

"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р И Мусина

"СОГЛАСОВАНО"

МБОУ "Ветский сад, Детский сад"

(№ ДОУ)

И.С. Захарченко

(ФИО руководителя)

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 17.03.2025г. по 21.03.2025 г.

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг		
		Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли					
<b>Пн, 17 марта 25</b>														
<b>Завтрак</b>														
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	12,15	9,29	47,12	46,45	42,22	237,74	200,82	1 579,44	1 371,72	58,01	48,44
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	3,87	3,07	3,07	10,28	8,54	49,26	35,67	338,19	256,69	2,16	1,63
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	6,63	4,98	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03
697/04	Молоко кипяченое	100	100	1,65	1,24	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
<b>Второй завтрак</b>														
52/11	Салат из свежлы отварной	50	40	3,06	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
148/04	Суп-паша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	8,06	7,50	7,50	7,18	6,67	11,17	8,38	141,55	123,51	2,22	1,85
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	4,24	4,24	4,24	6,72	6,72	4,25	4,25	94,43	94,43	1,61	1,61
520/04	Пюре картофельное	130	110	3,05	2,58	2,58	4,00	3,38	14,04	11,88	104,38	88,32	37,40	31,64
ТТК-950	Напиток "Лимонный"	200	150	0,14	0,11	0,11	0,02	0,01	24,43	18,32	98,45	73,84	6,40	4,80
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
<b>Уплотненный полдник</b>														
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	19,30	17,94	17,94	12,35	11,61	114,09	102,95	644,72	588,04	0,39	0,37
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	5,52	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,76	0,57	0,57	0,06	0,04	21,54	18,23	139,36	117,92		
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	75	75	4,43	4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	227,21	227,21	0,09	0,07
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	44 6	36 25	2,94	2,39	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
<b>Итого стоимость питания в день</b>		158,45 руб.	125,81 руб.	78,03	65,38	65,38	61,23	52	218,25	190,91	1 736,08	1 493,07	65,47	52,23
<b>Вт, 18 марта 25</b>														
<b>Завтрак</b>														
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	8,33	8,48	8,48	11,34	10,58	31,09	34,81	259,73	268,34	2,51	2,00
161/04	Суп молочный с рисом	200	150	1,52	3,12	3,12	5,04	5,64	0,07	10,27	51,74	104,34	0,04	0,04
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,76	2,82	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98
698/04	Простокваша	100	100	3,06	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
<b>Второй завтрак</b>														
22/10	Салат из картофеля с огурцами солёными	50	40	32,41	27,59	27,59	28,94	22,67	99,10	82,22	786,40	643,27	51,45	38,90
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	1,42	1,14	1,14	2,55	2,04	3,52	2,82	42,67	34,14	8,38	6,71
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	75	50	2,05	1,47	1,47	4,52	3,02	7,29	5,38	78,05	54,55	40,22	30,16
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	8,93	7,98	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50		
				14,70	12,44	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		



707/04	Сок фруктовый разливной	200	150	1 00	0 75	20 20	15 15	84 80	63 60	4 80	3 60
	Хлеб белый	1/20	1/20	1 62	1 62	0 20	0 20	47 32	47 32		
	Хлеб "Дарницкий"	44 6	36 25	2 94	2 39	0 40	0 49	89 33	72 61		
	<b>Уплотненный полдник</b>										
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	100	34 23	26 25	16 11	18 31	636 67	528 18	10 67	10 49
ТТК-302н	Галушки "Снежок"	200	150	30 93	23 00	9 95	12 14	442 54	339 42	0 57	0 42
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/18	150/18	2 90	2 85	5 77	5 77	152 93	147 56	0 10	0 07
	Хлеб белый	1/20	1/20								
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	158,45 руб.	125,81 руб.								
	<b>Ср, 19 марта 25</b>										
	<b>Завтрак</b>										
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	12 56	9 81	7 78	9 08	380 81	295 37	2 16	1 69
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	3 87	3 07	2 02	2 32	97 54	71 24	0 04	0 04
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	6 17	4 64	4 39	5 12	202 66	156 96	1 37	1 03
	<b>Второй завтрак</b>										
697/04	Молоко кипяченое	100	100	2 52	2 10	1 37	1 64	80 61	67 17	0 75	0 62
	<b>Обед</b>										
612/04	Маринад овощной с томатом	50	40	32 34	17 60	18 45	28 86	673 69	457 16	87 90	64 04
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/25/5	150/5	0 79	0 63	4 04	5 05	69 84	55 87	4 24	3 39
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной			7 89	1 47	3 01	8 72	156 27	66 74	24 90	18 20
ТТК - 394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/3		22 04		14 89		317 62		58 76	
ТТК-268н	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	200	130/3		13 88	11 20		82 64	225 25		42 45
	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	1/20	150					47 32	47 32		
	Хлеб белый	1/20	1/20	1 62	1 62	0 20	0 20	47 32	47 32		
	<b>Уплотненный полдник</b>										
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями	15	10	13 22	12 28	9 50	9 63	408 85	381 27	2 64	1 88
208/10	Макаронные запеченные с яйцом с маслом	150/3	150/3	1 02	0 68	0 05	0 08	16 44	10 96	2 22	1 48
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	7 44	7 44	8 81	8 81	234 26	234 26	0 32	0 32
	Хлеб белый	1/20	1/20	0 20	0 15	0 04	0 05	21 50	16 12	0 10	0 08
	Хлеб "Дарницкий"	44 6	36 25	2 94	2 39	0 40	0 49	47 32	47 32		
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	158,45 руб.	125,81 руб.								
	<b>Чт, 20 марта 25</b>										
	<b>Завтрак</b>										
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	61 4	48 09	46 61	53 58	1 656 37	1 371 25	53 58	44 37
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	13 49	10 19	10 86	12 37	461 46	366 62	2 58	2 06
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	2 45	1 65	4 22	4 52	135 44	109 14	0 10	0 10
	<b>Второй завтрак</b>										
698/04	Ацидофилин	100	100	3 02	3 02	2 70	2 70	96 00	80 00	1 17	0 98
	<b>Обед</b>										
ТТК-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	50	40	17 95	15 79	22 84	24 88	672 76	582 78	30 50	23 82
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	1 41	1 13	2 08	2 60	54 05	43 24	6 37	5 10
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	2 66	2 03	3 05	3 81	92 90	71 67	21 60	16 20
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	5 14	5 14	13 42	13 42	171 17	171 17	2 50	2 50
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	3 68	3 11	3 67	4 34	138 07	116 83		
	Хлеб белый	1/20	1/20	0 50	0 37	0 02	0 02	79 92	59 94	0 03	0 02
	Хлеб "Дарницкий"	44 6	36 25	1 62	1 62	0 20	0 20	47 32	47 32		
	<b>Уплотненный полдник</b>										
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	100	26 94	19 09	10 21	13 63	468 47	368 17	19 64	17 63
40/10	соус 351/10	150/15	100/30	0 40	0 40	0 40	0 40	41 20	41 20	10 00	10 00
686/04	Чай с лимоном	200/7	150/7	24 65	16 85	9 56	12 97	317 22	232 27	6 34	4 36
	Хлеб белый	1/20	1/20	0 27	0 22	0 05	0 06	62 73	47 38	3 30	3 27



Итого стоимость питания в день		158,45 руб.	125,81 руб.	67,77	51,43	46,6	41,16	237,95	196,67	1 642,26	1 362,87	101,83	89,37
Пт, 21 марта 25													
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,87	3,07	2,32	2,02	15,30	10,20	97,54	71,24	0,04	0,04
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
	Второй завтрак												
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	Обед												
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	50	40	0,90	0,72	2,78	2,22	4,27	3,42	45,66	36,53	15,00	12,00
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	2,26	1,69	1,92	1,44	12,12	9,09	74,83	56,11	31,69	23,77
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	25/25	23,64	11,82	4,60	2,30	3,79	1,90	151,08	75,56	1,29	0,64
ТТК - 181а	Макаронные отварные	130	110	4,60	3,89	4,30	3,63	31,60	26,74	183,46	155,24		
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200	150	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник												
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	17,47	17,57	20,91	20,82	83,03	74,55	590,29	555,97	50,26	49,86
261/2004	Картофельное пюре запеченное с маслом	150/3	150/3	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
707/04	Сок фруктовый с печеньем сахарным в ассортименте	200/18	150/18	4,59	4,59	9,46	9,46	17,50	17,50	173,56	173,56	46,26	46,26
	Хлеб белый	1/20	1/20	2,80	3,45	5,72	5,72	37,48	32,43	212,64	195,04	4,00	3,60
	Хлеб "Дарницкий"	44 6	36 25	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Итого	158,45 руб.	125,81 руб.	320,97	254,77	258,07	220,36	1 131,8	946,66	8 133,73	6 788,94	372,96	303,39



	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
	Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	С
			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
			247,8	194,0	271,6	210,8	1175,2	919,5	8100,7	6301,8	226,6	202,8
<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>			49,56	38,80	54,31	42,15	235,03	183,90	1 620,13	1 260,36	45,31	40,55
<b>В среднем в день:</b>												

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

*Марина* Г. Н. Мартынова  
*Григорий* А. Р. Гатина  
*Юлия* П. Р. Загидуллина