

"УТВЕРЖДАЮ"	
Генеральный директор	<i>Терещенко</i>
ООО "Школьное питание"	<i>Р.И. Мусина</i>
Р.И. Мусина	



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК С 22.01.2024г. по 26.01.2024 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	С	Дет. сад	Ясли
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли					
Пн, 22 января 24														
Завтрак														
3/04	Бугерброд с сыром													
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	150/3	7.92	5.95	6.21	29.88	22.42	219.19	169.36	2.60	1.95		
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0.16	0.12	0.03	5.79	4.35	24.23	18.17	2.55	1.91		
Второй завтрак														
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3.06	3.06	2.64	2.64	5.06	56.23	56.23	1.37	1.37		
Обед														
52/11	Салат из свеклы отварной	50	40	0.97	0.78	2.45	5.68	4.55	54.17	43.34	6.46	5.17		
134/04	Суп крестьянский с круглой со сметаной	200/5	150/5	1.64	1.26	3.94	8.44	6.37	85.35	66.01	19.62	14.72		
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	27.35	25.96	11.69	10.18	26.80	374.68	302.67	3.04	2.03		
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0.50	0.37	0.02	19.43	14.57	79.92	59.94	0.03	0.02		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.52	1.52	0.18	9.94	9.94	47.46	47.46				
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2.60	2.27	0.51	20.09	17.58	95.35	83.43				
Уплотненный полдник														
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5.52	5.52	5.04			67.44	67.44				
334/04	Макароны запеченные с сыром с маслом	145/5	145/3	8.77	8.75	11.57	10.12	36.44	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	48.15	36.11	0.75	0.56		
733/04	Оладьи с повидлом	50/10	50/10	3.90	3.90	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	9.94	9.94	47.46	47.46				
	Итого стоимость питания в день	152.36 руб.	120.97 руб.											
		47.33	36.13	45.59	36.53	252.51	205.3	1.609.56	1.294.44	68.44	57.29			

D1, 20 лпварл 24

1/04	Завтрак	30/5	14.22	10.73	16.04	13.80	72.65	54.43	491.86	384.81	2.88	2.22
302/04	Бутерброд с маслом	20/5	2.27	1.53	4.49	4.21	15.49	10.35	111.49	85.37		
ТТК-343н	Каша молочная ячневая с маслом	150/3	9.23	6.93	6.85	5.68	42.85	32.15	269.98	207.45	2.13	1.60
	Кофейный напиток полусладкий	180	2.72	2.27	4.70	3.91	14.31	11.93	110.39	91.99	0.75	0.62
699/04	Второй завтрак	100	3.00	3.00	2.59	2.59	4.14	4.14	51.85	51.85	0.72	0.72
	Кефир	100	3.00	3.00	2.59	2.59	4.14	4.14	51.85	51.85	0.72	0.72
62/11	Обед		21.01	14.07	17.49	11.30	102.66	80.01	651.98	478.07	50.52	40.75
110/2004	Салат из моркови с сахаром	50	0.62	0.50	0.05	0.04	5.81	4.65	26.16	20.92	2.40	1.92
ТТК491н	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1.89	1.35	4.55	3.03	11.62	8.31	94.93	65.95	19.47	14.56
520/04	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(мексик см)	240/10	11.01	5.63	7.86	3.94	16.65	8.78	181.38	93.13	5.99	5.12
ТТК-258к	Пюре картофельное	130	2.86	2.42	4.26	3.60	19.17	16.22	126.47	107.01	22.51	19.04
	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	0.51	0.38	0.08	0.06	19.38	14.53	80.23	60.17	0.15	0.11
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1.52	1.52	0.18	0.18	9.94	9.94	47.46	47.46		
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2.60	2.27	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.43		
	Уплотненный полдник		9.10	8.33	9.47	8.84	73.06	66.72	413.87	379.71	14.32	13.60
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	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	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	3.15	3.00	4.77	4.77	32.58	29.55	185.85	173.13	4.32	3.60
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1.52	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, 24 января 24		70.77	54.57	65.72	52.65	222.11	175.84	1,763.11	1,395.65	88.94	66.66
	Завтрак		14.82	11.20	14.70	12.61	77.32	59.48	500.97	396.29	3.45	2.72
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	2.27	1.53	4.49	4.20	21.35	16.21	134.93	108.80	0.10	0.10
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	9.50	7.13	7.69	6.31	40.69	30.53	270.04	207.49	2.18	1.64
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	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	5.06	5.06	56.23	56.23	1.37	1.37
697/04	Молоко кипяченое	100	3.06	3.06	2.64	2.64	5.06	5.06	56.23	56.23	1.37	1.37
	Обед		25.86	21.61	32.86	26.15	84.15	68.40	735.77	595.42	63.75	48.30
ТТК-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	50	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	8.00	7.46	7.18	6.66	10.85	8.14	140.01	122.36	1.93	1.63
ТТК-404	Голубцы с мясом и рисом "Ленивые"	200	12.23	9.16	22.39	16.78	15.54	11.63	312.60	234.20	54.49	40.85
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	0.10	0.07			21.48	16.11	86.30	64.73	0.96	0.72
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1.52	1.52	0.18	0.18	9.94	9.94	47.46	47.46		
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	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	0.56	0.40	0.56	0.40	12.60	9.00	57.68	41.20	14.00	10.00
240/10	Пудинг из творога с яблоками с соусом сметанным "Сластена"	150/30	24.75	16.63	14.73	10.63	27.98	20.17	343.50	242.93	6.27	4.19
ТТК-475	Чай полусладкий	200	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 руб.	1.52	1.52	0.18	0.18	9.94	9.94	47.46	47.46		
	Итого стоимость питания в день	152.36 руб.											
	Чт, 25 января 24												
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с сыром	30/5		3.68	2.94	2.24	1.95	15.42	10.28	96.59	70.46	0.04	0.04
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3		8.21	6.17	6.88	5.71	36.35	27.27	240.19	185.11	2.29	1.72
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2.72	2.27	4.70	3.91	14.31	11.93	110.39	91.99	0.75	0.62
	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-92н	Винегрет из овощей	50	40	1.02	0.81	3.55	2.84	4.28	3.43	53.16	42.53	9.18	7.34
124/04	Щи из св.кап с карт.с мясн фрик.Останкин.со сметаной	200/25/5	150/25/5	7.61	7.24	8.76	8.36	7.79	5.99	140.45	128.13	31.09	23.48
ТТК-650	Котлеты "Чепнинские"	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	2.92	2.47	8.04	6.80	21.35	18.06	169.42	143.36	26.23	22.20
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												
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, 26 января 24												
	Завтрак												
1/04	Бутерброд с маслом	30/5		84.54	62.77	51.28	41.85	267.19	209.65	1,868.44	1,466.31	58.57	49.27
311/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/3		12.61	9.54	13.89	12.02	67.12	50.36	443.98	347.70	3.46	2.70
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												
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												
20/2010	Салат из белокочанной капусты	50	40	0.78	0.62	2.54	2.03	4.69	3.76	44.75	35.80	23.92	19.14
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	10.61	9.41	7.01	6.53	15.99	11.99	169.42	144.41	9.93	7.63
ТТК-247к	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160	25/110	21.68	14.14	9.97	6.47	50.86	34.96	379.86	254.66	1.44	0.99
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		
	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
ТТК 244		150/14	100/90	29.50	19.39	13.00	10.00	41.04	29.20	409.69	296.09	0.92	0.57

Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена"

686/04	Чай с лимоном	200/7	150/7	0.27	0.22	0.06	0.05	15.28	11.52	62.73	47.38	3.30	3.27
	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.										
	Итого		332.01	267.92	287.25	238.09	1,194.3	966.77	8,690.61	7,081.56	329.37	262.26	

Пищевые вещества, г.		Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	С	С
272.0	210.9	302.3	236.3	1305.8	1016.8
54.40	42.18	60.45	47.26	261.16	203.35
				7081.5	251.4
				1,416.31	50.28
					227.3
					45.45

ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:
В среднем в день:


Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"


Р.И. Мусина

458,17	153,26	304,91	534,80	229,89	304,91	602,14	2,99	16,88	98,08	13,09	13,20	101,22	355,90	0,78	2 976,91	2,55	50,99	700,94	0,85	1,30	113,03	265,32	93,38	24,00	46,38	1 659,19	4 019,73	29,69	70,62	970,59	1,17	1,79	129,22	33,23	64,16	2 297,40	156,54	265,32	327,54	204,30	122,96	0,29	387,09	241,44	145,31	0,34	984,97	159,19	63,53	731,81	30,15	0,30	1 260,23	159,19	84,70
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	------	----------	------	-------	--------	------	------	--------	--------	-------	-------	-------	----------	----------	-------	-------	--------	------	------	--------	-------	-------	----------	--------	--------	--------	--------	--------	------	--------	--------	--------	------	--------	--------	-------	--------	-------	------	----------	--------	-------

СТОИМОСТЬ