


"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 П. Гусева

"СОГЛАСОВАНО"

(№ДОУ)

(ФИО руководителя)

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ с 13.03.2023г. по 17.03.2023 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, 13 марта 23				46,54	39,09	56,94	48,78	236,17	191,06	1 643,4	1 359,53	70,87	53,17
Завтрак				11,11	8,16	12,96	11,10	51,16	37,12	365,74	281,02	4,84	3,63
1/04	Бутерброд 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 "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,68	6,51	8,42	6,86	29,88	22,42	230,02	177,48	2,29	1,72
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
Второй завтрак				0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
Обед				23,46	21,83	29,54	28,04	103,61	89,99	774,22	699,61	49,53	34,60
ТТК-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	50	40	1,76	1,41	2,64	2,12	7,33	5,86	60,13	48,11	5,12	4,09
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем с мякотью птицы со сметаной	200/15/10	150/15/10	7,86	7,29	8,18	7,78	7,23	5,12	134,04	119,69	40,88	26,98
ТТК-652к; 587/04	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	50/50	5,36	5,36	14,30	14,30	8,84	8,84	185,51	185,51	3,53	3,53
516/04	Макаронные изделия отварные	130	110	4,64	3,93	3,78	3,20	31,67	26,79	179,30	151,72		
ТТК-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма	200	150					20,66	15,50	82,64	61,98		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
Полдник				4,54	3,33	4,05	2,97	6,48	4,75	80,51	59,04	1,30	0,95
698/04	Ацидофилин	150	110	4,54	3,33	4,05	2,97	6,48	4,75	80,51	59,04	1,30	0,95
Ужин				6,93	5,27	10,39	6,67	64,82	49,10	380,53	277,46	12,80	11,59
	Десерт фруктовый Яблоко	120	110	0,48	0,44	0,48	0,44	10,80	9,90	49,44	45,32	12,00	11,00
ТТК-1019	Сырники "Домашние" из творога с соусом сметанным "Сластёна"	150/50	100/30	3,28	2,07	8,43	5,07	36,62	23,67	235,48	148,57	0,05	0,03
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
	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		146,5 руб.	116,32 руб.										
Вт, 14 марта 23				51,06	44,02	53,71	46,36	233,29	194,86	1 620,72	1 372,64	87,38	72,21
Завтрак				20,11	16,56	18,95	17,06	79,94	61,47	570,74	465,68	5,86	4,73
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	9,23	6,93	6,85	5,68	42,85	32,15	269,98	207,45	2,13	1,60
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	98,39	81,99	3,63	3,03
Второй завтрак				0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
Обед				12,83	10,93	14,85	10,82	79,63	68,26	503,42	414,06	71,79	58,19
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	50	40	0,90	0,72	2,78	2,22	4,27	3,42	45,66	36,53	15,00	12,00

139/04	Суп картофельный с бобовыми	200	150	4,86	3,65	3,25	2,44	14,38	10,79	106,24	79,69	14,85	11,14
ТТК491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ(фасоль стр)	2/40/10	40/10			4,00	2,00			35,96	17,98		
520/04	Пюре картофельное	130	110	3,05	2,58	4,00	3,38	14,04	11,88	104,38	88,32	37,40	31,64
ТТК-271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	150	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	78,58	58,94	4,54	3,41
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
Полдник				3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
697/04	Молоко кипяченое	130	100	3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
Ужин				13,64	12,97	16,48	15,84	57,04	49,97	431,06	394,27	5,55	5,52
286/10; соус 356/1	Тефтели мясные с соусом	60/30	60/30	7,82	7,82	12,12	12,12	10,28	10,28	181,51	181,51	2,25	2,25
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92		
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		146,5 руб.	116,32 руб.										
Ср, 15 марта 23				64,78	57,9	53,31	46,92	254,39	212,8	1 756,51	1 505,13	49,9	39,73
Завтрак				13,20	9,97	16,07	13,83	66,15	49,55	462,07	362,47	3,04	2,34
1/04	Бутерброд 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 манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	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				0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
Обед				34,33	31,97	16,94	13,88	97,58	76,42	680,10	558,55	29,95	21,80
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	150/5	2,04	1,44	4,52	3,01	11,37	8,27	94,33	65,96	24,28	18,02
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	27,43	26,01	11,70	10,18	40,45	27,10	376,85	304,12	3,45	2,30
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями (доп.гарнир)	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48
ТТК-503	Напиток "Фруктово-ягодный" ассорти	200	150					14,97	11,23	59,88	44,91		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
Полдник				4,50	3,30	3,88	2,85	6,21	4,55	77,78	57,04	1,09	0,80
698/04	Кефир	150	110	4,50	3,30	3,88	2,85	6,21	4,55	77,78	57,04	1,09	0,80
Ужин				12,25	12,16	16,42	16,36	74,35	72,18	494,16	484,67	13,42	12,39
	Десерт фруктовый Яблоко	130	120	0,52	0,48	0,52	0,48	11,70	10,80	53,56	49,44	13,00	12,00
208/10	Макароны запеченные с яйцом с маслом	150/5	150/5	7,46	7,46	10,26	10,26	31,33	31,33	247,51	247,51	0,32	0,32
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/17	150/17	2,75	2,70	5,46	5,44	21,38	20,11	145,63	140,26	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		146,5 руб.	116,32 руб.										
Чт, 16 марта 23				66,54	55,56	75,64	60,38	277,11	217,39	2 055,34	1 635,09	120,04	102,71
Завтрак				13,51	10,56	12,86	9,58	56,98	42,72	397,72	299,34	3,29	2,58
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	96,59	70,46	0,04	0,04
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/5	150/3	6,78	5,08	8,10	5,53	26,28	19,70	205,13	148,88	2,08	1,56
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				0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
Обед				37,13	33,74	38,74	35,34	109,13	93,52	933,65	827,00	40,73	32,44
52/11	Салат из свеклы отварной	50	40	2,52	2,13	7,96	6,74	14,78	12,51	140,84	119,17	16,80	14,21
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	150/5	2,56	1,85	4,56	3,05	11,59	8,60	97,67	69,23	21,77	16,31
479/97	Биточки по-белорусски	75	75	13,41	13,41	21,26	21,26	0,98	0,98	248,90	248,90	1,20	1,20
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
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"	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
Полдник				3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37

697/04	Молоко кипяченое	130	100	3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
Ужин				11,42	7,70	20,61	12,82	94,32	65,99	608,47	410,12	71,84	63,92
	Десерт фруктовый Апельсин	110	100	0,99	0,90			9,24	8,40	40,92	37,20	66,00	60,00
240/10	Пудинг из творога с яблоками с соусом сметанным Сластена	150/30	100/30	3,05	2,16	9,56	7,19	24,88	18,11	197,77	145,78	5,75	3,85
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/34	150/17	5,86	3,12	10,87	5,45	50,26	29,54	322,32	179,68	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		
Итого стоимость питания в день		146,5 руб.	116,32 руб.										
Пт, 17 марта 23				66,63	56,13	68,16	56,79	262,12	223,46	1 928,44	1 629,24	176,06	149,14
Завтрак				18,71	15,45	18,46	16,63	67,95	50,87	512,80	414,89	2,99	2,30
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37		
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
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-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
Второй завтрак				0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
Обед				29,32	23,82	32,34	24,49	87,19	73,26	757,11	608,54	126,79	106,69
ТТК-359н	Винегрет из овощей (без лука)	50	40	0,99	0,80	3,89	3,12	4,24	3,39	56,00	44,80	10,00	8,00
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-739к	Котлеты "Татарские"	75	50	12,09	8,06	17,09	11,06	9,30	6,20	239,33	156,55	0,56	0,37
534/04	Капуста тушеная	130	110	3,84	3,25	3,52	2,98	15,17	12,84	107,71	91,14	113,98	96,45
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	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	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Дарницкий"	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
Полдник				4,59	3,37	3,96	2,90	6,49	4,76	79,92	58,61	1,27	0,93
698/04	Простокваша	150	110	4,59	3,37	3,96	2,90	6,49	4,76	79,92	58,61	1,27	0,93
Ужин				13,51	12,99	13,40	12,77	90,39	84,47	536,21	504,80	42,61	36,82
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	4,24	4,24	6,72	6,72	4,25	4,25	94,43	94,43	1,61	1,61
520/04	Пюре картофельное	130	110	3,05	2,58	4,00	3,38	14,04	11,88	104,38	88,32	37,40	31,64
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	75	75	4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	227,21	227,21	0,30	0,30
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		146,5 руб.	116,32 руб.										
Итого				295,55	252,7	307,76	259,23	1 263,1	1 039,6	9 004,41	7 501,63	504,25	416,96

	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
	Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	С
			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			270,55	210,20	300,75	236,25	1306,3	1016,0	9004,40	7001,65	251,25	226,95
В среднем в день:			54,11	42,04	60,15	47,25	261,26	203,19	1 800,88	1 400,33	50,25	45,39

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

Г.Н. Мартынова

Н.В. Журавлева

Л. Р. Загидуллина