

- 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 19.12.2022г. по 23.12.2022 г.

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг С	
		Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
Пн, 19 декабря 22													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,74	3,00	5,91	5,62	15,49	10,35	347,33	282,97	2,59	1,95
510/04	Каша гречневая вязкая	180	150	5,57	4,65	5,70	4,75	29,83	24,86	130,13	104,00	0,04	0,04
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	192,97	160,80	2,55	1,91
Второй завтрак													
707/04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,09	0,07			17,17	13,13	69,02	52,78	3,40	2,60
Обед													
52/11	Салат из отварной свеклы	50	40	0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85
135/04	Суп из овощей со сметаной	200/5	150/5	1,97	1,51	3,79	3,03	7,89	5,97	73,55	57,16	25,86	19,40
ТТК-393	Запеканка картофельная с мясом "По- домашнему" с маслом	180/5	130/5	13,80	9,97	26,72	20,31	20,74	14,97	378,63	282,60	50,57	36,49
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	1,37	1,37
Полдник													
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,15	0,91
Ужин													
340/04	Омлет натуральный	53	53	5,06	5,06	6,39	6,39	0,75	0,75	451,44	402,76	0,19	0,19
510/04	Каша ячневая вязкая	130	100	2,84	2,19	3,66	2,82	18,29	14,07	80,75	80,75		
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	117,47	90,36		
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	119,46	119,46	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		
Итого стоимость питания в день		126,79 руб.	100,66 руб.										
Вт, 20 декабря 22													
Завтрак													
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	418,20	332,93	2,22	1,75
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	134,93	108,80	0,10	0,10
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	202,66	156,96	1,37	1,03
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-359н	Винегрет из овощей	50	40	1,00	0,80	3,55	2,84	3,76	3,01	50,99	40,79	40,53	30,74
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	5,61	5,12	4,24	3,76	10,59	7,94	102,96	86,12	27,33	20,50
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	10,56	7,08	16,52	10,78	13,20	8,85	243,68	160,72		
516/04	Макаронные изделия отварные	130	100	4,64	3,57	3,78	2,91	31,67	24,36	179,30	137,92		

157.
 32/120 = 207

38/133 = 221

ТТК-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			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
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
	Ужин			5,02	3,82	6,28	4,34	57,11	41,43	305,11	220,09	12,11	7,09
ТТК-1019	Десерт фруктовый Яблоко	120	70	0,48	0,28	0,48	0,28	10,80	6,30	49,44	28,84	12,00	7,00
	Сырники "Домашние" из творога с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/15	2,82	1,87	5,57	3,84	31,31	21,40	186,71	127,67	0,01	0,01
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

126,79 руб. 100,66 руб.

Ср, 21 декабря 22

Завтрак

				47,84	40,66	44,16	40,23	249,18	214,09	1 585,54	1 380,9	76,38	67,92
				11,95	9,05	13,67	11,85	57,27	42,97	399,99	314,71	2,54	2,01
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	1,37	1,03
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,17	0,98
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	3,40	2,60
	Второй завтрак			0,09	0,07			17,17	13,13	69,02	52,78	3,40	2,60
707/04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,09	0,07			17,17	13,13	69,02	52,78	3,40	2,60
	Обед			20,96	17,11	13,05	11,26	90,18	75,30	561,93	470,85	28,36	21,42
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,82	1,40	3,76	3,01	10,69	8,06	83,91	64,93	23,25	17,44
ТТК-653к	Зразы "Любимые" с сыром	60	60	0,11	0,11	4,15	4,15	0,06	0,06	37,99	37,99	0,01	0,01
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	100	14,70	11,31	4,32	3,32	32,42	24,94	227,34	174,88		
ТТК-81н	Огурец соленый порц	10	10	0,31	0,31			0,07	0,07	1,51	1,51	0,56	0,56
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			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
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
	Ужин			11,78	11,37	14,80	14,48	79,50	77,63	498,37	486,33	40,71	40,52
261/04	Картофельное пюре запеченное с маслом	150/5	150/5	4,18	4,18	10,88	10,88	15,22	15,22	175,55	175,55	39,66	39,66
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
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

126,79 руб. 100,66 руб.

Чт, 22 декабря 22

Завтрак

				58,96	46,13	48,62	39,4	239,37	185,76	1 631,05	1 282,05	15,05	12,84
				12,34	9,30	12,14	10,63	66,90	50,08	426,32	333,17	2,06	1,60
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 пшеничная с маслом	200/3	150/3	7,55	5,67	6,01	5,05	37,47	28,11	234,22	180,63	1,31	0,98
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			3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
698/04	Ацидофилин	100	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
	Обед			34,72	25,77	22,90	17,63	116,77	88,49	812,12	615,69	7,46	5,74
ТТК-66	Салат "Солнышко"	50	40	0,59	0,47	5,09	4,07	7,13	5,70	76,72	61,38	3,49	2,79
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	8,05	7,50	7,18	6,67	11,12	8,34	141,33	123,35	2,19	1,83
ТТК-247н	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160	25/100	21,74	13,59	9,97	6,23	51,21	32,00	381,55	238,42	1,75	1,10
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			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
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
	Ужин			5,82	4,98	8,24	5,80	46,32	37,81	282,70	223,28	3,30	3,27

38/188 = 226

сухофрукт

40/188 = 227

20/19/2231

ГТК-101н	Котлеты "Любимые"	75	50		0,14	4,20	2,64		0,12	37,76	24,78			
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	100	4,03	3,10	3,80	2,93	21,10	16,23	134,75	103,66			
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		126,79 руб. 100,66 руб.												
Пт, 23 декабря 22					43,77	38,22	48,76	44,71	241,25	196,18	1 578,8	1 339,96	102,7	78,06
Завтрак					14,60	12,41	15,83	14,19	46,51	34,89	386,92	316,81	2,47	1,96
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			
161/04	Суп молочный с рисом	200	150	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98	
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					0,09	0,07		17,17	13,13	69,02	52,78	3,40	2,60	
707/04	Сок фруктовый разливной	170	130	0,09	0,07			17,17	13,13	69,02	52,78	3,40	2,60	
Обед					14,09	12,84	17,68	16,24	81,40	69,80	541,03	476,74	83,36	65,06
20/2010	Салат из белокочанной капусты	50	40	0,97	0,77	2,55	2,04	5,24	4,19	47,83	38,26	29,89	23,91	
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	2,23	1,84	3,80	3,79	10,38	8,01	84,65	73,48	18,84	14,16	
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	4,24	4,24	6,72	6,72	4,24	4,24	94,38	94,38	1,61	1,61	
520/04	Пюре картофельное	130	100	2,71	2,08	3,97	3,05	12,18	9,37	95,27	73,29	32,06	24,66	
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					3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
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	
Ужин					11,93	9,84	12,61	11,64	91,11	73,30	525,60	437,40	12,10	7,07
	Десерт фруктовый Яблоко	120	70	0,48	0,28	0,48	0,28	10,80	6,30	49,44	28,84	12,00	7,00	
ТТК-302н	Галушки "Снежок"	200	150	7,18	5,34	6,49	5,74	48,99	36,95	283,07	220,84			
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		126,79 руб. 100,66 руб.												
Итого					243,28	201,69	255,94	217,82	1 200,9	975,47	8 080,12	6 668,5	342,2	268,18