

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р. И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ООО "Школьное питание", Д/с. Светицкая

(№ ДОУ)

(ФИО руководителя)

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 30.09.2024г. по 04.10.2024 г.

| № НД | Прием пищи, Наименование блюда | Пищевые вещества, г. | | | | Энерг. ценность, ккал | | | | Витамины, мг | | | |
|----------|------------------------------------------------|----------------------|-------------|----------|-------|-----------------------|-------|----------|--------|--------------|---------|-------|-------|
| | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Дет. сад | | Ясли | | Дет. | Ясли |
| | | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | С | | | |
| | | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | С | |
| 3/04 | Пн, 30 сентября 24 Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с сыром | 30/5 | 20/5 | 11,95 | 9,14 | 9,92 | 8,26 | 50,97 | 36,97 | 1735,77 | 1489,67 | 39,17 | 29,86 |
| ТТК-360н | Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом | 200/3 | 150/3 | 3,87 | 3,07 | 2,32 | 2,02 | 15,30 | 10,20 | 340,96 | 258,77 | 5,19 | 3,90 |
| ТТК-253к | Чай "Витаминный" полусладкий | 200 | 150 | 7,92 | 5,95 | 7,55 | 6,21 | 29,88 | 22,42 | 97,54 | 71,24 | 0,04 | 0,04 |
| 697/04 | Второй завтрак Молоко кипяченое | 100 | 100 | 0,16 | 0,12 | 0,05 | 0,03 | 5,79 | 4,35 | 219,19 | 169,36 | 2,60 | 1,95 |
| | | | | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 5,06 | 5,06 | 24,23 | 18,17 | 2,55 | 1,91 |
| | | | | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 5,06 | 5,06 | 56,23 | 56,23 | 1,37 | 1,37 |
| ТТК-1025 | Обед Салат "Радужный" | 50 | 40 | 32,50 | 30,31 | 19,51 | 16,42 | 83,51 | 62,19 | 639,72 | 517,82 | 31,30 | 23,47 |
| 134/04 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200/5 | 155 | 1,28 | 1,02 | 2,59 | 2,07 | 5,59 | 4,48 | 50,84 | 40,67 | 5,01 | 4,00 |
| ТТК-417 | Плов "Золотой петушок" | 50/150 | 50/100 | 1,75 | 1,34 | 5,01 | 3,95 | 8,72 | 6,58 | 86,96 | 67,22 | 23,22 | 17,42 |
| ТТК-257н | Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов | 200 | 150 | 27,35 | 25,96 | 11,69 | 10,18 | 40,01 | 26,80 | 374,68 | 302,67 | 3,04 | 2,03 |
| | Хлеб белый | 1/20 | 1/20 | 0,50 | 0,37 | 0,02 | 0,02 | 19,43 | 14,57 | 79,92 | 59,94 | 0,03 | 0,02 |
| | | | | 1,62 | 1,62 | 0,20 | 0,20 | 9,76 | 9,76 | 47,32 | 47,32 | 1,31 | 1,12 |
| 337/04 | Уплотненный полдник Яйцо вареное | 1 шт | 1 шт | 24,40 | 23,42 | 22,40 | 20,54 | 99,91 | 94,58 | 698,86 | 656,85 | 1,31 | 1,12 |
| 334/04 | Макаронные запеченные с сыром с маслом | 145/5 | 145/3 | 5,52 | 5,52 | 5,04 | 5,04 | 36,44 | 36,41 | 67,44 | 67,44 | 0,09 | 0,09 |
| ТТК-437 | Чай полусладкий с молоком | 200 | 150 | 8,77 | 8,75 | 11,57 | 10,12 | 7,46 | 5,59 | 285,01 | 271,76 | 0,75 | 0,56 |
| 733/04 | Оладьи с повидлом | 50/10 | 50/10 | 1,65 | 1,24 | 1,30 | 0,98 | 7,46 | 5,59 | 48,15 | 36,11 | 0,75 | 0,56 |
| | Хлеб белый | 1/20 | 1/20 | 3,90 | 3,90 | 3,80 | 3,80 | 27,96 | 27,96 | 161,61 | 161,61 | 0,47 | 0,47 |
| | Хлеб "Дарницкий" | 44,6 | 36,25 | 1,62 | 1,62 | 0,20 | 0,20 | 9,76 | 9,76 | 47,32 | 47,32 | 0,47 | 0,47 |
| | | | | 2,94 | 2,39 | 0,49 | 0,40 | 18,29 | 14,86 | 89,33 | 72,61 | 0,47 | 0,47 |
| | Итого стоимость питания в день | 152,36 руб. | 120,97 руб. | 47,38 | 35,72 | 52,95 | 42,44 | 242,65 | 199,24 | 1636,61 | 1321,71 | 66,65 | 54,91 |
| | Вт, 01 октября 24 Завтрак | | | 14,40 | 10,85 | 16,07 | 13,82 | 72,53 | 54,35 | 492,37 | 385,15 | 2,88 | 2,22 |
| 1/04 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 20/5 | 2,45 | 1,65 | 4,52 | 4,23 | 15,37 | 10,27 | 112,00 | 85,71 | 2,13 | 1,60 |
| 302/04 | Каша молочная ячневая с маслом | 200/3 | 150/3 | 9,23 | 6,93 | 6,85 | 5,68 | 42,85 | 32,15 | 269,98 | 207,45 | 0,75 | 0,62 |
| ТТК-343н | Кофейный напиток полусладкий | 180 | 150 | 2,72 | 2,27 | 4,70 | 3,91 | 14,31 | 11,93 | 110,39 | 91,99 | 0,75 | 0,62 |
| 698/04 | Второй завтрак Кефир | 100 | 100 | 3,00 | 3,00 | 2,59 | 2,59 | 4,14 | 4,14 | 51,85 | 51,85 | 0,72 | 0,72 |
| | | | | 3,00 | 3,00 | 2,59 | 2,59 | 4,14 | 4,14 | 51,85 | 51,85 | 0,72 | 0,72 |
| | Обед | | | 20,33 | 12,99 | 23,85 | 16,22 | 90,22 | 71,33 | 656,75 | 483,23 | 48,73 | 38,37 |
| ТТК-66 | Салат "Солнышко" | 50 | 40 | 0,49 | 0,39 | 5,09 | 4,07 | 6,56 | 5,25 | 73,94 | 59,15 | 3,08 | 2,46 |
| 110/2004 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/10 | 150/5 | 1,92 | 1,37 | 4,55 | 3,04 | 11,58 | 8,29 | 94,93 | 65,96 | 21,61 | 16,17 |
| ТТК-1026 | Биточки рыбные "Морячка" | 75 | 50 | 9,99 | 4,42 | 9,18 | 4,85 | 5,48 | 2,42 | 144,53 | 71,01 | 1,38 | 0,59 |
| 520/04 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2,86 | 2,42 | 4,26 | 3,60 | 19,17 | 16,22 | 126,47 | 107,01 | 22,51 | 19,04 |
| 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 "Дарницкий" | 44,6 | 36,25 | 2,94 | 2,39 | 0,49 | 0,40 | 18,29 | 14,86 | 89,33 | 72,61 | |
| | Хлеб белый | 1/20 | 1/20 | 1,62 | 1,62 | 0,20 | 0,20 | 9,76 | 9,76 | 47,32 | 47,32 | |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| ТТК-495Н | Десерт фруктовый Яблоко | 100 | 100 | 9,65 | 8,88 | 10,44 | 9,81 | 75,76 | 69,42 | 435,64 | 401,48 | 14,32 |
| 510/04 | Каша гречневая вязкая | 130 | 110 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,00 | 9,00 | 41,20 | 41,20 | 10,00 |
| 707/04 | Сок фруктовый с печеньем сахарным в ассортименте | 180/18 | 150/18 | 4,03 | 3,41 | 4,12 | 3,49 | 21,54 | 18,23 | 139,36 | 117,92 | |
| | Хлеб белый | 1/20 | 1/20 | 3,60 | 3,45 | 5,72 | 5,72 | 35,46 | 32,43 | 207,76 | 195,04 | 4,32 |
| | Итого стоимость питания в день | 152,36 руб. | 120,97 руб. | 1,62 | 1,62 | 0,20 | 0,20 | 9,76 | 9,76 | 47,32 | 47,32 | 3,60 |
| | Ср, 02 октября 24 | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 2/04 | Бутерброд с повидлом | 30/10/5 | 20/10/5 | 15,00 | 11,32 | 14,73 | 12,63 | 77,20 | 59,40 | 501,48 | 396,63 | 3,45 |
| 302/04 | Каша молочная пшенная с маслом | 200/3 | 150/3 | 2,45 | 1,65 | 4,52 | 4,22 | 21,23 | 16,13 | 135,44 | 109,14 | 0,10 |
| ТТК-198Н | Какао с молоком полусладкое | 180 | 150 | 9,50 | 7,13 | 7,69 | 6,31 | 40,69 | 30,53 | 270,04 | 207,49 | 2,18 |
| 697/04 | Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 100 | 100 | 3,05 | 2,54 | 2,52 | 2,10 | 15,28 | 12,74 | 96,00 | 80,00 | 1,17 |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 14/10 | Салат из свежих помидоров | 50 | 40 | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 5,06 | 5,06 | 56,23 | 56,23 | 1,37 |
| 148/04 | Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками | 200/25 | 150/25 | 35,11 | 24,95 | 18,18 | 15,40 | 50,10 | 40,86 | 504,46 | 401,85 | 154,25 |
| | "Останкинские" | 200/25 | 150/25 | 0,35 | 0,28 | 3,02 | 2,42 | 2,46 | 1,97 | 38,45 | 30,76 | 6,17 |
| ТТК - 416к | Капуста тушеная с мякотью птицы | 50/150 | 30/120 | 6,48 | 6,36 | 8,21 | 7,76 | 2,56 | 2,02 | 110,05 | 103,34 | 1,95 |
| ТТК-272Н | Кисель из концентрата полусладкий | 200 | 150 | 26,56 | 16,62 | 6,75 | 5,02 | 13,84 | 11,00 | 222,34 | 155,70 | 145,17 |
| | Хлеб белый | 1/20 | 1/20 | 0,10 | 0,07 | 0,20 | 0,20 | 21,48 | 16,11 | 86,30 | 64,73 | 0,96 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| ТТК-495Н | Десерт фруктовый Яблоко | 110 | 100 | 1,62 | 1,62 | 0,20 | 0,20 | 9,76 | 9,76 | 47,32 | 47,32 | |
| ТТК-1019 | Сырники "Домашние" из творога с соусом сметанным | 150/15 | 100/30 | 36,58 | 25,74 | 13,55 | 10,66 | 78,40 | 63,81 | 581,94 | 454,13 | 11,79 |
| | Чай полусладкий | 200 | 150 | 0,44 | 0,40 | 0,44 | 0,40 | 9,90 | 9,00 | 45,32 | 41,20 | 11,00 |
| | Хлеб белый | 1/20 | 1/20 | 31,38 | 21,18 | 12,37 | 9,62 | 35,39 | 26,40 | 378,47 | 276,88 | 0,69 |
| | Хлеб "Дарницкий" | 44,6 | 36,25 | 0,20 | 0,15 | 0,05 | 0,04 | 5,06 | 3,79 | 21,50 | 16,12 | 0,10 |
| | Итого стоимость питания в день | 152,36 руб. | 120,97 руб. | 2,94 | 2,39 | 0,49 | 0,40 | 18,29 | 14,86 | 89,33 | 72,61 | 0,08 |
| | Чт, 03 октября 24 | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 3/04 | Бутерброд с сыром | 30/5 | 20/5 | 54,02 | 44,26 | 66,19 | 54,2 | 212,91 | 174,69 | 1 663,38 | 1 363,51 | 78,9 |
| 311/04 | Каша молочная манная (жидкая) с маслом | 200/3 | 150/3 | 14,80 | 11,51 | 13,90 | 11,64 | 65,96 | 49,40 | 448,12 | 348,34 | 3,08 |
| ТТК-343Н | Кофейный напиток полусладкий | 180 | 150 | 3,87 | 3,07 | 2,32 | 2,02 | 15,30 | 10,20 | 97,54 | 71,24 | 0,04 |
| 698/04 | Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| | Простокваша | 100 | 100 | 8,21 | 6,17 | 6,88 | 5,71 | 36,35 | 27,27 | 240,19 | 185,11 | 2,29 |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 52/11 | Салат из свеклы отварной | 100 | 100 | 2,72 | 2,27 | 4,70 | 3,91 | 14,31 | 11,93 | 110,39 | 91,99 | 0,75 |
| 124/04 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 50 | 40 | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 4,33 | 4,33 | 53,28 | 53,28 | 0,84 |
| ТТК-650 | Котлеты "Челнинские" | 200/10 | 150/5 | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 4,33 | 4,33 | 53,28 | 53,28 | 0,84 |
| 216/04 | Картофель тушеный | 75 | 50 | 22,55 | 16,75 | 33,49 | 24,35 | 88,67 | 71,52 | 746,23 | 572,24 | 0,84 |
| ТТК-265Н | Компот "Флодово-ягодный" из красной смородины | 130 | 110 | 0,91 | 0,73 | 3,06 | 2,45 | 5,33 | 4,27 | 52,49 | 41,99 | 6,06 |
| | Хлеб белый | 200 | 150 | 1,95 | 1,39 | 4,57 | 3,05 | 8,09 | 5,96 | 81,28 | 56,88 | 36,71 |
| | Хлеб "Дарницкий" | 1/20 | 1/20 | 12,09 | 8,06 | 17,09 | 11,42 | 9,30 | 6,20 | 239,33 | 159,79 | 0,56 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 34С/04 | Омлет натуральный | 44,6 | 36,25 | 2,94 | 2,39 | 0,49 | 0,40 | 18,29 | 14,86 | 47,32 | 47,32 | 3,84 |
| 510/04 | Каша пшеничная вязкая | 53 | 53 | 13,61 | 12,94 | 16,16 | 15,57 | 53,95 | 49,44 | 89,33 | 72,61 | 0,29 |
| ТТК-475 | Чай полусладкий с печеньем сахарным | 130 | 110 | 5,06 | 5,06 | 6,39 | 6,39 | 0,75 | 0,75 | 415,75 | 389,65 | 0,19 |
| | Хлеб белый | 200/18 | 150/18 | 4,03 | 3,41 | 3,80 | 3,22 | 21,10 | 17,86 | 134,75 | 114,02 | 0,10 |
| | Итого стоимость питания в день | 152,36 руб. | 120,97 руб. | 1,62 | 1,62 | 0,20 | 0,20 | 9,76 | 9,76 | 47,32 | 47,32 | 0,07 |
| | Пт, 04 октября 24 | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с сыром | 87,05 | 64,7 | 51,87 | 42,31 | 262,22 | 204,6 | 1 863,98 | 1 457,94 | 40,5 | 35,01 | |

| | 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 | | | | |
| | | | 270,10 | 210,80 | 301,45 | 236,80 | 1308,0 | 1016,5 | 9043,85 | 7441,65 | 251,10 | 226,95 |
| ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ: | | | 54,02 | 42,16 | 60,29 | 47,36 | 261,60 | 203,29 | 1 808,77 | 1 488,33 | 50,22 | 45,39 |
| В среднем в день: | | | | | | | | | | | | |

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

Г. Н. Мартынова Г. Н. Мартынова
А. Р. Гатина А. Р. Гатина
Л. Р. Загидуллина Л. Р. Загидуллина