

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р. И. Мусина



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК С 15.01.2024г. по 19.01.2024 г.

№ ИД	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	С	С
					Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли						
Пн, 15 января 24														
Завтрак														
3/04	Бутерброд с сыром													
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	30/5	20/5	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	374,76	284,05	3,08	2,32	
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	8,68	6,51	8,42	6,86	29,88	22,42	230,02	177,48	2,29	1,72	
697/04	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-130	Салат "Метелка"	50	40	27,06	22,10	40,12	31,99	91,90	73,17	836,82	668,95	60,25	45,18	
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	0,82	0,64	5,05	4,04	3,21	2,50	61,51	48,90	17,63	14,03	
ТТК-393К	Запеканка картофельная с мясом "По-домашнему" с маслом	180/5	130/5	14,00	10,12	27,16	20,63	31,26	22,60	425,43	316,51	1,93	1,63	
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	35,56	25,68	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	5,13	3,84	
	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														
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	16,26	15,45	11,84	11,19	95,98	88,27	555,53	515,57	0,39	0,37	
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44			
ТТК-253Н	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 "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	0,30	0,30	
Итого стоимость питания в день														
		152,36 руб.	120,97 руб.	81,39	66,53	62,11	55,06	271,35	224,21	1 969,9	1 658,39	63,15	52,1	
Вт, 16 января 24														
Завтрак														
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	15,19	11,84	15,72	13,73	69,29	51,99	479,39	378,91	3,45	2,70	
ТТК-301	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,40	6,30	7,29	6,01	38,52	28,90	253,26	194,91	2,24	1,68	
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														
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														
				27,68	24,15	26,05	23,19	103,34	87,68	758,53	655,99	44,19	34,07	

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
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	1,76	1,26	4,56	3,04	7,60	5,61	78,48	54,86	30,47	22,84
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	5,13	5,13	13,42	13,42	7,41	7,41	170,93	170,93	2,46	2,46
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 "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	140	35,46	27,48	17,70	15,50	94,39	80,21	678,70	570,21	14,67	14,49
ТТК-302Н	Галушки "Снежок"	200	150	0,56	0,56	0,56	0,56	12,60	12,60	57,68	57,68	14,00	14,00
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/15	150/15	30,93	23,00	12,14	9,95	52,39	39,48	442,54	339,42	0,57	0,42
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	2,45	2,40	4,82	4,81	19,46	18,19	131,02	125,65	0,10	0,07
	Итого стоимость питания в день	152,36 руб.	120,97 руб.	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Ср, 17 января 24												
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	14,41	11,21	10,76	9,03	65,71	49,17	417,39	322,74	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												
697/04	Молоко кипяченое	100	100	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
	Обед												
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
110/2004	Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной	200/25/5	150/25/5	19,57	18,28	20,47	19,34	91,68	77,09	629,18	555,45	46,57	37,76
ТТК №730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	0,62	0,50	0,05	0,04	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92
520/04	Пюре картофельное	130	110	7,74	7,34	8,75	8,35	11,81	9,00	156,92	140,47	20,09	15,23
ТТК-268Н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма	200	150	4,23	4,23	6,72	6,72	4,20	4,20	94,18	94,18	1,57	1,57
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04
	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												
ТТК-2Н	Зеленый горошек порциями	15	10	10,20	9,81	10,57	10,53	49,24	47,00	332,91	322,05	2,64	1,88
208/10	Макаронны запеченные с яйцом с маслом	150/5	150/5	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	7,46	7,46	10,26	10,26	31,33	31,33	247,51	247,51	0,32	0,32
	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, 18 января 24												
	Завтрак												
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	83,61	56,91	47,2	37,8	246,89	199,08	1 747	1 364,17	51,66	43,08
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	15,26	11,53	14,02	12,10	77,36	59,51	496,77	393,14	3,45	2,72
ТТК-198Н	Какао с молоком полусладкое	180	150	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10
	Второй завтрак												
698/04	Ацидофилин	100	100	9,94	7,46	7,01	5,80	40,73	30,56	265,84	204,34	2,18	1,64
	Обед												
ТТК-357Н	Салат "Капуста квашеная"	50	40	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	155	33,63	20,16	15,34	10,95	91,81	74,44	639,85	476,90	28,58	21,23
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	25/25	0,88	0,70	2,51	2,01	4,26	3,40	43,11	34,49	14,00	11,20
510/04	Каша рисовая вязкая	130	110	2,51	1,80	3,95	2,96	14,50	10,26	103,60	74,87	13,35	9,41
	Итого стоимость питания в день	152,36 руб.	120,97 руб.	23,62	11,81	4,59	2,30	3,68	1,84	150,56	75,30	1,20	0,60
	Итого стоимость питания в день	152,36 руб.	120,97 руб.	2,00	1,69	3,58	3,03	19,91	16,85	119,85	101,41		

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	30,78	21,46	14,54	11,53	75,26	60,85	555,07	433,02	14,13	13,84
ТТК-341	Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	0,40	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	41,20	10,00	10,00
686/04	Чай с лимоном	200/7	150/7	28,59	19,32	13,90	10,90	41,04	30,39	403,68	296,98	0,83	0,57
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	3,30	3,27
Итого стоимость питания в день		152,36 руб.	120,97 руб.	263,02	204,15	237,36	195,01	935,25	748,5	6 929,6	5 565,44	336,99	265,54
Итого													

		Пищевые вещества, г.				Энерг. ценность, ккал				Витамины, мг			
		Масса порции, г.		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
Итого за неделю:													
В среднем в день:													

Зам. директора по производству и качеству
 Экономист по ценам
 Ведущий инженер-технолог по производству

Г. Н. Мартынова
 Г. Н. Мартынова

А. Р. Галина
 А. Р. Галина

Л. Р. Загидуллина
 Л. Р. Загидуллина

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

Г. Н. Мартынова

А. Р. Галина

Л. Р. Загидуллина

