

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



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНКА С 17.03.2025г. по 21.03.2025 г.

№ ИД	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	С	С
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли						
Пн, 17 марта 25																	
Завтрак																	
3/04	Бутерброд с сыром	30/5		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	20/5	3,87	3,07	10,28	10,28	8,54	49,26	35,67	338,19	256,69	2,16	1,63			
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150/3	6,63	4,98	6,66	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03			
697/04	Второй завтрак Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	3,06	2,64	2,64	7,46	5,06	56,23	36,11	0,75	0,56			
52/11	Обед Салат из свежкл отварной	50	40	18,08	16,83	21,18	19,43	69,33	57,14	540,30	470,76	54,09	45,07				
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	54,17	43,34	6,46	5,17				
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	4,24	4,24	6,72	6,72	11,17	8,38	141,55	123,51	2,22	1,85				
520/04	Пюре картофельное	130	110	3,05	2,58	4,00	3,38	14,04	11,88	104,38	94,43	1,61	1,61				
ТТК-950	Напиток "Лимонный"	200	150	1,62	1,62	0,11	0,02	0,01	24,43	18,32	98,45	88,32	37,40	31,64			
	Хлеб белый	1/20	1/20	19,30	17,94	12,35	11,61	114,09	102,95	644,72	588,04	6,40	4,80				
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44	0,39	0,37				
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92						
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,76	0,57	0,06	0,04	17,62	13,22	74,06	55,54	0,09	0,07				
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	75	75	4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	227,21	227,21	0,30	0,30				
	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						
Итого стоимость питания в день																	
		158,45 руб.	125,81 руб.	78,03	65,38	61,23	52	218,25	190,91	1 736,08	1 493,07	65,47	52,23				
Вт, 18 марта 25																	
Завтрак																	
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	8,33	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	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	0,04	0,04				
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,30	0,98				
698/04	Второй завтрак Простокваша	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84				
22/10	Обед Салат из картофеля с огурцами солёными	50	40	32,41	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 с сметаной	200/100	150/5	1,42	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	4,52	3,02	7,29	5,38	78,05	54,55	40,22	30,16				
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	14,70	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	0,20	20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Уплотненный полдник											
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	100	34,23	26,25	18,31	83,73	69,55	636,67	528,18	10,67	10,49
ТТК-302н	Галушки "Снежок"	200	150	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	41,20	10,00	10,00
ТТК-475	Чай полуслидкий с печеньем сахарным	200/18	150/18	30,93	23,00	12,14	9,95	52,39	442,54	339,42	0,57	0,42
	Хлеб белый	1/20	1/20	2,90	2,85	5,77	22,34	21,07	152,93	147,56	0,10	0,07
	Итого стоимость питания в день	158,45 руб.	125,81 руб.									
	Ср. 19 марта 25											
	Завтрак											
3/04	Бутерброд с сыром			61,18	42,75	50,21	38,37	205,73	168,43	1 190,03	94,07	68,98
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	30/5	20/5	12,56	9,81	9,08	7,78	62,21	46,56	380,81	2,16	1,69
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200/3	150/3	3,87	3,07	2,32	2,02	15,30	10,20	97,54	0,04	0,04
	180	150	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
697/04	Молоко кипяченое	100	100	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75
	Обед											
612/04	Маринад овощной с томатом			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	1,37	1,37
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	1,37	1,37
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной	200/25/5	150/5	32,34	17,60	28,86	18,45	71,14	55,16	673,69	87,90	64,04
ТТК - 394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом			0,79	0,63	5,05	4,04	5,30	4,24	69,84	55,87	4,24
ТТК-268н	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/3	130/3	22,04	13,88	14,89	11,20	23,86	317,62	225,25	58,76	42,45
	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	150									
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник											
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями	15	10	13,22	12,28	9,63	6,32	61,65	408,85	381,27	2,64	1,88
208/10	Макаронны запеченные с яйцом с маслом	150/3	150/3	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	10,96	2,22	1,48
ТТК-475	Чай полуслидкий	200	150	7,44	7,44	8,81	8,81	31,30	234,26	234,26	0,32	0,32
	Хлеб белый	1/20	1/20	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	16,12	0,10	0,08
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	1,62	1,62	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Итого стоимость питания в день	158,45 руб.	125,81 руб.									
	Чт, 20 марта 25											
	Завтрак											
2/04	Бутерброд с повидлом			61,4	48,09	53,58	46,61	232,1	189,83	1 656,37	53,58	44,37
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	30/10/5	20/10/5	13,49	10,19	12,37	10,86	74,02	57,01	461,46	2,58	2,06
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	0,10	0,10
	180	150	7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98
698/04	Ацидофилин	100	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17
	Второй завтрак											
ТТК-996	Салат "Бобовое зёрнышко"			3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	0,86	0,86
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной	50	40	17,95	15,79	24,88	22,84	94,24	78,51	672,76	30,50	23,82
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	200/5	150/5	1,41	1,13	2,60	2,08	6,25	5,00	43,24	6,37	5,10
510/04	Каша пшеничная вязкая	50/30	50/30	2,66	2,03	3,81	3,05	11,98	9,03	92,90	21,60	16,20
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	130	110	5,14	5,14	13,42	13,42	7,46	7,46	171,17	2,50	2,50
	Хлеб белый	200	150	3,68	3,11	4,34	3,67	21,07	17,83	116,83		
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1/20	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	59,94	0,03	0,02
	Уплотненный полдник											
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	100	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61	19,64
40/10, соус 351/10	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	150/15	100/30	26,94	19,09	13,63	10,21	59,52	49,99	468,47	368,17	17,63
686/04	Чай с лимонном	200/7	150/7	0,40	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	10,00	10,00
	Хлеб белый	1/20	1/20	24,65	16,85	12,97	9,56	25,48	19,71	317,22	232,27	6,34
				0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	47,38	3,30	3,27
				1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32		

	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
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			49,56	38,80	54,31	42,15	235,03	183,90	1 620,13	1 260,36	45,31	40,55
В среднем в день:												

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

Г.Н. Мартынова

А.Р. Гатина

Л.Р. Загидуллина