

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ СЕЛЬСКИХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ ЗАИНСКОГО РАЙОНА С 15.03.2021г. ПО 19.03.2021 г.

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

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Дет. сад	Дет. сад	Дет. сад		
							Дет. сад	Дет. сад
<b>Пн, 15 марта 21</b>			127,48	61,85	46,98	257,55	1 700,35	89,13
<b>Завтрак</b>			19,36	11,47	14,21	90,26	534,82	0,34
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	11,66	5,16	7,90	18,44	165,51	0,34
510/2004	Каша пшеничная (вязкая) с сахаром	200	5,43	6,21	6,31	40,36	243,09	
648/04	Кисель из концентрата	200	2,27	0,10		31,46	126,22	
<b>Второй завтрак</b>			11,10	5,60	4,75	9,40	102,74	7,60
697/04	Молоко кипяченое	180	11,10	5,60	4,75	9,40	102,74	7,60
<b>Обед</b>			55,85	27,27	17,76	125,10	769,25	79,64
45/04	Салат из кваш капусты (б/лука) (сады)	45	3,74	0,47	2,59	3,64	39,73	11,75
ТТК-425	Суп "Гречишное зернышко" с фрикад, Останк.	200/25	17,34	3,33	1,97	26,85	138,44	21,53
ТТК-734	Биточки рыбные "Морячка"	75	18,13	13,56	7,37	6,28	145,68	1,97
520/04	Пюре картофельное	150	10,70	5,01	5,14	43,42	239,97	43,79
ТТК - 623	(А) Компот полусладкий из кураги	200	2,23	0,78		14,88	62,62	0,60
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,29	1,52	0,18	9,94	47,46	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,42	2,60	0,51	20,09	95,35	
<b>Полдник</b>			41,17	17,51	10,26	32,79	293,54	1,55
358/04	Сырники из творога с соусом молочным сладким	100/50	38,16	17,31	10,26	27,73	272,5	1,45
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным в ассортименте	200/26	3,01	0,20		5,06	21,04	0,10
<b>Вт, 16 марта 21</b>			113,2	62,02	66,87	262,12	1 898,35	309,41
<b>Завтрак</b>			31,73	17,49	19,25	75,34	544,59	11,01
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	11,66	5,16	7,90	18,44	165,51	0,34
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	13,57	9,24	8,78	33,98	251,95	7,04
ттк-305	Какао с молоком	180	6,50	3,09	2,57	22,92	127,13	3,63
<b>Второй завтрак</b>			11,10	5,60	4,75	9,40	102,74	7,60
697/04	Молоко кипяченое	180	11,10	5,60	4,75	9,40	102,74	7,60
<b>Обед</b>			42,18	26,51	29,28	112,80	820,75	267,17
	Огурец соленый порц	15	1,47	0,47		0,10	2,26	
110/04	Борщ с капустой и картоф.	200	5,34	1,92	3,36	14,27	94,99	22,24
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	26,00	19,20	25,23	36,44	449,65	4,93
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	5,66	0,80		31,96	131,04	240,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,29	1,52	0,18	9,94	47,46	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,42	2,60	0,51	20,09	95,35	
<b>Полдник</b>			28,19	12,42	13,59	64,58	430,27	23,63
	Десерт фруктовый Яблоко	140	11,07	0,56		15,82	65,52	22,40
337/04	Яйцо вареное	1 шт	8,73	6,10	5,52	0,34	75,41	
685/04	Чай с сахаром	200	1,18	0,20		15,04	60,96	0,10
733/04	Оладьи с маслом	50/5	5,92	4,04	7,89	23,44	180,92	1,13
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,29	1,52	0,18	9,94	47,46	
<b>Ср, 17 марта 21</b>			132,09	49,16	39,13	201,79	1 355,94	164,49
<b>Завтрак</b>			31,62	16,97	17,42	67,40	494,29	10,95

3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	11,66	5,17	7,97	15,46	154,28	0,31
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	13,27	8,69	7,09	37,30	247,79	7,04
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	6,69	3,11	2,36	14,64	92,22	3,60
<b>Второй завтрак</b>			13,37	5,18	1,73	6,91	63,94	1,38
698/04	Ацидофилин	160	13,37	5,18	1,73	6,91	63,94	1,38
<b>Обед</b>			69,29	23,22	15,90	71,79	523,09	124,48
78/04	Икра морковная	50	2,92	1,10	4,05	5,77	63,92	
148/04	Суп лапша домашняя с фрик Останкинск.	200/25	17,09	0,31	1,66	1,67	22,9	1,49
ТТК-400	Капуста тушеная с мясом	50/150	44,12	17,34	9,50	19,49	232,76	122,24
ТТК №-106н	Напиток "Фруктовый"из сухофруктов (полусладкий)	200	1,45	0,35		14,83	60,7	0,75
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,29	1,52	0,18	9,94	47,46	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,42	2,60	0,51	20,09	95,35	
<b>Полдник</b>			17,81	3,79	4,08	55,69	274,62	27,68
	Десерт фруктовый Яблоко	143	11,31	0,57		16,16	66,92	22,88
707/04	Сок фруктовый разливной	200	4,93	1,00		20,20	84,8	4,80
ТТК-814	Булочка домашняя	30	1,57	2,22	4,08	19,33	122,9	
<b>Чт, 18 марта 21</b>			126,9	48,09	55,81	199,03	1 490,83	86,62
<b>Завтрак</b>			32,29	15,52	19,74	65,21	500,59	9,94
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	11,66	5,17	7,97	15,46	154,28	0,31
ттк-982	Каша молочная овсяно- гречневая (вязкая) с маслом	200/5	14,13	7,26	9,20	26,83	219,18	6,00
ттк-305	Какао с молоком	180	6,50	3,09	2,57	22,92	127,13	3,63
<b>Второй завтрак</b>			11,58	4,75	1,58	6,33	58,55	1,27
698/04	Простокваша	150	11,58	4,75	1,58	6,33	58,55	1,27
<b>Обед</b>			44,97	14,01	21,71	102,46	661,36	68,29
ттк-62	Салат из отварной свеклы	60	2,71	1,01	5,99	6,42	83,66	7,43
139/04	Суп картофельный с бобовыми	200	5,16	5,34	3,57	24,08	149,83	14,85
ТТК-738	Котлеты "Крестьянские"	75	21,29	0,12	5,07	0,07	46,41	
541/04	Рагу овощное	130	8,79	3,42	6,39	21,90	158,81	46,01
ттк-537	Компот из красной смородины	200	3,31			19,96	79,84	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,29	1,52	0,18	9,94	47,46	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,42	2,60	0,51	20,09	95,35	
<b>Полдник</b>			38,06	13,81	12,78	25,03	270,33	7,12
ТТК-868	Пудинг Творожн с яблок с соус мол сладк	100/30	35,78	13,61	12,78	19,97	249,29	7,02
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным в ассортименте	200/18	2,28	0,20		5,06	21,04	0,10
<b>Пт, 19 марта 21</b>			109,84	49,25	51,3	281,36	1 784,18	116,22
<b>Завтрак</b>			25,76	13,15	14,54	51,53	389,59	7,94
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	11,66	5,16	7,90	18,44	165,51	0,34
161/04	Суп молочный с пшеном	200	7,41	4,88	4,28	18,45	131,86	4,00
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	6,69	3,11	2,36	14,64	92,22	3,60
<b>Второй завтрак</b>			11,10	5,60	4,75	9,40	102,74	7,60
697/04	Молоко кипяченое	180	11,10	5,60	4,75	9,40	102,74	7,60
<b>Обед</b>			55,49	20,81	24,82	123,12	799,09	90,69
ТТК-1025	Салат "Радужный"	50	2,38	1,62	2,59	6,42	55,51	4,03
124/04	Щи из св кап с карт с мясн фрик "Останкинские"	200/25	15,92	2,07	1,75	12,04	72,17	35,12
ТТК-653	Зразы "Любимые " с сыром	60	17,86	7,81	14,65	2,13	171,57	0,49
520/04	Пюре картофельное	150	10,70	5,01	5,14	43,42	239,97	43,79
372/10	Компот из свежих яблок	200	4,92	0,18		29,08	117,06	7,26
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,29	1,52	0,18	9,94	47,46	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,42	2,60	0,51	20,09	95,35	
<b>Полдник</b>			17,49	9,69	7,19	97,31	492,76	9,99

	Десерт фруктовый Мандарин	61	7,95	0,06		11,83	47,58	4,88
707/04	Сок фруктовый разливной	200	4,93	1,00		20,20	84,8	4,80
ттк №8	Плюшка "Новомосковская " (на местах)	100	4,61	8,63	7,19	65,28	360,38	0,31
<b>Итого</b>			609,51	270,37	260,09	1 201,85	8 229,65	765,87

	Цена	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценно сть (ккал)	Витамины (мг) С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за неделю:	609,51	270,37	260,09	1246,85	9229,65	256,2
В среднем в день:	121,9	54,07	60,02	261,37	1845,93	51,24

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 организациях"

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры,г	углеводы, г	Витамин С (мг)
3-7 лет	1800	54	60	261	50
до 3 лет	1400	42	47	203	45

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