

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р. И. Мусина



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 18.03.2024г. по 22.03.2024 г.

№ НД	Примем 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, 18 марта 24													
Завтрак													
3/04	Бульброд с сыром	30/5	20/5	11,76	9,01	54,38	47,8	241,74	201,97	1 740,88	1 499,88	35,84	27,39
ТТК-360Н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	150/3	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	340,01	257,99	5,19	3,90
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	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
Обед													
ТТК-1025	Салат "Радужный"	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
134/04	Суп крестьянский с крупной со сметаной	200/5	150/5	34,94	32,44	20,01	16,85	103,79	79,96	734,97	601,28	27,97	21,00
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	1,33	1,06	2,60	2,08	5,88	4,70	52,21	41,77	5,28	4,23
ТТК-257Н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150	1,64	1,26	5,01	3,94	8,44	6,37	85,35	66,01	19,62	14,72
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	27,35	25,96	11,69	10,18	40,01	26,80	374,68	302,67	3,04	2,03
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
Уплотненный полдник													
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43	1,31	1,12
334/04	Макаронны запеченные с сыром с маслом	1 шт	1 шт	21,36	20,93	21,89	20,12	81,80	79,90	609,67	584,38	67,44	67,44
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	145/5	145/3	5,52	5,52	5,04	5,04	36,44	36,41	285,01	271,76	0,09	0,09
733/04	Оладьи с повидлом	200	150	8,77	8,75	11,57	10,12	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
	Хлеб "Рябинушка"	50/10	50/10	1,65	1,24	1,30	0,98	7,96	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, 19 марта 24													
Завтрак													
1/04	Бульброд с маслом	30/5	20/5	46,93	35,5	52,86	42,39	243,71	201,41	1 638,29	1 329,18	65,67	54,23
302/04	Каша молочная ячневая 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	100	100	9,23	6,93	6,85	5,68	42,85	32,15	269,98	207,45	2,13	1,60
698/04	Кефир	100	100	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
	Обед	100	100	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72
	Обед	20,16	12,99	23,81	16,21	90,98	73,24			658,80	490,90	47,75	37,69

4/04	Маринад овощной с томатом	50	40	0,79	0,63	5,05	4,04	5,30	4,24	69,83	55,87	4,24	3,39
10/2004	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-1026	Биточки рыбные "Морячка"	75	50	9,99	4,42	9,18	4,85	5,48	2,42	144,53	71,01	1,38	0,59
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 "Плодово-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	9,55	8,78	10,42	9,79	75,94	69,60	435,78	401,62	14,32	13,60
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92	10,00	10,00
707/04	Сок фруктовый с печенем 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	152,36 руб.	120,97 руб.										
	Ср, 20 марта 24												
	Завтрак												
2/04	Бутерброд с повидлом			90,54	65,74	50,92	42,73	218,64	174,6	1 695,1	1 345,87	145,58	115,44
302/04	Каша молочная пшеничная 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	0,98
	Обед												
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	39,00	28,23	20,42	17,24	73,27	60,93	632,79	511,69	125,97	100,79
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками	200/25	150/25	0,93	0,74	5,06	4,05	5,45	4,36	71,01	56,81	6,19	4,95
	"Останкинские"			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, 21 марта 24												
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с сыром			53,14	43,71	66,91	54,8	213,71	176,7	1 669,65	1 374,79	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	8,21	6,17	6,88	5,71	36,35	27,27	240,19	185,11	0,04	0,04
698/04	Простокваша	100	100	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	2,29	1,72
	Второй завтрак												
	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-359н	Винегрет из овощей (без лука)			21,96	16,43	34,31	25,04	89,17	73,27	753,31	584,16	73,41	58,07
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	50	40	0,95	0,76	3,89	3,12	4,34	3,47	56,21	44,97	11,02	8,82
ТТК-650	Котлеты "Челнинские"	200/10	150/5	1,76	1,26	4,56	3,04	7,60	5,61	78,48	54,86	30,47	22,84
216/04	Картофель тушеный	75	50	12,09	8,06	17,09	11,42	9,30	6,20	239,33	159,79	0,56	0,37
	Картофель тушеный	130	110	2,92	2,47	8,04	6,80	21,35	16,06	169,42	143,36	26,23	22,20

