

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И. Муслина



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК С 09.01.2024г. по 12.01.2024 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					
	Вт, 09 января 24													
	Завтрак													
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	48,21	36,84	50,99	41,23	242,38	195,74	1 621,28	1 301,34	82,29	66,88	
302/04	Каша молочная яичневая с маслом	200/3	150/3	14,22	10,73	16,04	13,80	72,65	54,43	491,86	384,81	2,88	2,22	
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37			
	Второй завтрак													
697/04	Молоко кипяченое	100	100	9,23	6,93	6,85	5,68	42,85	32,15	269,98	207,45	2,13	1,60	
	Обед													
43/97	Салат "Степной" из разных овощей	50	40	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62	
110/04	Борщ с капустой и картоф.	200	150	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37	
ТТК491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(мексик см)	2/40/10	40/10	21,40	14,46	23,18	16,30	93,71	73,01	669,03	496,59	70,53	57,14	
520/04	Пюре картофельное	130	110	1,14	0,91	7,55	6,04	3,75	3,00	87,51	70,01	6,05	4,84	
ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	150	1,75	1,32	3,02	2,26	10,87	8,15	77,64	58,23	23,83	17,87	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	11,01	5,63	7,86	3,94	16,65	8,78	181,38	93,13	5,99	5,12	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2,87	2,43	3,98	3,37	13,03	11,03	99,46	84,16	34,51	29,20	
	Уплотненный полдник													
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11	
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46			
	Сок фруктовый с печеньем сахарным в ассортименте	180/15	150/15	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43	7,51	6,15	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	9,53	8,59	9,13	8,49	70,96	63,24	404,16	363,71	3,19	2,55	
	Итого стоимость питания в день	152,36 руб.	120,97 руб.	71,21	54,89	65,7	52,63	222,79	176,12	1 767,42	1 397,8	102,41	76,63	
	Ср, 10 января 24													
	Завтрак													
2/04	Бутерброд с повидлом	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	
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10	
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	9,50	7,13	7,69	6,31	40,69	30,53	270,04	207,49	2,18	1,64	
	Второй завтрак													
698/04	Кефир	100	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98	
	Обед													
	Итого стоимость питания в день			26,36	21,99	32,89	26,18	85,75	69,60	744,46	601,95	77,87	58,92	

ТТК-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	50	40	1,41	1,13	2,60	2,08	6,25	5,00	54,05	43,24	6,37	5,10
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-404к	Голубцы с мясом и рисом "Ленивые"	200	150	12,67	9,50	22,42	16,80	16,82	12,59	319,75	239,58	68,32	51,25
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			27,03	18,70	15,52	11,25	55,58	42,90	470,14	347,71	20,37	14,27
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	100	0,56	0,40	0,56	0,40	12,60	9,00	57,68	41,20	14,00	10,00
240/10		150/30	100/30	24,75	16,63	14,73	10,63	27,98	20,17	343,50	242,93	6,27	4,19
	Пудинг из творога с яблоками с соусом сметанным "Сластена"	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
ТТК-475	Чай полусладкий	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Рябинушка"	152,36 руб.	120,97 руб.										
	Итого стоимость питания в день												
	Чт, 11 января 24												
	Завтрак			58,83	49,6	69,52	59,39	205,46	169,83	1 682,84	1 412,09	99,11	79,18
3/04	Бургерборд с сыром	30/5	20/5	14,61	11,38	13,82	11,57	66,08	49,48	447,17	347,56	3,08	2,38
311/04	Каша молочная манная (жидкая) 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-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	8,21	6,17	6,88	5,71	36,35	27,27	240,19	185,11	2,29	1,72
	Второй завтрак			2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
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			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
ТТК-359н	Винегрет из овощей	50	40	0,87	0,70	3,55	2,84	4,01	3,21	51,48	41,18	9,72	7,77
124/04	Щи из св.кап с карт.с мясн.фрик.Останкин.со сметаной	200/25/5	150/25/10	7,86	7,56	8,72	9,08	7,31	5,78	139,14	135,03	40,16	30,36
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	3,04	2,57	7,78	6,58	15,87	13,43	145,64	123,24	38,80	32,83
ТТК-265н	Компот "Плодово-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 полусладкий 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.								
	Пт, 12 января 24			84,77	62,82	51,15	41,76	264,62	206,81	1 858,06	1 454,21	53,18	42,85
	Завтрак			12,61	9,54	13,89	12,02	67,12	50,36	443,98	347,70	3,46	2,70
1/04	Бургерборд 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			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			38,32	28,76	20,08	15,57	117,91	91,27	805,73	620,21	34,75	25,47
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная"	50	40	0,89	0,72	2,51	2,01	4,34	3,47	43,51	34,81	14,10	11,28
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	10,66	9,31	6,91	6,45	14,08	9,88	161,20	134,85	14,53	9,35
ТТК-247к	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160	25/110	21,75	14,19	9,97	6,48	51,28	35,25	381,89	256,06	1,80	1,24
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		

