

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ г. ЗАИНСКОГО СЕЛА С 9.03.2021г по 12.03.2021г

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.	ВТОРНИК 9/03	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 гречневая вязкая	180	6,80	3,90	5,85	19,29	145,73	0,00
648./04	Кисель	200	2,27	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00
	Итого		20,73	9,07	13,82	65,35	417,73	0,31
	<u>2 Завтрак</u>							
697./04	Молоко кипяченое	180	11,10	5,32	4,50	8,92	97,38	2,46
	Итого		11,10	5,32	4,50	8,92	97,38	2,46
	<u>Обед</u>							
45./04	Салат из квашеной капусты (без лука)	54	4,38	0,42	1,88	3,01	30,54	9,05
133./04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	15,66	6,34	7,75	16,40	161,00	8,10
ТТК-738	Котлеты "Крестьянские"	75	21,32	0,46	6,57	1,98	68,88	1,54
516./04	Макароны отварные	130	4,26	5,34	4,79	38,40	218,05	0,00
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	2,01	0,35	0,00	24,81	100,62	0,75
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/20	1,29	1,60	0,40	10,00	54,00	0,00
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,42	2,60	0,51	20,09	95,35	0,00
	Итого		51,34	17,11	21,90	114,69	728,44	19,44
	<u>Полдник</u>							
ТТК-866	Запеканка "Творожная" с соусом молочным сладким	100/30	40,58	16,49	16,05	18,87	285,99	0,33
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным в ассортименте	200/26	3,01	1,14	1,68	12,94	71,50	0,04
	Итого		43,59	17,63	17,73	31,81	357,49	0,37
	Итого за день		126,76	49,13	57,95	220,77	1601,04	22,58
	СРЕДА 10/03							
	<u>Завтрак</u>							
3./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	8,48	5,17	7,97	15,46	154,00	0,31
311./04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/5	14,63	6,86	6,29	23,14	226,87	0,00
395./10	Кофейный напиток с молоком	180	6,69	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
	Итого		29,80	22,36	22,92	80,94	708,27	2,46
	<u>2 Завтрак</u>							
	Бифилайф	150	11,10	9,72	4,35	6,00	78,15	1,50
	Итого		11,10	9,72	4,35	6,00	78,15	1,50
	<u>Обед</u>							
612./04	Маринад овощной	50	2,49	0,48	6,00	5,76	78,96	3,07
110./04	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками (Останкинские)	200/25	16,39	5,35	8,16	10,48	136,76	8,45

437/04	Гуляш из говядины	50/50	39,75	13,90	6,50	4,00	132,00	0,06
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	3,31	4,04	4,10	22,34	142,44	0,00
ТТК-315	Компот "Фруктовый" из кураги	200	2,79	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	2,60	0,51	20,09	95,35	0,00
	Итого		68,44	29,17	25,67	104,27	765,51	11,58
	<u>Полдник</u>							
	Десерт фруктовый "Яблоко"	133	10,52	0,46	0,00	13,00	53,82	18,40
697./04	Молоко кипяченое с печеньем сахарным в ассортименте	180/26	13,48	5,31	4,50	8,91	97,38	2,46
	Итого		24,00	5,77	4,50	21,91	151,20	20,86
	Итого за день		133,34	67,02	57,44	213,12	1703,13	36,40
	ЧЕТВЕРГ 11/03							
	<u>Завтрак</u>							
3./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	8,48	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
ТТК-305	Какао с молоком	180	6,50	2,95	3,24	22,82	132,26	1,43
	Итого		28,25	16,08	22,71	94,40	644,28	2,94
	<u>2 Завтрак</u>							
698./04	Ацидофилин	150	12,53	5,22	5,96	7,64	105,07	1,34
	Итого		12,53	5,22	5,96	7,64	105,07	1,34
	<u>Обед</u>							
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	60	2,64	0,65	3,89	5,18	58,32	5,59
134/04	Суп "Крестьянский" с пшеном	200	2,75	2,08	4,24	11,44	92,80	7,00
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	12,05	7,80	6,40	7,85	100,67	4,48
520./04	Картофельное пюре	130	9,27	3,00	4,80	20,40	140,00	20,89
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	2,60	0,51	20,09	95,35	0,00
	Итого		35,34	18,33	20,24	106,36	665,14	38,41
	<u>Полдник</u>							
294/96	Сырники из творога с соусом молочным сладким	100/20	36,41	28,60	20,35	21,06	381,79	0,46
630./96	Чай с сахаром с молоком	200	4,11	1,60	1,60	17,39	90,36	0,00
	Итого		40,52	30,20	21,95	38,45	472,15	0,46
	Итого за день		116,64	69,83	70,86	246,85	1886,64	43,15
	ПЯТНИЦА 12/03							
	<u>Завтрак</u>							
3./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	8,48	5,17	7,97	15,46	154,00	0,31
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	13,18	4,42	3,68	37,42	203,60	0,00
395/10	Кофейный напиток с молоком	180	6,69	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
	Итого		28,35	18,10	19,44	105,94	676,70	2,46
	<u>2 завтрак</u>							
697./04	Молоко кипяченое	160	9,87	5,32	4,50	8,92	97,38	2,46

	Итого		9,87	5,32	4,50	8,92	97,38	2,46
	<u>Обед</u>							
ТТК-92н	Винегрет "Дары осени" (без лука)	54	3,26	4,96	2,83	0,54	40,22	6,04
139./04	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	16,22	8,71	8,48	17,84	182,52	4,85
ТТК-653	Зразы мясные "Любимые" с сыром	60	17,81	6,60	9,00	1,80	115,00	0,35
534/04	Капуста тушеная	130	6,70	3,75	6,92	16,15	141,30	24,55
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	2,01	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	2,60	0,51	20,09	95,35	0,00
	Итого		49,71	28,57	28,14	91,23	729,01	36,54
	<u>Полдник</u>							
	Десерт фруктовый "Апельсин"	100	9,87	0,46	0,00	13,00	53,82	18,40
337./04	Яйцо вареное	1 шт	8,73	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным в ассортименте	200/26	3,01	1,14	1,68	12,94	71,50	0,04
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1,29	1,60	0,40	10,00	54,00	0,00
	Итого		22,90	8,30	6,68	36,24	242,32	18,44
	Итого за день		110,83	60,29	58,76	242,33	1745,41	59,90

	Цена	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Белки	Жиры	Углеводы		С
	сад	сад	сад	сад	сад	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	487,57	218,26	240,01	1044,06	7393,22	200,02
В среднем в день	121,89	54,57	60,00	261,01	1848,31	50,01

Генеральный директор

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

В.П. Гусева

Г.Н. Мартынова

Р.Х. Нагимова

Л.Р. Загидуллина