

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ г. ЗАИНСКОГО СЕЛА С 15.02.2021 г по 20.02.2021 г

121,91 руб./день - сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
№ рец.	ПОНЕДЕЛЬНИК 15.02	сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад
	<u>Завтрак</u>							
3./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	11,66	5,17	7,97	15,46	154,00	0,31
510./04	Каша пшеничная (вязкая) с сахаром	200	5,35	5,26	5,26	38,31	221,55	0,00
648./04	Кисель	200	2,24	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00
	Итого		19,25	10,43	13,23	84,37	493,55	0,31
	<u>2 Завтрак</u>							
697./04	Молоко кипяченое	200	12,33	5,60	4,75	9,40	102,74	7,60
	Итого		12,33	5,60	4,75	9,40	102,74	7,60
	<u>Обед</u>							
43./04	Салат из свежей капусты	60	1,77	1,07	2,55	12,65	7,83	10,17
ТТК-425	Суп "Гречишное зёрнышко" с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	17,06	2,81	2,17	20,80	113,95	16,46
ТТК-53	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	20,66	15,39	18,18	3,91	240,85	2,75
516./04	Макароны отварные	150	4,92	4,62	4,15	33,28	188,98	0,00
ТТК-А623	Компот полусладкий из кураги	200	2,22	1,20	0,00	31,60	126,00	0,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,29	1,60	0,40	10,00	54,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,42	3,25	0,46	20,88	102,08	0,00
	Итого		50,34	29,94	27,91	133,12	833,69	29,38
	<u>Полдник</u>							
294/96	Сырники из творога с соусом молочным сладким	100/50	38,09	28,60	20,35	21,06	381,79	0,46
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным в ассортименте	200/26	3,00	3,57	7,14	47,19	267,30	4,00
	Итого		41,09	32,17	27,49	68,25	649,09	4,46
	Итого за день		123,01	78,14	73,38	295,14	2079,07	41,75
	ВТОРНИК 16.02							
	<u>Завтрак</u>							
3./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	11,66	2,97	6,19	10,32	109,00	0,15
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	13,77	6,86	6,29	23,14	226,87	0,00
ТТК-305	Какао с молоком	180	6,45	2,95	3,24	22,82	132,26	1,43
	Итого		31,88	12,78	15,72	56,28	468,13	1,58
	<u>2 Завтрак</u>							
697./04	Молоко кипяченое	200	12,33	6,22	5,28	10,44	114,15	8,44
	Итого		12,33	6,22	5,28	10,44	114,15	8,44
	<u>Обед</u>							
ТТК-92н	Винегрет "Дары осени"	60	3,42	6,20	3,54	0,68	50,27	7,55
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,67	1,60	3,44	8,00	69,36	14,80
ТТК-734	Биточки рыбные "Морячка"	75	17,95	15,77	2,76	7,30	117,00	2,29
520./04	Пюре картофельное	150	10,19	4,15	5,09	34,91	202,00	35,00

705/04	Напиток из плодов шиповника	200	5,60	0,40	0,00	23,60	94,00	100,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,29	1,60	0,40	10,00	54,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,42	3,25	0,46	20,88	102,08	0,00
	Итого		45,54	32,97	15,69	105,37	688,71	159,64
	<u>Полдник</u>							
	Десерт фруктовый "Яблоко"	140	11,07	2,57	0,00	38,30	163,48	17,10
337/04	Яйцо вареное	1 шт	8,29	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
685/04	Чай с сахаром	200	1,14	0,20	0,00	15,00	58,00	0,10
733/04	Оладьи с маслом	50/5	5,85	3,87	6,02	20,90	154,80	0,18
	Итого		26,35	11,74	10,62	74,50	439,28	17,38
	Итого за день		116,10	63,71	47,31	246,59	1710,27	187,04
	СРЕДА 17.02							
	<u>Завтрак</u>							
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	11,66	5,17	7,97	15,46	154,00	0,31
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	13,26	3,10	5,00	21,10	140,00	0,00
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	6,66	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
	Итого		31,58	11,12	15,38	50,92	385,00	1,48
	<u>2 Завтрак</u>							
698/04	Ацидофилин	180	15,04	4,20	3,75	6,00	313,50	0,00
	Итого		15,04	4,20	3,75	6,00	313,50	0,00
	<u>Обед</u>							
ТТК-65	Морковь тертая с сахаром	60	1,97	0,74	0,06	8,98	39,39	2,85
148/04	Суп -лапша домашняя с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	17,04	5,54	8,60	8,16	128,95	1,45
ТТК-400	Капуста тушеная с мясом	50/150	43,90	12,14	8,96	9,40	166,80	24,50
ТТК-372	Компот из свежих яблок	200	4,85	0,60	0,00	31,40	124,00	0,45
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,29	1,60	0,40	10,00	54,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,42	3,25	0,46	20,88	102,08	0,00
	Итого		71,47	23,87	18,48	88,82	615,22	29,25
	<u>Полдник</u>							
	Десерт фруктовый "Яблоко"	145	11,46	2,57	0,00	38,30	163,48	17,10
707/04	Сок фруктовый разливной с печеньем сахарным в ассортименте	200/30	7,32	3,57	7,14	47,19	267,30	4,00
	Итого		18,78	6,14	7,14	85,49	430,78	21,10
	Итого за день		136,87	45,33	44,75	231,23	1744,50	51,83
	ЧЕТВЕРГ 18.02							
	<u>Завтрак</u>							
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	11,66	5,17	7,97	15,46	154,00	0,31
ТТК-982	Каша молочная овсяно- гречневая (вязкая) с маслом	200/5	14,26	5,60	5,20	18,80	144,40	0,90
ТТК-305	Какао с молоком	180	6,45	2,95	3,24	22,82	132,26	1,43
	Итого		32,37	13,72	16,41	57,08	430,66	2,64
	<u>2 Завтрак</u>							
698/04	Простокваша	180	13,90	5,32	6,08	7,79	107,10	1,25
	Итого		13,90	5,32	6,08	7,79	107,10	1,25
	<u>Обед</u>							

ТТК-62	Салат из отварной свеклы	60	2,42	0,65	3,89	5,18	58,32	5,59
139./04	Суп с картофелем с бобовыми (горох)	200	4,98	4,96	4,48	17,84	131,52	4,60
ТТК-738	Котлеты "Крестьянские"	75	21,29	10,00	3,00	6,00	90,00	0,35
510/04	Каша гречневая вязкая	150	5,66	4,50	6,75	22,26	168,15	0,00
ТТК-911	Напиток "Цитрусовый" (апельсин)	200	4,27	0,12	0,04	21,42	86,44	5,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,29	1,60	0,40	10,00	54,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,42	3,25	0,46	20,88	102,08	0,00
	Итого		42,33	25,08	19,02	103,58	690,51	15,54
	<u>Полдник</u>							
ТТК-868	Пудинг "Творожный" с яблоками с соусом молочным сладким	100/30	35,66	14,10	14,72	18,50	262,98	1,42
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным в ассортименте	200/13	1,81	1,14	1,68	12,94	71,50	0,04
	Итого		37,47	15,24	16,40	31,44	334,48	1,46
	Итого за день		126,07	59,36	57,91	199,89	1562,75	20,89
	ПЯТНИЦА 19.02							
	<u>Завтрак</u>							
3./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	11,66	5,17	7,97	15,46	154,00	0,31
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	13,16	4,42	3,68	37,42	203,60	0,00
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	6,66	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
	Итого		31,48	12,44	14,06	67,24	448,60	1,48
	<u>2 завтрак</u>							
697./04	Молоко кипяченое	200	12,33	6,22	5,28	10,44	114,15	8,44
	Итого		12,33	6,22	5,28	10,44	114,15	8,44
	<u>Обед</u>							
78./04	Икра морковная	60	3,22	1,32	4,56	6,84	76,80	7,68
133./04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	16,42	6,34	7,75	16,40	161,00	8,10
ТТК-195	Зразы "На здоровье" с маслом	75/5	19,58	10,28	17,51	10,05	238,90	0,41
516./04	Макароны отварные	150	4,92	4,62	4,15	33,28	188,98	0,00
ТТК-А623	Компот полусладкий из кураги	200	2,74	1,20	0,00	31,60	126,00	0,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,29	1,60	0,40	10,00	54,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,42	3,25	0,46	20,88	102,08	0,00
	Итого		50,59	28,61	34,83	129,05	947,76	16,19
	<u>Полдник</u>							
	Десерт фруктовый "Мандарин"	66	8,77	0,08	0,00	16,30	65,52	6,72
707./04	Сок фруктовый разливной	200	4,93	0,00	0,00	12,00	48,00	4,00
ТТК-441	Ватрушка с творогом	75	12,15	3,39	6,98	26,07	181,00	0,00
	Итого		25,85	3,47	6,98	54,37	294,52	10,72
	Итого за день		120,25	50,74	61,15	261,10	1805,03	36,83
	СУББОТА 20.02							
	<u>Завтрак</u>							
3./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	11,66	5,17	7,97	15,46	154,00	0,31
160./04	Суп молочный с рисом	200	7,39	4,62	3,96	18,59	128,54	4,00
ТТК-305	Какао с молоком	180	6,45	2,95	3,24	22,82	132,26	1,43
	Итого		25,50	12,74	15,17	56,87	414,80	5,74

	<u>2 завтрак</u>							
697./04	Молоко кипяченое	200	12,33	6,22	5,28	10,44	114,15	8,44
	Итого		12,33	6,22	5,28	10,44	114,15	8,44
	<u>Обед</u>							
	Огурец соленый порционный	15	1,47	1,32	4,56	6,84	76,80	7,68
110./04	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками (Останкинские)	200/25	16,09	5,35	8,16	10,48	136,76	8,45
ТТК-331	Котлеты "Любимые"	75	13,75	9,26	8,04	1,27	175,08	0,50
520./04	Пюре картофельное	150	10,19	4,15	5,09	34,91	202,00	35,00
ТТК-106н	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов (полусладкий)	200	1,96	0,35	0,00	24,81	100,62	0,75
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,29	1,60	0,40	10,00	54,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,47	3,25	0,46	20,88	102,08	0,00
	Итого		47,22	25,28	26,71	109,19	847,34	52,38
	<u>Полдник</u>							
	Десерт фруктовый "Яблоко"	145	11,46	2,57	0,00	38,30	163,48	17,10
337./04	Яйцо вареное	1 шт	8,29	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
707/04	Чай полусладкий с печеньем	200/26	3,00	3,57	7,14	47,19	267,30	4,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,29	1,60	0,40	10,00	54,00	0,00
	Итого		24,04	10,27	12,14	57,49	384,30	4,00
	Итого за день		109,09	54,51	59,30	233,99	1760,59	70,56

	Цена	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Белки	Жиры	Углеводы		С
	сад	сад	сад	сад	сад	сад
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	731,39	272,83	304,15	1308,95	9001,22	226,69
В среднем в день	121,90	54,57	60,83	261,79	1800,24	45,34

Генеральный директор

В.П. Гусева

Зам. директора по производству и качеству

Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам

Р.Х. Нагимова

Ведущий инженер-технолог по производству

Л.Р. Загидуллина