

- 2,4 группа
 11 группа сады № 28, 30, 34, 40, 50, 51, 52, 54, 69, 70, 93, 103, 110
 12 группа сады № 7, 12, 14, 18, 21, 29, 31, 35, 39, 46, 97, 106, 115
 14 группа сады № 10, 17, 20, 26, 49, 64, 72, 73, 75, 92, 96, 105, 120
 17 группа сады № 41, 44, 53, 61, 78, 80, 83, 94, 98, 104, 111, 114, 123
 18 группа сады № 8, 9, 16, 27, 62, 65, 66, 82, 86, 108, 109, 118, 121, 131

"УТВЕРЖДАЮ"
 Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

В. П. Гусева
 В. П. Гусева

"СОГЛАСОВАНО"

(№ДОУ)

(ФИО руководителя)

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ с 20.03.2023г. по 24.03.2023 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	Дет. сад	Ясли
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
Пн, 20 марта 23													
Завтрак													
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	2,08	1,56
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/5	150/5	6,78	5,10	8,10	6,98	26,28	19,73	205,13	162,13	0,75	0,56
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	2,40	2,40
Второй завтрак													
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
Обед													
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
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	5,90	5,33	4,26	3,78	12,12	9,09	110,45	91,74	31,69	23,77
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	40/50	23,64	18,98	4,60	3,86	3,79	3,70	151,08	125,43	1,29	1,29
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92		
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	1,09	0,94
Полдник													
698/04	Кефир	150	130	4,50	3,90	3,88	3,36	6,21	5,38	77,78	67,41	1,09	0,94
Ужин													
208/10	Десерт фруктовый Яблоко	140	135	0,56	0,54	0,56	0,54	12,60	12,15	57,68	55,62	14,00	13,50
ТТК-814	Макаронные 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-272н	Булочка домашняя	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,46	119,46	0,96	0,72
	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73		
	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, 21 марта 23													
Завтрак													
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
311/04	Каша молочная кукурузная с маслом	200/3	150/3	8,22	6,17	6,85	5,68	43,05	32,30	266,80	205,06	2,18	1,64
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													
707/04	Сок фруктовый разливной	100	100	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
Обед													
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	54,17	43,34	6,46	5,17
135/04	Суп из овощей со сметаной	200/10	150/5	2,22	1,60	4,55	3,04	8,76	6,48	84,90	59,69	27,81	20,85
ТТК-393к	Запеканка картофельная с мясом "По-домашнему" с маслом	180/5	130/5	14,32	10,36	26,76	20,34	23,58	17,05	392,46	292,71	58,74	42,42

43/195 ~ 238

44/197 ~ 238

к-950	Напиток "Лимонный"	200	150	0,14	0,11	0,02	0,01	24,43	18,32	98,45	73,84	6,40	4,80
	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			5,91	4,78	7,27	5,91	70,57	56,49	371,34	298,33	14,95	14,65
	Десерт фруктовый Яблоко	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	12,60	12,60	57,68	57,68	14,00	14,00
ТТК-399	Сырники из творога с курагой и морковью с соусом "Сластена"	150/30	100/30	3,63	2,55	6,48	5,13	42,97	30,16	244,70	177,07	0,85	0,57
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	146,5 руб.	116,32 руб.										
	Ср, 22 марта 23			65,32	54,78	73,36	61,48	203,92	168,77	1 737,14	1 447,28	85,18	70,35
	Завтрак			14,00	10,58	15,43	13,17	60,65	45,51	437,51	342,85	3,46	2,70
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-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			30,10	24,44	34,04	26,15	94,95	79,66	806,60	651,57	26,14	20,24
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
ТТК-451	Суп картофельный клецками с мякотью птицы	200/15	150/15	9,15	8,33	8,62	7,75	17,46	13,10	184,04	155,45	15,58	11,87
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
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	114,02		
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			4,59	3,98	3,96	3,43	6,49	5,62	79,92	69,26	1,27	1,10
698/04	Простокваша	150	130	4,59	3,98	3,96	3,43	6,49	5,62	79,92	69,26	1,27	1,10
	Ужин			16,13	15,28	19,93	18,73	31,73	27,88	370,71	341,20	51,91	43,91
340/04	Омлет натуральный	105	105	10,12	10,12	12,78	12,78	1,51	1,51	161,50	161,50	0,39	0,39
344/10 соус 348/10	Рагу овощное	130	110	2,84	2,40	5,67	4,79	12,82	10,84	113,61	96,13	50,77	42,96
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком с пряником	200/28	150/28	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,14	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.										
	Чт, 23 марта 23			55,51	41,73	42,04	31,92	270,22	216,47	1 681,31	1 320,02	39,29	31,13
	Завтрак			14,02	10,56	12,98	11,25	78,14	59,98	485,52	383,42	2,98	2,32
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
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-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			30,58	21,80	17,41	11,96	118,51	92,96	753,04	566,63	28,83	21,77
ТТК 994	Салат "Пестрый"	50	40	1,93	1,54	2,22	1,77	8,33	6,66	60,96	48,77	5,23	4,19
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	150/5	2,56	1,86	4,56	3,05	11,59	8,60	97,67	69,26	21,77	16,32
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
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			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			6,43	5,81	8,22	6,07	56,89	48,37	327,25	271,34	3,30	3,27

чай 194 ~ 234

ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	75	50																
516/04	Макаронные изделия отварные	130	110	4,64	0,14	4,00	2,64												
686/04	Чай с лимоном	200/7	150/7	0,27	3,93	3,78	3,20	31,67	26,79										
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52										
Итого стоимость питания в день				146,5 руб.	116,32 руб.			9,94	9,94										

Пт, 24 марта 23

Завтрак																			
1/04	Бутерброд с маслом				57,6	45,05	57,66	48	268,89	223,47									
337/04	Яйцо вареное	30/5	20/5		18,13	15,06	18,93	17,06	67,12	50,36									
311/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	1 шт	1 шт		2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35									
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200/3	150/3		5,52	5,52	5,04	5,04											
Второй завтрак																			
707/04	Сок фруктовый разливной	180	150		7,29	5,47	6,88	5,71	36,35	27,27									
					3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74									
Обед																			
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	100	100		0,50	0,50			10,10	10,10									
ТТК-1026	Биточки рыбные "Морячка"	200/10	150/5		0,50	0,50			10,10	10,10									
520/04	Пюре картофельное	75	50		20,04	13,06	18,42	11,93	83,16	68,67									
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями (доп. гарнир)	130	110		2,04	1,47	4,52	3,01	11,37	8,44									
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	15	10		9,99	4,42	9,18	4,85	5,48	2,42									
	Хлеб "Рябинушка"	200	150		3,05	2,58	4,00	3,38	14,04	11,88									
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1/20		1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94									
Полдник																			
698/04	Ацидофилин	1/41,43	1/41,43		0,10	0,07			21,48	16,11									
					1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94									
Ужин																			
	Десерт фруктовый Апельсин	150	130		2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94									
ТТК-302н	Галушки "Снежок"				4,54	3,93	4,05	3,51	6,48	5,62									
628/96	Чай полусладкий с печеньем сахарным	110	110		4,54	3,93	4,05	3,51	6,48	5,62									
ТТК 475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200	150		14,39	12,50	16,26	15,50	102,03	88,72									
	Хлеб "Рябинушка"	200/30	150/30		0,99	0,99			9,24	9,24									
					7,18	5,34	6,49	5,74	48,99	36,95									
		1/20	1/20		4,70		9,59		33,86										
Итого стоимость питания в день				146,5 руб.	116,32 руб.				9,94	9,94									
Итого																			

290,54 234,1 278,79 230,03 1 242,7 1 025,8 8 641,93 7 100