

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ г. ЗАИНСКОГО СЕЛА С 1.03.2021 г по 5.03.2021 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 1.03	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	5,46	5,26	5,26	38,31	221,55	0,00
648./04	Кисель	200	2,27	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00
	Итого		19,39	10,43	13,23	84,37	493,55	0,31
	<u>2 Завтрак</u>							
697./04	Молоко кипяченое	180	11,10	5,60	4,75	9,40	102,74	7,60
	Итого		11,10	5,60	4,75	9,40	102,74	7,60
	<u>Обед</u>							
ТТК-994	Салат "Пёстрый"	50	2,79	4,00	2,67	11,10	84,20	5,00
ТТК-425	Суп "Гречишное зёрнышко" с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	17,29	2,81	2,17	20,80	113,95	16,46
ТТК-734	Биточки рыбные "Морячка"	75	18,05	15,77	2,76	7,30	117,00	2,29
520./04	Картофельное пюре	150	10,70	4,15	5,09	34,91	202,00	35,00
ТТК-А623	Компот полусладкий из кураги	200	2,23	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		54,77	32,78	13,55	136,59	799,23	58,75
	<u>Полдник</u>							
294/96	Сырники из творога с соусом молочным сладким	100/50	38,13	28,60	20,35	21,06	381,79	0,46
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным в ассортименте	200/26	3,01	3,57	7,14	47,19	267,30	4,00
	Итого		41,14	32,17	27,49	68,25	649,09	4,46
	Итого за день		126,40	80,98	59,02	298,61	2044,61	71,12
	ВТОРНИК 2.03							
	<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	13,79	6,86	6,29	23,14	226,87	0,00
ТТК-305	Какао с молоком	180	6,50	2,95	3,24	22,82	132,26	1,43
	Итого		31,95	12,78	15,72	56,28	468,13	1,58
	<u>2 Завтрак</u>							
697./04	Молоко кипяченое	180	11,10	6,22	5,28	10,44	114,15	8,44
	Итого		11,10	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	200/25	5,18	5,35	8,16	10,48	136,76	8,45
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	25,88	19,20	25,23	36,44	448,00	4,93

705/04	Напиток из плодов шиповника	200	5,66	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		41,90	31,12	38,81	108,24	911,64	121,06
	<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	1,18	0,20	0,00	15,00	58,00	0,10
733/04	Оладьи с маслом	50/5	5,86	3,87	6,02	20,90	154,80	0,18
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,29	1,60	0,40	10,00	54,00	0,00
	Итого		27,69	11,74	10,62	74,50	439,28	17,38
	Итого за день		112,64	61,86	70,43	249,46	1933,20	148,46
	СРЕДА 3.03							
	<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	13,27	3,10	5,00	21,10	140,00	0,00
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	6,69	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
	Итого		31,62	11,12	15,38	50,92	385,00	1,48
	<u>2 Завтрак</u>							
698./04	Ацидофилин	150	12,53	4,20	3,75	6,00	313,50	0,00
	Итого		12,53	4,20	3,75	6,00	313,50	0,00
	<u>Обед</u>							
78./04	Икра морковная	50	2,78	1,32	4,56	6,84	76,80	7,68
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	43,95	12,14	8,96	9,40	166,80	24,50
ТТК-106н	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов (полусладкий)	200	1,45	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	2,42	3,25	0,46	20,88	102,08	0,00
	Итого		68,93	24,20	22,98	80,09	629,25	34,38
	<u>Полдник</u>							
	Десерт фруктовый "Яблоко"	151	11,94	2,57	0,00	38,30	163,48	17,10
707./04	Сок фруктовый разливной	200	4,93	3,57	7,14	47,19	267,30	4,00
ТТК-814	Булочка "Домашняя"	30	1,45	2,24	3,93	18,27	117,63	0,00
	Итого		18,32	8,38	11,07	103,76	548,41	21,10
	Итого за день		131,40	47,90	53,18	240,77	1876,16	56,96
	ЧЕТВЕРГ 4.03							
	<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	14,28	5,60	5,20	18,80	144,40	0,90
ТТК-305	Какао с молоком	180	6,50	2,95	3,24	22,82	132,26	1,43
	Итого		32,44	13,72	16,41	57,08	430,66	2,64
	<u>2 Завтрак</u>							
698./04	Простокваша	150	11,58	5,32	6,08	7,79	107,10	1,25

	Итого		11,58	5,32	6,08	7,79	107,10	1,25
	<u>Обед</u>							
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	60	2,43	0,65	3,89	5,18	58,32	5,59
139./04	Суп с картофелем с бобовыми (горох)	200	5,14	4,96	4,48	17,84	131,52	4,60
ТТК-738	Котлеты "Крестьянские"	75	21,30	10,00	3,00	6,00	90,00	0,35
541/04	Рагу овощное	150	10,00	3,00	12,45	17,25	193,05	7,90
ТТК-911	Напиток "Цитрусовый" (апельсин)	200	4,32	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		46,90	23,58	24,72	98,57	715,41	23,44
	<u>Полдник</u>							
ТТК-868	Пудинг "Творожный" с яблоками с соусом молочным сладким	100/30	35,69	14,10	14,72	18,50	262,98	1,42
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным в ассортименте	200/18	2,28	1,14	1,68	12,94	71,50	0,04
	Итого		37,97	15,24	16,40	31,44	334,48	1,46
	Итого за день		128,89	57,86	63,61	194,88	1587,65	28,79
	ПЯТНИЦА 5.03							
	<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
161./04	Суп молочный с пшеном	200	7,41	5,76	6,64	19,28	160,00	0,90
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	6,69	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
	Итого		25,76	13,78	17,02	49,10	405,00	2,38
	<u>2 завтрак</u>							
697./04	Молоко кипяченое	180	11,10	6,22	5,28	10,44	114,15	8,44
	Итого		11,10	6,22	5,28	10,44	114,15	8,44
	<u>Обед</u>							
ТТК-92н	Винегрет "Дары осени" (без лука)	45	2,62	6,20	3,54	0,68	50,27	7,55
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	15,81	1,60	3,44	8,00	69,36	14,80
ТТК-653	Зразы мясные "Любимые" с сыром	60	17,79	17,58	9,76	18,31	2,66	0,08
520./04	Картофельное пюре	150	10,70	4,15	5,09	34,91	202,00	35,00
ТТК-372	Компот из свежих яблок	200	4,92	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		55,55	34,98	22,69	124,18	604,37	57,88
	<u>Полдник</u>							
	Десерт фруктовый "Мандарин"	63	8,37	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-8к	Плюшка "Новомосковская"	100	4,49	3,39	6,98	26,07	181,00	0,00
	Итого		17,79	3,47	6,98	54,37	294,52	10,72
	Итого за день		110,20	58,45	51,97	238,09	1418,04	79,42

	Цена	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Белки	Жиры	Углеводы		С
	сад	сад	сад	сад	сад	сад
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	609,53	272,60	302,86	1309,81	9159,26	253,10
В среднем в день	121,91	54,52	60,57	261,96	1831,85	50,62

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