

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р. И. Мусина



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 04.03.2024г. по 08.03.2024 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	Дет. сад	Ясли							
	Пн, 04 марта 24															
	Завтрак															
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	11,76	9,01	9,84	8,19	51,09	37,05	340,01	257,99	5,19	3,90	37,95	29,07	
ТТК-360Н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	150/3	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	96,59	70,46	0,04	0,04			
ТТК-253Н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	7,92	5,95	7,55	6,21	29,88	22,42	219,19	169,36	2,60	1,95			
	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-528Н	Салат "Сельский"	50	40	34,89	32,40	24,46	20,41	102,03	78,56	767,84	627,57	30,08	22,68			
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	150/5	1,28	1,02	7,05	5,64	4,12	3,30	85,08	68,06	7,39	5,91			
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	1,64	1,26	5,01	3,94	8,44	6,37	85,35	66,01	19,62	14,72			
ТТК-257Н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	27,35	25,96	11,69	10,18	40,01	26,80	374,68	302,67	3,04	2,03			
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02			
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46					
	Уплотненный полдник															
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44					
334/04	Макаронные изделия с сыром с маслом	145/5	145/3	8,77	8,75	11,57	10,12	36,44	36,41	285,01	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	152,36 руб.	120,97 руб.													
	Вт, 05 марта 24															
	Завтрак															
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	14,22	10,73	16,04	13,80	72,65	54,43	491,86	384,81	2,88	2,22			
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37	2,13	1,60			
ТТК-343Н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	9,23	6,93	6,85	5,68	42,85	32,15	269,98	207,45	0,75	0,62			
	Второй завтрак															
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															
	Итого стоимость питания в день			14,26	12,69	21,34	18,07	88,94	74,42	604,73	511,13	47,34	38,20			

612/04	Маринад овощной с томатом	50	40	0,64	0,51	5,04	4,03	4,50	3,60	65,91	52,73	3,60	2,88
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-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	4,24	4,24	6,72	6,72	4,24	4,24	94,38	94,38	1,61	1,61
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-258к	Напиток "Глодово-ягодный" из урюка	200	150	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11
	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												
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
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	180/15	150/15	3,15	3,00	4,77	4,77	32,58	29,55	185,85	173,13	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	152,36 руб.	120,97 руб.										
	Ср, 06 марта 24												
	Завтрак												
2/04	Бутерброд с повидлом			91,02	66,13	48,46	40,76	219,44	175,24	1 678,14	1 332,3	145,76	115,59
302/04	Каша молочная пшенная с маслом	30/10/5	20/10/5	14,82	11,20	14,70	12,61	77,32	59,48	500,97	396,29	3,45	2,72
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200/3	150/3	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10
697/04	Молоко кипяченое	180	150	9,50	7,13	7,69	6,31	40,69	30,53	270,04	207,49	2,18	1,64
	Второй завтрак												
	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-996	Салат "Бобовое зёрнышко"			39,48	28,62	17,96	15,27	74,07	61,57	615,83	498,12	126,15	100,94
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками	50	40	1,41	1,13	2,60	2,08	6,25	5,00	54,05	43,24	6,37	5,10
	"Останкинские"	200/25	150/25	6,48	6,36	8,21	7,76	2,56	2,02	110,05	103,34	1,95	1,62
ТТК - 416к	Капуста тушеная с мякотью птицы	50/150	30/120	27,37	17,27	6,46	4,80	13,75	10,92	222,62	155,92	116,87	93,50
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												
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	100	33,66	23,25	13,16	10,24	62,99	49,13	505,11	381,66	14,79	10,56
ТТК-1019	Сырники "Домашние" из творога с соусом сметанным	150/15	100/30	0,56	0,40	0,56	0,40	12,60	9,00	57,68	41,20	14,00	10,00
	"Сластёна"			31,38	21,18	12,37	9,62	35,39	26,40	378,47	276,88	0,69	0,48
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	152,36 руб.	120,97 руб.										
	Чт, 07 марта 24												
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с сыром			52,69	43,26	65,96	53,85	210,83	173,82	1 647,74	1 352,88	77,62	61,55
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	30/5	20/5	14,61	11,38	13,82	11,57	66,08	49,48	447,17	347,56	3,08	2,38
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200/3	150/3	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	96,59	70,46	0,04	0,04
698/04	Простокаша	180	150	8,21	6,17	6,88	5,71	36,35	27,27	240,19	185,11	2,29	1,72
	Второй завтрак												
	Простокаша	100	100	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
	Обед												
ТТК-359н	Винегрет из овощей (без лука)	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	50	40	21,96	16,43	34,31	25,04	89,17	73,27	753,31	584,16	73,41	58,07
ТТК-650	Котлеты "Челнинские"	200/10	150/5	0,95	0,76	3,89	3,12	4,34	3,47	56,21	44,97	11,02	8,82
216/04	Картофель тушеный	75	50	1,76	1,26	4,56	3,04	7,60	5,61	78,48	54,86	30,47	22,84
		130	110	12,09	8,06	17,09	11,42	9,30	6,20	239,33	159,79	0,56	0,37
				2,92	2,47	8,04	6,80	21,35	18,06	169,42	143,36	36,23	22,20

ТТК-265н	Компот "Флодово-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			13,06	12,39	15,19	14,60	51,25	46,74	393,98	367,88	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 подсладкий с печеньем сахарным	200/15	150/15	2,45	2,40	4,82	4,81	19,46	18,19	131,02	125,65	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	152,36 руб.	120,97 руб.							6 661,94	5 538,85	326,59	260,95
	Итого												

Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал			Витамины, мг		
Дет. сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Дет. сад	Ясли	С	Дет. сад	Ясли	С	Дет. сад	Ясли	С
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
		216,52	169,56	243,78	189,28	1045,0	813,36	7460,76	5738,84	202,60	180,96	202,60	180,96
		54,13	42,39	60,87	47,32	261,26	203,34	1 865,19	1 434,71	50,65	45,24	50,65	45,24

ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:
В среднем в день:

Мартынова
Г.Н. Мартынова
Гатина
А. Р. Гатина
Загдуллина
Л. Р. Загдуллина

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству