

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Согласовано

Д/З "Светлогорск"

Директор

Директор

ООО "Светлаячок"

Директор

Директор

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК С 28.04.2025г. по 30.04.2025 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, 28 апреля 25														
Завтрак														
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	12,15	9,29	10,28	8,54	49,26	15,30	10,20	97,54	71,24	2,16	1,63
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03	
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	
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														
52/11	Салат из свеклы отварной	50	40	0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	54,17	43,34	6,46	5,17	
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	8,06	7,50	7,18	6,67	11,17	8,38	141,55	123,51	2,22	1,85	
ТТК 730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	4,24	4,24	6,72	6,72	4,25	4,25	94,43	94,43	1,61	1,61	
520/04	Пюре картофельное	130	110	3,05	2,58	4,00	3,38	14,04	11,88	104,38	88,32	37,40	31,64	
ТТК-950	Напиток "Лимонный"	200	150	0,14	0,11	0,02	0,01	24,43	18,32	98,45	73,84	6,40	4,80	
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32			
Уплотненный полдник														
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	19,30	17,94	12,35	11,61	114,09	102,95	644,72	588,04	0,39	0,37	
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44			
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92			
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	75	75	0,76	0,57	0,06	0,04	17,62	13,22	74,06	55,54	0,09	0,07	
	Хлеб белый	1/20	1/20	4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	227,21	227,21	0,30	0,30	
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61			
Итого стоимость питания в день														
Вт, 29 апреля 25		158,45 руб.	125,81 руб.	78,03	65,46	62	52,92	192,01	171,8	1 638,03	1 425,22	74,68	59,08	
Завтрак														
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	8,33	8,48	11,34	10,58	31,09	34,81	259,73	268,34	2,51	2,00	
161/04	Суп молочный с рисом	200	150	1,52	3,12	5,04	5,64	0,07	10,27	51,74	104,34	0,04	0,04	
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98	
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 №556н	Салат из картофеля с огурцами	50	40	1,48	1,18	2,55	2,04	3,82	3,06	44,14	35,31	9,24	7,39	
124/04	Щи из св. кап с карт с мясн фрик.Останкин со сметаной	200/25/10	150/25/5	8,02	7,46	9,47	8,33	7,63	5,77	147,83	127,86	40,85	30,82	
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	75	50	8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50			

ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	14,70	12,44	4 32	3 65	32,42	27,44	227 34	192 37		
707/04	Сок фруктовый разливной	200	150	1,00	0,75			20,20	15 15	84 80	63 60	4 80	3,60
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1 62	0 20	0 20	9 76	9,76	47 32	47 32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2 39	0 49	0 40	18,29	14,86	89 33	72 61		
	Уплотненный полдник			27,95	20,10	19,14	15 72	56,82	49,78	511,35	421,03	16 44	14 43
ТТК-495н	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
40/10, соус 351/10	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	150/15	100/30	24,65	16,85	12,97	9 56	25,48	19,71	317,22	232 27	6,34	4 36
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 белый	1/20	1/20										
	Итого стоимость питания в день	158,45 руб.	125,81 руб.										
	Ср, 30 апреля 25			55,2	42,75	45,26	38,37	205,36	168,43	1 449,65	1 190,03	93,43	68,98
	Завтрак			12,56	9,81	9,08	7,78	62,21	46,56	380,81	295,37	2,16	1,69
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,87	3,07	2,32	2,02	15 30	10,20	97 54	71,24	0 04	0 04
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,17	4,64	5,12	4 39	32 97	24,74	202 66	156,96	1 37	1 03
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1 64	1 37	13 94	11,62	80,61	67 17	0 75	0 62
	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			26,36	17,60	23,91	18,45	70,77	55,16	603,76	457,16	87,26	64,04
612/04	Маринад овощной с томатом	50	40	0,79	0,63	5,05	4 04	5 30	4 24	69,84	55,87	4 24	3 39
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,91	1,47	3,77	3 01	11,19	8 44	86,34	66,74	24 26	18 20
ТТК - 394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/3	130/3	22,04	13,88	14,89	11,20	23,86	17,22	317,62	225,25	58 76	42 45
ТТК-268н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	150					20,66	15 50	82 64	61 98		
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1 62	0 20	0 20	9 76	9 76	47 32	47 32		
	Уплотненный полдник			13,22	12,28	9 63	9 50	67 32	61 65	408,85	381,27	2 64	1 88
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
208/10	Макароны запеченные с яйцом с маслом	150/3	150/3	7 44	7 44	8 81	8 81	31 30	31 30	234 26	234 26	0 32	0 32
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 белый	1/20	1/20	1 62	1 62	0 20	0 20	9 76	9 76	47 32	47 32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2 94	2 39	0 49	0 40	18 29	14 86	89 33	72 61		
	Итого стоимость питания в день	158,45 руб.	125,81 руб.										
	Итого			185,82	155,33	153,71	133,51	635,11	541,05	4 667 12	3 986 97	226 12	176 5

	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:												
В среднем в день:												
			148,5	116,3	162,6	127,5	707,1	550,1	4860,5	3782,6	136,1	121,1
			49,49	38,78	54,21	42,50	235,70	183,35	1 620,16	1 260,87	45,37	40,38

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПиН 2.3.2.4.3590 - 20 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки г	жиры, г	углеводы, г	Витамины С мг
3-7 лет	1620	49	54	235	45
до 3 лет	1260	38	42	183	40

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

Г.Н. Мартынова
А.Р. Гатина
П.Р. Загидуллина