТК-1019 | 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 "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. | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | | | | 304,77 | 253,02 | 281,83 | 240,37 | 1 214,9 | 996,79 | 8 615,33 | 7 162,32 | 347,69 | 279,36 |

| | 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 | | | | |
| ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ: | | | 271,25 | 210,55 | 300,55 | 235,40 | 1305,2 | 1015,8 | 9080,75 | 7133,85 | 250,85 | 226,90 |
| В среднем в день: | | | 54,25 | 42,11 | 60,11 | 47,08 | 261,03 | 203,16 | 1 816,15 | 1 426,77 | 50,17 | 45,38 |

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

