

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ СЕЛЬСКИХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ ЗАИНСКОГО РАЙОНА С 23.08.2021г. ПО 27.08.2021 г.

Стоимость : Для Дет. сад 121,91руб./день;

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность Дет. сад	Витамины (мг) С	
				Дет. сад	Белк	Жир			Углев
					и Дет. сад	ы Дет. сад			оды Дет. сад
Пн, 23 августа 21			126,22	64,67	51,98	204,48	1 544,5	226,69	
Завтрак			19,32	11,50	13,55	77,33	477,29	1,04	
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	11,98	5,19	7,24	15,49	147,90	0,08	
510/2004	Каша пшеничная (вязкая) с сахаром	200	5,56	6,21	6,31	40,36	243,09	0,00	
ТТК №-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	1,78	0,10	0,00	21,48	86,30	0,96	
Второй завтрак			9,87	4,98	4,22	8,36	91,32	6,75	
697/04	Молоко кипяченое	160	9,87	4,98	4,22	8,36	91,32	6,75	
Обед			55,68	29,84	23,90	81,59	660,88	217,35	
№16/2010	Салат из свежей капусты	60	2,36	0,75	3,12	5,76	54,14	35,87	
ТТК-425	Суп "Гречишное зернышко" с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25.	17,05	8,27	8,16	12,62	157,04	17,12	
ТТК-1026	Биточки рыбные "Морячка"	75	18,52	13,56	7,37	6,28	145,68	1,97	
520/04	Пюре картофельное	150	7,63	2,82	4,56	12,44	102,09	32,39	
ТТК-263 н	Напиток "Фруктово-ягодный" из шиповника	200	6,41	0,32	0,00	14,46	59,12	130,00	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,29	1,52	0,18	9,94	47,46	0,00	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,42	2,60	0,51	20,09	95,35	0,00	
Полдник			41,35	18,35	10,31	37,20	315,01	1,55	
358/04	Сырники из творога с соусом молочным сладким	100/50	38,03	17,31	10,26	27,73	272,50	1,45	
ТТК-475	Чай полусладкий с мармеладом	200/17	3,32	1,04	0,05	9,47	42,51	0,10	
Вт, 24 августа 21			106,44	56,95	51,9	222,15	1 583,52	73,07	
Завтрак			29,32	15,43	17,39	62,11	466,68	3,63	
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	8,64	3,70	6,45	16,95	140,66	0,17	
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	13,93	8,68	8,42	29,88	230,02	2,29	
ттк №198н	Какао с молоком полусладкий	180	6,75	3,05	2,52	15,28	96,00	1,17	
Второй завтрак			9,87	4,98	4,22	8,36	91,32	6,75	
697/04	Молоко кипяченое	160	9,87	4,98	4,22	8,36	91,32	6,75	
Обед			41,79	23,60	16,12	88,64	594,11	48,47	
ТТК-1025	Салат "Радужный"	60	3,42	1,87	3,15	7,75	66,84	4,72	
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,71	1,29	3,06	5,73	55,64	38,13	
ттк-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	40/50	17,59	14,21	5,64	3,83	122,97	2,45	
510/04	Каша рисовая вязкая	130	4,02	2,00	3,58	19,91	119,85	0,00	
ттк№-375	Компот "Красная шапочка"	200	8,34	0,11	0,00	21,39	86,00	3,17	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,29	1,52	0,18	9,94	47,46	0,00	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,42	2,60	0,51	20,09	95,35	0,00	
Полдник			25,46	12,94	14,17	63,04	431,41	14,22	
	Десерт фруктовый Яблоко-	130	9,01	0,52	0,52	11,70	53,56	13,00	
337/04	Яйцо вареное	1 шт	6,07	6,10	5,52	0,34	75,41	0,00	
ттк№253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	3,19	0,76	0,06	17,62	74,06	0,09	

733/04	Оладьи с маслом	50/5	5,90	4,04	7,89	23,44	180,92	1,13
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,29	1,52	0,18	9,94	47,46	0,00
Ср, 25 августа 21			148,36	55,3	47,31	198,36	1 440,35	244,07
Завтрак			32,04	16,99	16,69	67,43	487,91	10,72
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	11,98	5,19	7,24	15,49	147,90	0,08
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	13,29	8,69	7,09	37,30	247,79	7,04
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	6,77	3,11	2,36	14,64	92,22	3,60
Второй завтрак			14,20	5,14	4,59	7,34	91,25	1,47
698/04	Ацидофилин	170	14,20	5,14	4,59	7,34	91,25	1,47
Обед			78,44	28,87	21,95	73,98	608,85	155,08
№15/2010	Салат из св.помидоров и огурцов (ДОУ)	60	4,22	0,44	3,64	2,45	44,30	7,01
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25.	18,19	6,52	8,22	2,83	111,37	2,21
ТТК -400	Капуста тушеная с мясом	200	47,55	17,28	9,32	19,29	230,14	145,71
ттк№-268н	Компот "Флодово-ягодный" из кураги	200	4,77	0,51	0,08	19,38	80,23	0,15
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,29	1,52	0,18	9,94	47,46	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,42	2,60	0,51	20,09	95,35	0,00
Полдник			23,68	4,30	4,08	49,61	252,34	76,80
	Десерт фруктовый Апелесин	120	15,03	1,08	0,00	10,08	44,64	72,00
707/04	Сок фруктовый разливной	200	7,03	1,00	0,00	20,20	84,80	4,80
ТТК-814	Булочка домашняя	30	1,62	2,22	4,08	19,33	122,90	0,00
Чт, 26 августа 21			115,77	50,42	55,23	216,16	1 563,41	35,08
Завтрак			26,40	13,08	15,05	70,63	470,35	2,52
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	8,64	3,74	5,91	15,49	130,13	0,04
311/04	Каша молочная кукурузная с маслом	200/5	11,01	6,29	6,62	39,86	244,22	1,31
ттк №198н	Какао с молоком полусладкий	180	6,75	3,05	2,52	15,28	96,00	1,17
Второй завтрак			12,35	4,90	4,22	6,92	85,24	1,35
698/04	Простокваша	160	12,35	4,90	4,22	6,92	85,24	1,35
Обед			38,18	16,90	22,12	85,61	609,16	24,09
52/11	Салат из свеклы отварной	60	2,90	1,09	3,67	6,40	62,98	7,27
132/04	Рассольник ленинградский	200	5,76	2,19	3,04	9,99	76,09	16,51
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	75	20,24	6,05	11,04	4,65	142,14	0,28
510/04	Каша ячневая вязкая	130	3,24	2,95	3,66	20,10	125,18	0,00
ТТК №-106н	Напиток "Фруктовый"из сухофруктов (полусладкий)	200	2,33	0,50	0,02	14,44	59,96	0,03
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,29	1,52	0,18	9,94	47,46	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,42	2,60	0,51	20,09	95,35	0,00
Полдник			38,84	15,54	13,84	53,00	398,66	7,12
ТТК-868	Пудинг Творожн с яблоками с соусом молочным сладким	100/30	34,89	13,61	12,78	19,97	249,29	7,02
628/96; ттк-475	Чай полусладкий с пряником	200/36	3,95	1,93	1,06	33,03	149,37	0,10
Пт, 27 августа 21			112,74	49,65	44,99	292,23	1 772,33	66,38
Завтрак			29,01	15,21	16,10	70,11	486,14	6,01
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	8,64	3,70	6,45	16,95	140,66	0,17
ТТК-301	Каша молочная "Дружба"жидкая с маслом	200/3	13,60	8,40	7,29	38,52	253,26	2,24
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	6,77	3,11	2,36	14,64	92,22	3,60
Второй завтрак			9,87	4,98	4,22	8,36	91,32	6,75
697/04	Молоко кипяченое	160	9,87	4,98	4,22	8,36	91,32	6,75
Обед			48,35	17,64	17,48	97,62	618,29	33,91
	Огурец свежий порциями	60	2,94	0,49	0,06	1,53	8,63	6,12
110/04	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25.	17,43	7,49	7,98	10,46	143,62	23,25

ТТК-331	Котлеты "Любимые"	75	15,29	10,5	9,00	9,00	157,00	0,00
516/04	Макаронные изделия отварные	150	4,89	5,36	4,37	36,54	206,89	0,00
ттк№271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	4,09	0,18	0,18	19,06	78,58	4,54
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/20	1,29	1,52	0,18	9,94	47,46	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,42	2,60	0,51	20,09	95,35	0,00
Полдник			25,51	11,82	7,19	116,14	576,58	19,71
	Десерт фруктовый Банан	146	13,85	2,19	0,00	30,66	131,40	14,60
707/04	Сок фруктовый разливной	200	7,03	1,00	0,00	20,20	84,80	4,80
ТТК №8К	Плюшка "Новомосковская "	100	4,63	8,63	7,19	65,28	360,38	0,31
Итого			609,53	276,99	251,41	1 133,4	7 904,11	645,29

	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пище вые веще ства (г)	Пище вые веще ства (г)	Пище вые веще ства (г)	Энерг. ценнос ть (ккал)	Вита мины (мг)
	Дет. сад	Дет. сад	Белк и Дет. сад	Жиры Дет. сад	Углев оды Дет. сад	Дет. сад	С Дет. сад
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		609,53	270,40	300,40	1307,5	9429,75	250,15
В среднем в день:		121,91	54,08	60,08	261,49	1 885,95	50,03

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПиН 2.3./2.4.3590 - 20 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры,г	углеводо ды, г	Витамин С (мг)
3-7 лет	1800	54	60	261	50

Генеральный директор



В.П. Гусева

Зам. директора по производству и качеству



Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам



А. Р. Хамидуллина

Ведущий инженер-технолог по производству



Л. Р. Загидуллина