

"УТВЕРЖДАЮ"
 Генеральный директор
 ООО "Школьное питание"
 Р. И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"
 (№ документа)
 (ФИО руководителя)
 (подпись)



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 16.09.2024г. по 20.09.2024 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				
Пн, 16 сентября 24													
Завтрак													
3/04	Бугерборд с сыром	30/5	20/5	11,95	9,14	9,92	8,26	50,97	36,97	1 735,77	340,96	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	97,54	71,24	0,04	0,04
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	7,92	5,95	7,55	6,21	29,88	22,42	219,19	169,36	2,60	1,95
Второй завтрак													
697/04	Молоко кипяченое	100	100	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
Обед													
ТТК-1025	Салат "Радужный"	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	155	32,50	30,31	19,51	16,42	83,51	62,19	639,72	517,82	31,30	23,47
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	1,28	1,02	2,59	2,07	5,59	4,48	50,84	40,67	5,01	4,00
ТТК-257Н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150	1,75	1,34	5,01	3,95	8,72	6,58	86,96	67,22	23,22	17,42
	Хлеб белый	1/20	1/20	27,35	25,96	11,69	10,18	40,01	26,80	374,68	302,67	3,04	2,03
337/04	Уплотненный полдник	1/20	1/20	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
334/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	1,31	1,12
ТТК-437	Макароны запеченные с сыром с маслом	145/5	145/3	24,40	23,42	22,40	20,54	99,91	94,58	698,86	656,85	1,31	1,12
733/04	Чай полусладкий с молоком	200	150	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
	Оладьи с повидлом	50/10	50/10	8,77	8,75	11,57	10,12	36,44	36,41	285,01	271,76	0,09	0,09
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	3,90	3,90	3,80	3,80	27,96	27,96	161,61	161,61	0,47	0,47
Итого стоимость питания в день													
		152,36 руб. 120,97 руб.		47,31	35,67	52,94	42,43	242,46	199,09	1 635,53	1 320,9	64,25	53,11
Вт, 17 сентября 24													
Завтрак													
1/04	Бугерборд с маслом	30/5	20/5	14,40	10,85	16,07	13,82	72,53	54,35	492,37	385,15	2,88	2,22
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71		
ТТК-343Н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	9,23	6,93	6,85	5,68	42,85	32,15	269,98	207,45	2,13	1,60
Второй завтрак													
698/04	Кефир	100	100	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
Обед													
		100	100	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72
		20,26	12,94	23,84	16,21	90,03	482,42			655,67	463,33	36,57	

ГК-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	1,85	1,32	4,54	3,03	11,39	8,14	93,85	65,15	19,21	14,37
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	13,60
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92	10,00	10,00
707/04	Сок фруктовый с печеньем сахарным в ассортименте	180/18	150/18	3,60	3,45	5,72	5,72	35,46	32,43	207,76	195,04	4,32	3,60
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Итого стоимость питания в день	152,36 руб.	120,97 руб.										
	Ср, 18 сентября 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	2,72
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	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	1,64
	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												
14/10	Салат из свежих помидоров	50	40	35,11	24,95	18,18	15,40	50,10	40,86	504,46	401,85	154,25	123,41
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	150/25	0,35	0,28	3,02	2,42	2,46	1,97	38,45	30,76	6,17	4,93
	Капуста тушеная с мякотью птицы	50/150	30/120	26,56	16,62	6,75	5,02	13,84	11,00	222,34	155,70	145,17	116,14
ТТК-416к	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
ТТК-272н	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	110	100	36,58	25,74	13,55	10,66	78,40	63,81	581,94	454,13	11,79	10,56
ТТК-1019	Сырники "Домашние" из творога с соусом сметанным "Сластёна"	150/15	100/30	0,44	0,40	0,44	0,40	9,90	9,00	45,32	41,20	11,00	10,00
	Чай полусладкий	200	150	31,38	21,18	12,37	9,62	35,39	26,40	378,47	276,88	0,69	0,48
ТТК-475	Хлеб белый	1/20	1/20	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Итого стоимость питания в день	152,36 руб.	120,97 руб.										
	Чт, 19 сентября 24												
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	14,80	11,51	13,90	11,64	65,96	49,40	448,12	348,34	3,08	2,38
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	3,87	3,07	2,32	2,02	15,30	10,20	97,54	71,24	0,04	0,04
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	8,21	6,17	6,88	5,71	36,35	27,27	240,19	185,11	2,29	1,72
	Второй завтрак												
698/04	Простокваша	100	100	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
	Обед												
52/11	Салат из свежлы отварной	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	22,55	16,75	33,49	24,35	88,67	71,52	746,23	572,24	74,69	58,60
ТТК-650	Котлеты "Челнинские"	75	50	0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85
216/04	Картофель тушеный	130	110	1,95	1,39	4,57	3,05	8,09	5,96	81,28	56,88	36,71	27,34
				12,09	8,06	17,09	11,42	9,30	6,20	239,33	159,79	0,56	0,37
				2,92	2,47	8,04	6,80	21,35	18,06	169,42	143,36	26,23	22,20

ТТК-265Н	Компот "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	150	0,12	0,09	0,04	0,03	16,55	12,41	67,06	50,29	5,13	3,84
	Хлеб белый	1/20	1/20	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	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Уплотненный полдник												
340/04	Омлет натуральный	53	53	5,06	5,06	6,39	6,39	53,95	49,44	415,75	389,65	0,29	0,26
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	114,02	0,19	0,19
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/18	150/18	2,90	2,85	5,77	5,76	22,34	21,07	152,93	147,56	0,10	0,07
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Итого стоимость питания в день	152,36 руб.	120,97 руб.	87,05	64,7	51,87	42,31	262,22	204,6	1 863,98	1 457,94	40,5	35,01
	Пт, 20 сентября 24												
	Завтрак												
1/04	Бургерборд с маслом	30/5	20/5	12,79	9,66	13,92	12,04	67,00	50,28	444,49	348,04	3,46	2,70
311/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71		
ТТК-198Н	Какао с молоком полусладкое	180	150	7,29	5,47	6,88	5,71	36,35	27,27	236,49	182,33	2,29	1,72
	Второй завтрак												
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	Обед												
13/2010	Салат из свежих огурцов	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	37,34	27,99	20,22	15,64	95,89	72,83	714,88	544,06	20,54	16,10
ТТК-247К	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160	25/110	2,58	2,07	3,05	2,44	1,21	0,97	42,58	34,07	4,85	3,88
707/04	Сок фруктовый разливной	180	150	10,56	9,41	7,00	6,53	15,88	11,99	168,80	144,41	9,93	7,63
	Хлеб белый	1/20	1/20	21,68	14,14	9,97	6,47	50,86	34,96	379,86	254,66	1,44	0,99
	Уплотненный полдник												
ТТК-495Н	Десерт фруктовый Яблоко	110	110	0,90	0,75	0,20	0,20	18,18	15,15	76,32	63,60	4,32	3,60
ТТК-341	Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	33,86	23,99	15,09	11,99	94,27	76,43	648,38	509,61	15,13	14,84
686/04	Чай с лимоном	200/7	150/7	0,44	0,44	0,44	0,44	9,90	9,90	45,32	45,32	11,00	11,00
	Хлеб белый	1/20	1/20	28,59	19,32	13,90	10,90	41,04	30,39	403,68	296,98	0,83	0,57
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27
	Итого стоимость питания в день	152,36 руб.	120,97 руб.	350,04	275,63	274,57	228,13	1 167,8	946,31	8 542,77	6 940,86	393,68	318,12
	Итого												
	Пищевые вещества, г.												
	Масса порции, г.												
	Энерг. ценность, ккал												
	Витамины, мг												
	Дет. сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	С	С
			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	С	С
			270,05	210,65	300,95	236,80	1307,8	1016,2	9041,75	7039,40	252,35	228,10	
			54,01	42,13	60,19	47,36	261,56	203,23	1 808,35	1 407,88	50,47	45,62	

ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:
В среднем в день:

Економіст по цінам

Ведучий інженер-технолог по вирободству

А. Р. Гагіна

Л. Р. Загідуліна

2007