

УТВЕРЖДАЮ:

Главный специалист отдела
дошкольного образования



Фатхуллина Г.А.

2,4 группа

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ С 14.09.2020 г по 18.09.2020 г

117,22 руб./день - сад

93,07 руб./день - ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Цена		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)	
						Белки		Жиры		Углеводы				С	
№ рец.	ПОНЕДЕЛЬНИК 14.09	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
	<u>Завтрак</u>														
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	8.04	7.21	3.70	2.96	6.45	6.16	16.96	11.81	140.66	114.53	0.17	0.17
510./04	Каша гречневая вязкая	180	150	6.03	5.03	6.17	4.62	7.04	5.29	33.11	24.83	220.45	165.34	0.00	0.00
648./04	Кисель	200	150	1.68	1.26	0.10	0.07	0.00	0.00	31.46	23.60	126.22	94.67	0.00	0.00
	Итого			15.75	13.50	9.97	7.65	13.49	11.45	81.53	60.24	487.33	374.54	0.17	0.17
	<u>2 Завтрак</u>														
707./04	Сок фруктовый разливной	160	130	3.74	3.04	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	10.20	40.80	40.80	3.40	3.40
	Итого			3.74	3.04	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	10.20	40.80	40.80	3.40	3.40
	<u>Обед</u>														
ГТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	1.12	0.90	0.87	0.70	5.00	4.00	5.30	4.24	69.65	55.72	5.83	4.66
135/04	Суп из овощей со сметаной	200/5	150/5	5.28	4.18	2.16	1.66	4.30	3.41	15.62	11.76	109.83	84.38	16.46	12.35
ГТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	12.44	12.44	0.56	0.34	5.00	4.00	3.18	1.91	59.94	44.95	2.57	1.57
520./04	Картофельное пюре	150	130	6.03	5.23	3.94	3.41	5.57	4.82	30.56	26.48	188.07	162.99	33.01	28.61
ГТК-106н	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	200	150	1.00	0.75	0.60	0.45	0.00	0.00	31.40	23.55	124.00	93.00	0.45	0.34
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.22	1.22	1.52	1.52	0.18	0.18	9.94	9.94	47.46	47.46	0.00	0.00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2.30	2.01	2.60	2.27	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.45	0.00	0.00
	Итого			29.39	26.73	12.25	10.35	20.56	16.86	116.09	95.46	694.30	571.95	58.32	47.53
	<u>Полдник</u>														
697./04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	180/18.	150/18.	11.95	10.20	5.60	4.67	4.75	3.96	9.40	7.83	102.74	85.61	7.60	6.33
	Итого			11.95	10.20	5.60	4.67	4.75	3.96	9.40	7.83	102.74	85.61	7.60	6.33
	<u>Ужин</u>														
ГТК-66	Салат "Солнышко"	50	40	2.14	1.71	0.59	0.47	5.04	4.03	7.50	6.00	77.71	62.16	4.35	3.48
ГТК-341	Запеканка "Сладкоежка" с соусом молочным сладким	150/20	100/50	47.29	33.54	22.89	15.26	15.57	10.38	41.06	27.37	396.00	264.00	0.77	0.51
ГТК-475	Чай полусладкий	200	150	0.51	0.38	0.20	0.15	0.00	0.00	5.06	3.79	21.04	15.78	0.10	0.08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.22	1.22	1.52	1.52	0.18	0.18	9.94	9.94	47.46	47.46	0.00	0.00
	Итого			51.16	36.85	25.20	17.40	20.79	14.59	63.56	47.10	542.21	389.40	5.22	4.07
	Итого за день			111.99	90.32	53.02	40.07	59.59	46.86	280.78	220.83	1867.38	1462.30	74.71	61.50

	ВТОРНИК 15.09														
	<u>Завтрак</u>														
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10		11.06		5.14	0.00	7.90	0.00	18.44	0.00	165.51	0.00	0.34	0.00
3./04	Бутерброд с сыром		20/5		4.69	0.00	2.93	0.00	2.03	0.00	11.77	0.00	77.11	0.00	0.17
311./04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8.60	6.83	6.61	4.96	5.33	4.62	33.82	25.37	209.70	162.89	4.22	3.17
ГТК-305	Какао с молоком	180	150	5.91	4.93	3.09	2.58	2.57	2.14	22.92	19.10	127.13	105.94	3.63	3.03
	Итого			25.57	16.45	14.84	10.47	15.80	8.79	75.18	56.24	502.34	345.94	8.19	6.37
	<u>2 Завтрак</u>														
698./04	Простокваша	150	100	10.99	7.33	5.32	3.54	6.08	4.05	7.79	5.19	107.10	71.40	1.52	1.01
	Итого			10.99	7.33	5.32	3.54	6.08	4.05	7.79	5.19	107.10	71.40	1.52	1.01
	<u>Обед</u>														
43./04	Салат из свежей капусты	50	40	1.15	0.92	1.07	0.85	2.55	2.04	12.65	10.12	77.83	62.26	10.17	8.14
133./04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	11.80	11.06	6.72	4.61	8.51	4.77	20.31	17.89	140.12	115.50	10.78	10.78
ГТК-653	Зразы мясные "Любимые" с сыром	75	60	21.09	16.77	9.76	7.81	18.31	14.65	2.66	2.13	214.46	171.57	0.61	0.49
510/04	Каша ячневая вязкая	130	100	2.91	2.24	2.80	2.15	5.20	4.00	18.46	14.20	131.56	101.20	0.00	0.00
ГТК-315	Компот "Фруктовый" из кураги	200	150	2.34	1.76	1.20	0.90	0.00	0.00	31.60	23.70	126.00	94.50	0.00	0.00
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/20	1/20	1.22	1.22	1.52	1.52	0.18	0.18	9.94	9.94	47.46	47.46	0.00	0.00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2.30	2.01	2.60	2.27	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.45	0.00	0.00
	Итого			42.81	35.98	25.67	20.11	35.26	26.09	115.71	95.56	832.78	675.94	21.56	19.41
	<u>Полдник</u>														
697./04	Молоко кипяченое	180	130	10.53	7.60	5.60	4.05	4.75	3.43	9.40	6.79	102.74	74.20	7.60	5.49
	Итого			10.53	7.60	5.60	4.05	4.75	3.43	9.40	6.79	102.74	74.20	7.60	5.49
	<u>Ужин</u>														
	Десерт фруктовый "Яблоко"	115	113	7.59	7.46	0.46	0.46	0.00	0.00	13.00	13.00	53.82	53.82	18.40	18.40
340/04	Омлет натуральный	53	53	6.90	6.90	5.54	5.54	7.04	7.04	1.04	1.05	89.68	89.68	0.60	0.60
516./04	Макаронны отварные	130	100	3.99	3.07	4.62	3.56	4.15	3.19	33.28	25.60	188.98	145.37	0.00	0.00
685/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	150/7	1.90	1.68	0.27	0.22	0.00	0.00	15.33	11.57	62.40	47.16	3.30	3.27
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/20	1/20	1.22	1.22	1.52	1.52	0.18	0.18	9.94	9.94	47.46	47.46	0.00	0.00
	Итого			21.60	20.33	12.41	11.30	11.37	10.41	72.59	61.16	442.34	383.49	22.30	22.27
	Итого за день			111.50	87.69	63.84	49.47	73.26	52.77	280.67	224.94	1987.30	1550.97	61.17	54.55
	СРЕДА 16.09														
	<u>Завтрак</u>														
2./04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	30/10/5	5.91	5.91	2.29	2.29	5.00	5.00	22.06	22.06	142.36	142.36	0.05	0.05
ГТК-981	Каша молочная "5 злаков" (вязкая) с маслом	200/3	150/3	12.08	9.44	8.35	6.26	8.29	6.84	33.75	25.36	243.40	188.17	1.60	1.20
ГТК-1024	Чай с сахаром с молоком	200	150	3.67	2.75	1.68	1.26	1.25	0.94	17.51	13.14	88.01	66.00	2.10	1.58
	Итого			21.66	18.10	12.32	9.81	14.54	12.78	73.32	60.56	473.77	396.53	3.75	2.83
	<u>2 Завтрак</u>														
707./04	Напиток сывороточный с соком яблока	150	130	3.56	3.09	0.00	0.00	0.00	0.00	12.48	9.60	49.92	38.40	0.00	0.00
	Итого			3.56	3.09	0.00	0.00	0.00	0.00	12.48	9.60	49.92	38.40	0.00	0.00
	<u>Обед</u>														
	Огурец свежий порционный	50	40	3.98	3.18	0.36	0.29	0.00	0.00	0.92	0.74	5.10		3.57	4.08
110./04	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	150/5	4.55	3.63	1.99	1.53	4.16	3.31	15.79	11.89	108.59	83.43	14.68	11.01

437/04	Гуляш из говядины	50/50	25/25	36.66	18.33	16.02	8.01	6.25	3.13	3.78	1.89	135.43	67.72	2.64	1.32
ТТК-446	Пюре "Янтарное"	130	100	4.05	3.12	14.68	11.29	4.52	3.48	36.80	28.30	246.56	189.66	0.00	0.00
ТТК-147	Компот из черной смородины	200	150	3.65	2.73	0.20	0.15	0.00	0.00	21.60	16.20	87.20	65.40	25.80	19.35
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.22	1.22	1.52	1.52	0.18	0.18	9.94	9.94	47.46	47.46	0.00	0.00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2.30	2.01	2.60	2.27	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.45	0.00	0.00
	Итого			56.41	34.22	37.37	25.06	15.62	10.55	108.92	86.54	725.69	537.12	46.69	35.76
	<u>Полдник</u>														
697./04	Молоко кипяченое	180	130	10.53	7.60	5.60	4.05	4.75	3.43	9.40	6.79	102.74	74.20	7.60	5.49
	Итого			10.53	7.60	5.60	4.05	4.75	3.43	9.40	6.79	102.74	74.20	7.60	5.49
	<u>Ужин</u>														
ТТК-456	Салат из моркови и кураги	50	40	2.37	1.90	0.92	0.77	3.05	2.54	8.07	6.72	63.45	52.87	4.00	3.34
367./04	Галушки из творога отварные с маслом	195/5	145/5	44.91	34.04	27.33	20.33	13.87	11.37	48.79	36.29	429.31	328.81	0.57	0.42
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0.51	0.38	0.20	0.15	0.00	0.00	5.06	3.79	21.04	15.78	0.10	0.08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.22	1.22	1.52	1.52	0.18	0.18	9.94	9.94	47.46	47.46	0.00	0.00
	Итого			49.01	37.54	29.97	22.77	17.10	14.09	71.86	56.74	561.26	444.92	4.67	3.84
	Итого за день			141.17	100.55	85.26	61.69	52.01	40.85	275.98	220.23	1913.38	1491.17	62.71	47.92
	ЧЕТВЕРГ 17.09														
	<u>Завтрак</u>														
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5		8.04		3.70	0.00	6.45	0.00	16.96	0.00	140.66	0.00	0.17	0.00
3./04	Бутерброд с сыром		20/5		4.69	0.00	2.93	0.00	2.03	0.00	11.77	0.00	77.11	0.00	0.17
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	8.78	6.97	7.79	5.85	6.15	5.23	38.72	29.09	241.46	186.71	4.03	3.03
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	150	6.20	4.98	3.11	2.51	2.36	1.95	14.64	10.80	92.22	70.93	3.60	3.00
	Итого			23.02	16.64	14.60	11.29	14.96	9.21	70.32	51.66	474.34	334.75	7.80	6.20
	<u>2 Завтрак</u>														
707./04	Сок фруктовый разливной	160	130	3.74	3.04	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	7.80	36.00	31.20	3.00	2.60
	Итого			3.74	3.04	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	7.80	36.00	31.20	3.00	2.60
	<u>Обед</u>														
ТТК-41н	Салат из свежей капусты с огурцом	50	40	1.62	1.30	1.01	0.81	2.57	2.06	5.04	4.03	47.35	37.88	29.67	23.73
137./04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	150/25	12.37	11.67	7.64	5.94	7.74	6.02	11.42	8.88	148.00	115.11	0.65	0.51
ТТК-131	Зразы "Школьные"	60	60	14.38	14.38	2.11	2.11	5.44	5.44	8.57	8.57	91.71	91.71	1.24	1.24
510./04	Каша пшеничная вязкая	130	100	3.11	2.39	4.04	3.11	4.10	3.15	22.34	17.19	142.44	109.57	0.00	0.00
ТТК-106н	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов полусладкий	200	150	1.00	0.75	0.60	0.45	0.00	0.00	31.40	23.55	124.00	93.00	0.45	0.34
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.22	1.22	1.52	1.52	0.18	0.18	9.94	9.94	47.46	47.46	0.00	0.00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2.30	2.01	2.60	2.27	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.45	0.00	0.00
	Итого			36.00	33.72	19.52	16.21	20.54	17.30	108.80	89.74	696.31	578.18	32.01	25.81
	<u>Полдник</u>														
697./04	Молоко кипяченое	180	130	10.53	7.60	5.60	4.67	4.75	3.96	9.40	7.83	102.74	85.61	7.60	6.33
733/04	Оладьи	50	50	1.29	1.29	3.04	3.04	2.19	2.19	19.54	19.54	110.10	110.10	0.00	0.00
	Итого			11.82	8.89	8.64	7.71	6.94	6.15	28.94	27.37	212.84	195.71	7.60	6.33
	<u>Ужин</u>														
	Десерт фруктовый "Яблоко"	115	110	7.59	7.26	0.46	0.46	0.00	0.00	13.00	13.00	53.82	53.82	18.40	18.40
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	11.12	11.12	4.24	4.24	6.90	6.90	4.10	4.10	95.41	95.41	1.61	1.61
520./04	Картофельное пюре	130	100	5.23	4.02	3.41	2.62	4.82	3.71	26.48	20.37	162.99	125.38	28.61	22.01

685/04	Чай с сахаром	200	150	0.90	0.67	0.20	0.15	0.00	0.00	15.00	11.25	58.00	43.50	0.10	0.08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.22	1.22	1.52	1.52	0.18	0.18	9.94	9.94	47.46	47.46	0.00	0.00
	Итого			26.06	24.29	9.83	8.99	11.90	10.79	68.52	58.66	417.68	365.57	48.72	42.10
	Итого за день			100.64	86.58	52.59	44.20	54.34	43.45	285.58	235.23	1837.17	1505.41	99.13	83.04
	ПЯТНИЦА 18.09														
	<u>Завтрак</u>														
2./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	20/5/5	11.06	7.21	5.14	2.96	7.90	6.16	18.44	11.81	165.51	114.53	0.34	0.17
337./04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5.76	5.76	6.10	6.10	5.52	5.52	0.34	0.34	75.41	75.41	0.00	0.00
161./04	Суп молочный с рисом	200	150	7.02	5.26	3.80	2.85	3.89	2.92	14.93	11.20	109.95	82.46	4.00	3.00
ТТК-305	Какао с молоком	180	150	5.91	4.93	3.09	2.58	2.57	2.14	22.92	19.10	127.13	105.94	3.63	3.03
	Итого			29.75	23.16	18.13	14.49	19.88	16.74	56.63	42.45	478.00	378.34	7.97	6.20
	<u>2 завтрак</u>														
698./04	Ацидофилин	150	100	11.89	7.93	4.20	3.92	3.75	3.50	6.00	5.60	313.50	292.60	0.00	0.00
	Итого			11.89	7.93	4.20	3.92	3.75	3.50	6.00	5.60	313.50	292.60	0.00	0.00
	<u>Обед</u>														
14/10.	Салат из свежих помидоров	50	40	3.89	3.11	0.65	0.52	3.33	2.66	2.45	1.96	42.35		10.60	33.88
132/04	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	150/5	5.29	4.18	2.87	2.19	4.40	3.49	18.35	13.81	124.53	95.39	16.03	12.02
ТТК-819	Жаркое из мякоти птицы (на грудках)	50/150	50/100	20.35	19.37	3.38	2.26	7.61	5.80	29.16	19.44	198.68	139.02	32.74	21.82
ТТК-315	Компот "Фруктовый" из кураги	200	150	2.34	1.76	1.20	0.90	0.00	0.00	31.60	23.70	126.00	94.50	0.00	0.00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.22	1.22	1.52	1.52	0.18	0.18	9.94	9.94	47.46	47.46	0.00	0.00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	2.30	2.01	2.60	2.27	0.51	0.45	20.09	17.58	95.35	83.45	0.00	0.00
	Итого			35.39	31.65	12.22	9.66	16.03	12.58	111.59	86.43	634.37	459.82	59.37	67.72
	<u>Полдник</u>														
697./04	Молоко кипяченое	180	130	10.53	7.60	5.60	4.67	4.75	3.96	9.40	7.83	102.74	85.61	7.60	6.33
	Итого			10.53	7.60	5.60	4.67	4.75	3.96	9.40	7.83	102.74	85.61	7.60	6.33
	<u>Ужин</u>														
	Десерт фруктовый "Банан"	118	93	10.20	8.04	1.44	1.37	0.00	0.00	21.50	20.38	97.78	87.00	9.60	9.10
286/10	Тефтели с соусом	60/30	60/30	16.89	16.89	1.81	1.81	4.93	4.93	10.72	10.72	94.54	94.54	2.24	2.24
510./04	Каша гречневая вязкая	130	100	4.36	3.35	4.01	3.08	4.58	3.52	21.52	16.55	143.29	110.22	0.00	0.00
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0.51	0.38	0.20	0.15	0.00	0.00	5.06	3.79	21.04	15.78	0.10	0.08
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1.22	1.22	1.52	1.52	0.18	0.18	9.94	9.94	47.46	47.46	0.00	0.00
	Итого			33.18	29.88	8.98	7.93	9.69	8.63	68.74	61.38	404.11	355.00	11.94	11.42
	Итого за день			120.74	100.22	49.13	40.67	54.10	45.42	252.36	203.69	1932.72	1571.37	86.88	91.67

	Цена		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)		Витамины (мг)	
			Белки		Жиры		Углеводы					
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	586.04	465.36	273.84	216.10	313.30	239.35	1325.4	1064.9	9068.0	7081.2	247.60	233.68
В среднем в день	117.21	93.07	54.77	43.22	62.66	47.87	265.07	212.98	1813.59	1416.24	49.52	46.74

Генеральный директор

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела



В.П. Гусева

Г.Н. Мартынова

Н.В. Журавлева

Л.Р. Загидуллина