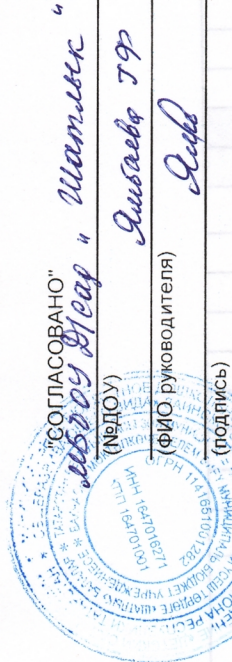


"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И. Мусина



"СОГЛАСОВАНО"
"МБОУ ДСР "Школа 19"
(ИДЮУ)
Генеральный директор
(ФИО руководителя)
(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК С 16.09.2024г. по 20.09.2024 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	Дет. сад	Ясли		
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли						
Пн, 16 сентября 24															
Завтрак															
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	11,95	9,14	9,92	8,26	50,97	36,97	340,96	258,77	5,19	3,90		
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	150/3	3,87	3,07	2,32	2,02	15,30	10,20	97,54	71,24	0,04	0,04		
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	7,92	5,95	7,55	6,21	29,88	22,42	219,19	169,36	2,60	1,95		
Второй завтрак															
697/04	Молоко кипяченое	100	100	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91		
Обед															
ТТК-1025	Салат "Радужный"	50	40	32,50	30,31	19,51	16,42	83,51	62,19	639,72	517,82	31,30	23,47		
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	155	1,28	1,02	2,59	2,07	5,59	4,48	50,84	40,67	5,01	4,00		
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	1,75	1,34	5,01	3,95	8,72	6,58	86,96	67,22	23,22	17,42		
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	10,43	14,57	79,92	59,94	3,04	2,03		
Уплотненный полдник															
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	0,03	0,02		
334/04	Макаронные запеченные с сыром с маслом	145/5	145/3	24,40	23,42	22,40	20,54	99,91	94,58	698,86	656,85	1,31	1,12		
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	5,52	5,52	5,04	5,04	36,44	36,41	67,44	67,44	0,09	0,09		
733/04	Оладьи с повидлом	50/10	50/10	8,77	8,75	11,57	10,12	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56		
Хлеб белый															
Хлеб "Дарницкий"															
		1/20	1/20	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61	0,47	0,47		
		44,6	36,25												
Итого стоимость питания в день		152,36 руб.		120,97 руб.											
Вт, 17 сентября 24															
Завтрак															
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	47,31	35,67	52,94	42,43	242,46	199,09	1 635,53	1 320,9	64,25	53,11		
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	14,40	10,85	16,07	13,82	72,53	54,35	492,37	385,15	2,88	2,22		
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71	2,13	1,60		
Второй завтрак															
698/04	Кефир	100	100	9,23	6,93	6,85	5,68	42,85	32,15	269,98	207,45	0,75	0,62		
Обед															
ТТК-66	Салат "Солнышко"	50	40	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,72	0,72		
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	150/5	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72		
ТТК-1026	Биточки рыбные "Морячка"	75	50	20,26	12,94	23,84	16,21	90,03	71,18	655,67	482,42	46,33	36,57		
520/04	Пюре картофельное	130	110	0,49	0,39	5,09	4,07	6,56	5,25	73,94	59,15	3,08	2,46		
		200/10	150/5	1,85	1,32	4,54	3,03	11,39	8,14	93,85	65,15	19,21	14,37		
		75	50	9,99	4,42	9,18	4,85	5,48	2,42	144,53	71,01	1,38	0,59		
		130	110	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04		

ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	150	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	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	14,32	13,60
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92	10,00	10,00
707/04	Сок фруктовый с печеньем сахарным в ассортименте	180/18	150/18	3,60	3,45	5,72	5,72	35,46	32,43	207,76	195,04	4,32	3,60
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Итого стоимость питания в день	152,36 руб.	120,97 руб.	89,75	65,07	49,1	41,33	210,76	169,13	1 644,11	1 308,84	170,86	138,06
	Ср, 18 сентября 24												
	Завтрак												
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	15,00	11,32	14,73	12,63	77,20	59,40	501,48	396,63	3,45	2,72
302/04	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	9,50	7,13	7,69	6,31	40,69	30,53	270,04	207,49	2,18	1,64
	Второй завтрак												
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
141/10	Салат из свежих помидоров	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками	200/25	150/25	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	"Останкинские"			35,11	24,95	18,18	15,40	50,10	40,86	504,46	401,85	154,25	123,41
ТТК - 416к	Капуста тушеная с мякотью птицы	50/150	30/120	26,56	16,62	6,75	5,02	13,84	11,00	222,34	155,70	145,17	116,14
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 белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник												
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	110	100	36,58	25,74	13,55	10,66	78,40	63,81	581,94	454,13	11,79	10,56
ТТК-1019	Сырники "Домашние" из творога с соусом сметанным	150/15	100/30	0,44	0,40	0,44	0,40	9,90	9,00	45,32	41,20	11,00	10,00
	"Сластена"			31,38	21,18	12,37	9,62	35,39	26,40	378,47	276,88	0,69	0,48
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 белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Итого стоимость питания в день	152,36 руб.	120,97 руб.	54,02	44,26	66,19	54,2	212,91	174,69	1 663,38	1 363,51	78,9	62,08
	Чт, 19 сентября 24												
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	14,80	11,51	13,90	11,64	65,96	49,40	448,12	348,34	3,08	2,38
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	3,87	3,07	2,32	2,02	15,30	10,20	97,54	71,24	0,04	0,04
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	8,21	6,17	6,88	5,71	36,35	27,27	240,19	185,11	2,29	1,72
	Второй завтрак												
698/04	Простокваша	100	100	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
	Обед												
52/11	Салат из свеклы отварной	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	22,55	16,75	33,49	24,35	88,67	71,52	746,23	572,24	74,69	58,60
ТТК-650	Котлеты "Челнинские"	75	50	0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85
216/04	Картофель тушеный	130	110	1,95	1,39	4,57	3,05	8,09	5,96	81,28	56,88	36,71	27,34
ТТК-265н	Компот "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	150	12,09	8,06	17,09	11,42	9,30	6,20	239,33	159,79	0,56	0,37
	Хлеб белый	1/20	1/20	2,92	2,47	8,04	6,80	21,35	18,06	169,42	143,36	26,23	22,20
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	0,12	0,09	0,04	0,03	16,55	12,41	67,06	50,29	5,13	3,84
	Уплотненный полдник												
340/04	Омлет натуральный	53	53	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/18	150/18	13,61	12,94	16,16	15,57	53,95	49,44	415,75	389,65	0,29	0,26
	Хлеб белый	1/20	1/20	5,06	5,06	6,39	6,39	0,75	0,75	80,75	80,75	0,19	0,19
	Итого стоимость питания в де	152,36 руб.	120,97 руб.	2,90	2,85	5,77	5,76	22,34	21,07	152,93	147,56	0,10	0,07
				1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		

Пт, 20 сентября 24

Завтрак

1/04 Бутерброд с маслом
311/04 Каша молочная рисовая жидкая с маслом
ТТК-198н Какао с молоком полусладкое

Второй завтрак

697/04 Молоко кипяченое

Обед

13/2010 Салат из свежих огурцов
139/04 Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы
ТТК-247к Гречка с говядиной "Батыр"
707/04 Сок фруктовый разливной
Хлеб белый

Уплотненный полдник

ТТК-495н Десерт фруктовый Яблоко
ТТК-341 Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена"
686/04 Чай с лимоном
Хлеб белый
Хлеб "Дарницкий"

Итого стоимость питания в день

Итого

87,05	64,7	51,87	42,31	262,22	204,6	1 863,98	1 457,94	40,5	35,01
12,79	9,66	13,92	12,04	67,00	50,28	444,49	348,04	3,46	2,70
2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71	2,29	1,72
7,29	5,47	6,88	5,71	36,35	27,27	236,49	182,33	1,17	0,98
3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,37	1,37
3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
37,34	27,99	20,22	15,64	95,89	72,83	714,88	544,06	20,54	16,10
2,58	2,07	3,05	2,44	1,21	0,97	42,58	34,07	4,85	3,88
10,56	9,41	7,00	6,53	15,88	11,99	168,80	144,41	9,93	7,63
21,68	14,14	9,97	6,47	50,86	34,96	379,86	254,66	1,44	0,99
0,90	0,75			18,18	15,15	76,32	63,60	4,32	3,60
1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
33,86	23,99	15,09	11,99	94,27	76,43	648,38	509,61	15,13	14,84
0,44	0,44	0,44	0,44	9,90	9,90	45,32	45,32	11,00	11,00
28,59	19,32	13,90	10,90	41,04	30,39	403,68	296,98	0,83	0,57
0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27
1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
350,04	275,63	274,57	228,13	1 167,8	946,31	8 542,77	6 940,86	393,68	318,12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

