2,4 группа
11 группа: сады № 28, 30, 34, 40, 50, 51, 52, 54, 69, 70, 93, 103, 110
12 группа: сады № 7, 12, 14, 18, 21, 29, 31, 35, 39, 46, 97, 106, 115
14 группа: сады № 10, 17, 20, 26, 49, 64, 72, 73, 75, 92, 96, 105, 120
17 группа: сады № 41, 44, 53, 61, 78, 80, 83, 94, 98, 104, 111, 114, 123
18 группа: сады № 8, 9, 16, 27, 62, 65, 66, 82, 86, 108, 109, 118, 121, 131

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"
_____ В.П. Гусева

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

## ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ с 09.01.2023г. по 13.01.2023 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 | С | |
| | | | | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | | | Дет. сад | Ясли |
| **Пн, 09 января 23** | | | | 65,25 | 56,44 | 47,87 | 43,61 | 241,08 | 210,76 | 1 656,19 | 1 461,09 | 46,6 | 40,53 |
| **Завтрак** | | | | 11,86 | 8,74 | 14,79 | 12,85 | 52,86 | 38,39 | 392,08 | 304,08 | 3,35 | 2,51 |
| 1/04 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 20/5 | 2,27 | 1,53 | 4,49 | 4,21 | 15,49 | 10,35 | 111,49 | 85,37 | | |
| ТТК-360н | Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом | 200/5 | 150/5 | 7,94 | 5,97 | 9,00 | 7,66 | 29,91 | 22,45 | 232,44 | 182,60 | 2,60 | 1,95 |
| ТТК-437 | Чай полусладкий с молоком | 200 | 150 | 1,65 | 1,24 | 1,30 | 0,98 | 7,46 | 5,59 | 48,15 | 36,11 | 0,75 | 0,56 |
| **Второй завтрак** | | | | 0,05 | 0,05 | | | 10,10 | 10,10 | 40,60 | 40,60 | 2,00 | 2,00 |
| 707/04 | Сок фруктовый разливной | 100 | 100 | 0,05 | 0,05 | | | 10,10 | 10,10 | 40,60 | 40,60 | 2,00 | 2,00 |
| **Обед** | | | | 37,81 | 32,15 | 16,09 | 13,77 | 87,67 | 77,19 | 646,68 | 561,15 | 39,48 | 34,49 |
| 20/2010 | Салат из белокочанной капусты | 50 | 40 | 0,97 | 0,78 | 2,55 | 2,04 | 5,27 | 4,22 | 47,96 | 38,37 | 29,91 | 23,93 |
| 133/04 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200/25 | 150/25 | 5,41 | 5,22 | 4,22 | 3,77 | 9,46 | 8,48 | 97,49 | 88,73 | 24,09 | 22,00 |
| ТТК-53к | Мякоть птицы тушеная в соусе | 50/50 | 40/50 | 23,64 | 18,98 | 4,60 | 3,86 | 3,79 | 3,70 | 151,08 | 125,43 | 1,29 | 1,29 |
| 510/04 | Каша гречневая вязкая | 130 | 110 | 4,03 | 3,41 | 4,12 | 3,49 | 21,54 | 18,23 | 139,36 | 117,92 | | |
| ТТК-268н | Компот "Плодово-ягодный" из изюма | 200 | 150 | | | | | 20,66 | 15,50 | 82,64 | 61,98 | | |
| | Хлеб "Рябинушка" | 1/20 | 1/20 | 1,52 | 1,52 | 0,18 | 0,18 | 9,94 | 9,94 | 47,46 | 47,46 | | |
| | Хлеб "Дарницкий" | 1/41,43 | 1/41,43 | 2,32 | 2,32 | 0,46 | 0,46 | 17,94 | 17,94 | 85,14 | 85,14 | | |
| **Полдник** | | | | 3,00 | 3,00 | 2,59 | 2,59 | 4,14 | 4,14 | 51,85 | 51,85 | 0,72 | 0,72 |
| 698/04 | Кефир | 100 | 100 | 3,00 | 3,00 | 2,59 | 2,59 | 4,14 | 4,14 | 51,85 | 51,85 | 0,72 | 0,72 |
| **Ужин** | | | | 12,53 | 12,50 | 14,40 | 14,40 | 86,31 | 80,94 | 524,98 | 503,41 | 1,05 | 0,81 |
| 334/04 | Макароны запеченные с сыром с маслом | 145/3 | 145/3 | 8,75 | 8,75 | 10,12 | 10,12 | 36,41 | 36,41 | 271,76 | 271,76 | 0,09 | 0,09 |
| ТТК-814 | Булочка домашняя | 30 | 30 | 2,16 | 2,16 | 4,10 | 4,10 | 18,48 | 18,48 | 119,46 | 119,46 | | |
| ТТК-272н | Кисель из концентрата полусладкий | 200 | 150 | 0,10 | 0,07 | | | 21,48 | 16,11 | 86,30 | 64,73 | 0,96 | 0,72 |
| | Хлеб "Рябинушка" | 1/20 | 1/20 | 1,52 | 1,52 | 0,18 | 0,18 | 9,94 | 9,94 | 47,46 | 47,46 | | |
| **Итого стоимость питания в день** | | 146,5 руб. | 116,32 руб. | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Вт, 10 января 23** | | | | 68,55 | 51,6 | 61,83 | 47,13 | 249,24 | 198,82 | 1 827,86 | 1 425,88 | 113,17 | 89,6 |
| **Завтрак** | | | | 14,42 | 11,21 | 10,73 | 9,00 | 72,41 | 54,20 | 444,00 | 342,69 | 2,97 | 2,30 |
| 3/04 | Бутерброд с сыром | 30/5 | 20/5 | 3,68 | 2,94 | 2,24 | 1,95 | 15,42 | 10,28 | 96,59 | 70,46 | 0,04 | 0,04 |
| 311/04 | Каша молочная кукурузная с маслом | 200/3 | 150/3 | 8,22 | 6,17 | 6,85 | 5,68 | 43,05 | 32,30 | 266,80 | 205,06 | 2,18 | 1,64 |
| 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** | | | | 0,05 | 0,05 | | | 10,10 | 10,10 | 40,60 | 40,60 | 2,00 | 2,00 |
| 707/04 | Сок фруктовый разливной | 100 | 100 | 0,05 | 0,05 | | | 10,10 | 10,10 | 40,60 | 40,60 | 2,00 | 2,00 |
| **Обед** | | | | 20,99 | 16,43 | 34,99 | 26,46 | 87,62 | 72,88 | 749,43 | 595,37 | 91,65 | 69,25 |
| ТТК-62 | Салат из отварной свеклы | 50 | 40 | 0,97 | 0,78 | 3,06 | 2,45 | 5,68 | 4,55 | 54,17 | 43,34 | 6,46 | 5,17 |
| 135/04 | Суп из овощей со сметаной | 200/10 | 150/5 | 2,00 | 1,55 | 4,53 | 3,03 | 7,58 | 6,21 | 79,16 | 58,36 | 24,45 | 20,07 |
| ТТК-393к | Запеканка картофельная с мясом "По- домашнему" с маслом | 180/5 | 130/5 | 14,04 | 10,15 | 26,74 | 20,33 | 22,05 | 15,92 | 385,05 | 287,23 | 54,34 | 39,21 |
| ТТК-950 | Напиток "Лимонный" | 200 | 150 | 0,14 | 0,11 | 0,02 | 0,01 | 24,43 | 18,32 | 98,45 | 73,84 | 6,40 | 4,80 |
| | Хлеб "Рябинушка" | 1/20 | 1/20 | 1,52 | 1,52 | 0,18 | 0,18 | 9,94 | 9,94 | 47,46 | 47,46 | | |
| | Хлеб "Дарницкий" | 1/41,43 | 1/41,43 | 2,32 | 2,32 | 0,46 | 0,46 | 17,94 | 17,94 | 85,14 | 85,14 | | |
| **Полдник** | | | | 3,63 | 3,63 | 3,24 | 3,24 | 5,18 | 5,18 | 64,41 | 64,41 | 1,04 | 1,04 |
| 698/04 | Ацидофилин | 120 | 120 | 3,63 | 3,63 | 3,24 | 3,24 | 5,18 | 5,18 | 64,41 | 64,41 | 1,04 | 1,04 |
| **Ужин** | | | | 29,46 | 20,28 | 12,87 | 8,43 | 73,93 | 56,46 | 529,42 | 382,81 | 15,51 | 15,01 |
| | Десерт фруктовый Яблоко | 140 | 140 | 0,56 | 0,56 | 0,56 | 0,56 | 12,60 | 12,60 | 57,68 | 57,68 | 14,00 | 14,00 |
| ТТК-399 | Сырники из творога с курагой и морковью с соусом "Сластёна" | 150/30 | 100/15 | 27,18 | 18,05 | 12,08 | 7,65 | 46,33 | 30,13 | 402,78 | 261,55 | 1,41 | 0,93 |
| ТТК-475 | Чай полусладкий | 200 | 150 | 0,20 | 0,15 | 0,05 | 0,04 | 5,06 | 3,79 | 21,50 | 16,12 | 0,10 | 0,08 |
| | Хлеб "Рябинушка" | 1/20 | 1/20 | 1,52 | 1,52 | 0,18 | 0,18 | 9,94 | 9,94 | 47,46 | 47,46 | | |
| **Итого стоимость питания в день** | | 146,5 руб. | 116,32 руб. | | | | | | | | | | |
| **Ср, 11 января 23** | | | | 60,74 | 50,83 | 70,7 | 59,41 | 216,83 | 182,67 | 1 746,55 | 1 468,52 | 82,08 | 67,87 |
| **Завтрак** | | | | 14,00 | 10,58 | 15,43 | 13,17 | 60,65 | 45,51 | 437,51 | 342,85 | 3,46 | 2,70 |
| 1/04 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 20/5 | 2,27 | 1,53 | 4,49 | 4,21 | 15,49 | 10,35 | 111,49 | 85,37 | | |
| 311/04 | Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом | 200/3 | 150/3 | 8,68 | 6,51 | 8,42 | 6,86 | 29,88 | 22,42 | 230,02 | 177,48 | 2,29 | 1,72 |
| ТТК-198н | Какао с молоком полусладкое | 180 | 150 | 3,05 | 2,54 | 2,52 | 2,10 | 15,28 | 12,74 | 96,00 | 80,00 | 1,17 | 0,98 |
| **Второй завтрак** | | | | 0,05 | 0,05 | | | 10,10 | 10,10 | 40,60 | 40,60 | 2,00 | 2,00 |
| 707/04 | Сок фруктовый разливной | 100 | 100 | 0,05 | 0,05 | | | 10,10 | 10,10 | 40,60 | 40,60 | 2,00 | 2,00 |
| **Обед** | | | | 30,00 | 24,36 | 33,69 | 25,86 | 94,54 | 79,35 | 801,39 | 647,49 | 24,41 | 18,91 |
| ТТК-359н | Винегрет из овощей | 50 | 40 | 0,96 | 0,77 | 3,55 | 2,84 | 4,19 | 3,35 | 52,56 | 42,05 | 9,31 | 7,45 |
| ТТК -451 | Суп картофельный клецками с мякотью птицы | 200/15 | 150/15 | 9,08 | 8,28 | 8,61 | 7,74 | 17,10 | 12,83 | 182,27 | 154,12 | 14,54 | 11,09 |
| ТТК-650 | Котлеты "Челнинские" | 75 | 50 | 12,09 | 8,06 | 17,09 | 11,42 | 9,30 | 6,20 | 239,33 | 159,79 | 0,56 | 0,37 |
| 510/04 | Каша пшеничная вязкая | 130 | 110 | 4,03 | 3,41 | 3,80 | 3,22 | 21,10 | 17,86 | 134,75 | 114,02 | | |
| ТТК-356н | Компот "Плодово-ягодный" ассорти | 200 | 150 | | | | | 14,97 | 11,23 | 59,88 | 44,91 | | |
| | Хлеб "Рябинушка" | 1/20 | 1/20 | 1,52 | 1,52 | 0,18 | 0,18 | 9,94 | 9,94 | 47,46 | 47,46 | | |
| | Хлеб "Дарницкий" | 1/41,43 | 1/41,43 | 2,32 | 2,32 | 0,46 | 0,46 | 17,94 | 17,94 | 85,14 | 85,14 | | |
| **Полдник** | | | | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 4,33 | 4,33 | 53,28 | 53,28 | 0,84 | 0,84 |
| 698/04 | Простокваша | 100 | 100 | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 4,33 | 4,33 | 53,28 | 53,28 | 0,84 | 0,84 |
| **Ужин** | | | | 13,63 | 12,78 | 18,94 | 17,74 | 47,21 | 43,38 | 413,77 | 384,30 | 51,37 | 43,42 |
| 340/04 | Омлет натуральный | 53 | 53 | 5,06 | 5,06 | 6,39 | 6,39 | 0,75 | 0,75 | 80,75 | 80,75 | 0,19 | 0,19 |
| 541/04 | Рагу овощное | 130 | 110 | 2,85 | 2,41 | 5,66 | 4,79 | 12,74 | 10,78 | 113,28 | 95,85 | 50,43 | 42,67 |
| ТТК-437 | Чай полусладкий с молоком с печеньем в ассортимете | 200/17 | 150/17 | 4,20 | 3,79 | 6,71 | 6,38 | 23,78 | 21,91 | 172,28 | 160,24 | 0,75 | 0,56 |
| | Хлеб "Рябинушка" | 1/20 | 1/20 | 1,52 | 1,52 | 0,18 | 0,18 | 9,94 | 9,94 | 47,46 | 47,46 | | |
| **Итого стоимость питания в день** | | 146,5 руб. | 116,32 руб. | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Чт, 12 января 23** | | | | 53,98 | 41,56 | 42,63 | 33,23 | 277,28 | 226,58 | 1 708,8 | 1 371,56 | 72,61 | 63,3 |
| **Завтрак** | | | | 14,02 | 10,56 | 12,98 | 11,25 | 78,14 | 59,98 | 485,52 | 383,42 | 2,98 | 2,32 |
| 2/04 | Бутерброд с повидлом | 30/10/5 | 20/10/5 | 2,27 | 1,53 | 4,49 | 4,20 | 21,35 | 16,21 | 134,93 | 108,80 | 0,10 | 0,10 |
| | 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 | 2,13 | 1,60 |
| 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** | | | | 0,05 | 0,05 | | | 10,10 | 10,10 | 40,60 | 40,60 | 2,00 | 2,00 |
| 707/04 | Сок фруктовый разливной | 100 | 100 | 0,05 | 0,05 | | | 10,10 | 10,10 | 40,60 | 40,60 | 2,00 | 2,00 |
| **Обед** | | | | 29,28 | 20,96 | 17,72 | 12,22 | 113,68 | 90,11 | 731,41 | 554,24 | 48,46 | 40,34 |
| ТТК-357н | Салат "Капуста квашеная" | 50 | 40 | 0,89 | 0,70 | 2,51 | 2,01 | 4,34 | 3,40 | 43,51 | 34,49 | 14,10 | 11,20 |
| 132/04 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/10 | 150/5 | 2,22 | 1,78 | 4,54 | 3,04 | 9,82 | 8,19 | 89,04 | 67,27 | 16,72 | 15,15 |
| ТТК-247н | Гречка с говядиной "Батыр" | 40/160 | 25/110 | 21,75 | 14,19 | 9,97 | 6,48 | 51,28 | 35,25 | 381,89 | 256,06 | 1,80 | 1,24 |
| ТТК-257н | Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов | 200 | 150 | 0,50 | 0,37 | 0,02 | 0,02 | 19,43 | 14,57 | 79,92 | 59,94 | 0,03 | 0,02 |
| | Хлеб "Рябинушка" | 1/20 | 1/20 | 1,52 | 1,52 | 0,18 | 0,18 | 9,94 | 9,94 | 47,46 | 47,46 | | |
| | Хлеб "Дарницкий" | 1/41,43 | 1/41,43 | 2,32 | 2,32 | 0,46 | 0,46 | 17,94 | 17,94 | 85,14 | 85,14 | | |
| **Полдник** | | | | 3,60 | 3,60 | 3,11 | 3,11 | 4,97 | 4,97 | 62,22 | 62,22 | 0,87 | 0,87 |
| 698/04 | Кефир | 120 | 120 | 3,60 | 3,60 | 3,11 | 3,11 | 4,97 | 4,97 | 62,22 | 62,22 | 0,87 | 0,87 |
| **Ужин** | | | | 7,03 | 6,39 | 8,82 | 6,65 | 70,39 | 61,42 | 389,05 | 331,08 | 18,30 | 17,77 |
| | Десерт фруктовый Яблоко | 140 | 135 | 0,56 | 0,54 | 0,56 | 0,54 | 12,6 | 12,15 | 57,68 | 55,62 | 14 | 13,5 |
| ТТК-101н | Котлеты "Любимые" | 75 | 50 | | 0,14 | 4,20 | 2,64 | | 0,12 | 37,76 | 24,78 | | |
| 516/04 | Макаронные изделия отварные | 130 | 110 | 4,64 | 3,93 | 3,78 | 3,20 | 31,67 | 26,79 | 179,30 | 151,72 | | |
| 686/04 | Чай с лимоном | 200/7 | 150/7 | 0,27 | 0,22 | 0,06 | 0,05 | 15,28 | 11,52 | 62,73 | 47,38 | 3,30 | 3,27 |
| | Хлеб "Рябинушка" | 1/20 | 1/20 | 1,52 | 1,52 | 0,18 | 0,18 | 9,94 | 9,94 | 47,46 | 47,46 | | |
| **Итого стоимость питания в день** | | 146,5 руб. | 116,32 руб. | | | | | | | | | | |
| **Пт, 13 января 23** | | | | 53,47 | 41,73 | 53,24 | 44,14 | 261,31 | 216,54 | 1 738,3 | 1 430,38 | 84,53 | 70,78 |
| **Завтрак** | | | | 18,13 | 15,06 | 18,93 | 17,06 | 67,12 | 50,36 | 511,42 | 415,14 | 3,46 | 2,70 |
| 1/04 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 20/5 | 2,27 | 1,53 | 4,49 | 4,21 | 15,49 | 10,35 | 111,49 | 85,37 | | |
| 337/04 | Яйцо вареное | 1 шт | 1 шт | 5,52 | 5,52 | 5,04 | 5,04 | | | 67,44 | 67,44 | | |
| 311/04 | Каша молочная рисовая жидкая с маслом | 200/3 | 150/3 | 7,29 | 5,47 | 6,88 | 5,71 | 36,35 | 27,27 | 236,49 | 182,33 | 2,29 | 1,72 |
| ТТК-198н | Какао с молоком полусладкое | 180 | 150 | 3,05 | 2,54 | 2,52 | 2,10 | 15,28 | 12,74 | 96,00 | 80,00 | 1,17 | 0,98 |
| **Второй завтрак** | | | | 0,05 | 0,05 | | | 10,10 | 10,10 | 40,60 | 40,60 | 2,00 | 2,00 |
| 707/04 | Сок фруктовый разливной | 100 | 100 | 0,05 | 0,05 | | | 10,10 | 10,10 | 40,60 | 40,60 | 2,00 | 2,00 |
| **Обед** | | | | 19,65 | 12,87 | 18,38 | 11,92 | 86,00 | 71,30 | 588,03 | 443,99 | 63,93 | 50,97 |
| 62/11 | Салат из моркови с сахаром | 50 | 40 | 0,83 | 0,66 | 0,06 | 0,05 | 6,90 | 5,52 | 31,49 | 25,20 | 3,19 | 2,55 |
| 110/04 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/10 | 150/5 | 2,02 | 1,45 | 4,52 | 3,01 | 11,23 | 8,34 | 93,65 | 66,29 | 23,89 | 17,91 |
| 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 | 2,87 | 2,43 | 3,98 | 3,37 | 13,03 | 11,03 | 99,46 | 84,16 | 34,51 | 29,20 |
| ТТК-272н | Кисель из концентрата полусладкий | 200 | 150 | 0,10 | 0,07 | | | 21,48 | 16,11 | 86,30 | 64,73 | 0,96 | 0,72 |
| | Хлеб "Рябинушка" | 1/20 | 1/20 | 1,52 | 1,52 | 0,18 | 0,18 | 9,94 | 9,94 | 47,46 | 47,46 | | |
| | Хлеб "Дарницкий" | 1/41,43 | 1/41,43 | 2,32 | 2,32 | 0,46 | 0,46 | 17,94 | 17,94 | 85,14 | 85,14 | | |
| **Полдник** | | | | 3,63 | 3,63 | 3,24 | 3,24 | 5,18 | 5,18 | 64,41 | 64,41 | 1,04 | 1,04 |
| 698/04 | Ацидофилин | 120 | 120 | 3,63 | 3,63 | 3,24 | 3,24 | 5,18 | 5,18 | 64,41 | 64,41 | 1,04 | 1,04 |
| **Ужин** | | | | 12,01 | 10,12 | 12,69 | 11,92 | 92,91 | 79,60 | 533,84 | 466,24 | 14,10 | 14,07 |
| | Десерт фруктовый Яблоко | 140 | 140 | 0,56 | 0,56 | 0,56 | 0,56 | 12,60 | 12,60 | 57,68 | 57,68 | 14,00 | 14,00 |
| ТТК-302н | Галушки "Снежок" | 200 | 150 | 7,18 | 5,34 | 6,49 | 5,74 | 48,99 | 36,95 | 283,07 | 220,84 | | |
| ТТК-475 | Чай полусладкий с печеньем сахарным | 200/17 | 150/17 | 2,75 | 2,70 | 5,46 | 5,44 | 21,38 | 20,11 | 145,63 | 140,26 | 0,10 | 0,07 |
| | Хлеб "Рябинушка" | 1/20 | 1/20 | 1,52 | 1,52 | 0,18 | 0,18 | 9,94 | 9,94 | 47,46 | 47,46 | | |
| **Итого стоимость питания в день** | | 146,5 руб. | 116,32 руб. | | | | | | | | | | |