

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

"СОГЛАСОВАНО"
 РОС. МЕРШОК
 (№ДОУ)
 Р.Х. Буташова
 (ФИО руководителя)
 (подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 18.11.2024г. по 22.11.2024 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, 18 ноября 24 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3/04 | Бутерброд с сыром | 30/5 | 20/5 | 14,20 | 10,82 | 48,43 | 47,96 | 43,34 | 245,44 | 207,05 | 1 630,92 | 1 412,07 | 67,14 | 55,01 |
| 311/04 | Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом | 200/3 | 150/3 | 3,87 | 3,07 | 2,32 | 2,02 | 2,02 | 15,30 | 10,20 | 375,71 | 284,83 | 3,08 | 2,32 |
| ТТК-437 | Чай полусладкий с молоком | 200 | 150 | 1,65 | 1,24 | 1,30 | 0,98 | 7,46 | 5,59 | 230,02 | 177,48 | 2,29 | 1,72 | |
| 697/04 | Второй завтрак | 100 | 100 | 3,06 | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 5,06 | 5,06 | 56,23 | 56,23 | 1,37 | 1,37 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/2010 | Салат из белокочанной капусты | 50 | 40 | 0,97 | 0,77 | 0,77 | 2,55 | 2,04 | 5,24 | 4,19 | 47,83 | 38,26 | 62,30 | 50,95 |
| 148/04 | Суп-лапша домашняя с мякотью птицы | 200/15 | 150/15 | 8,00 | 7,46 | 7,46 | 7,18 | 6,66 | 10,85 | 8,14 | 554,26 | 482,97 | 29,89 | 23,91 |
| 30 Пр. №321 от 07. | Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным | 50/30 | 50/30 | 4,23 | 4,23 | 6,72 | 6,72 | 6,72 | 4,20 | 4,20 | 140,01 | 122,36 | 1,93 | 1,63 |
| 520/04 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2,86 | 2,42 | 4,26 | 4,26 | 3,60 | 19,17 | 16,22 | 126,47 | 107,01 | 22,51 | 19,04 |
| ТТК-950 | Напиток "Лимонный" | 200 | 150 | 0,14 | 0,11 | 0,02 | 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 | | |
| 337/04 | Уплотненный полдник | 1 шт | 1 шт | 19,30 | 17,94 | 12,35 | 11,61 | 11,61 | 114,09 | 102,95 | 644,72 | 588,04 | 0,39 | 0,37 |
| 510/04 | Яйцо вареное | 130 | 110 | 5,52 | 5,52 | 5,04 | 5,04 | 5,04 | 21,54 | 18,23 | 67,44 | 67,44 | | |
| ТТК-253к | Каша гречневая вязкая | 200 | 150 | 4,03 | 3,41 | 4,12 | 3,49 | 3,49 | 17,62 | 13,22 | 139,36 | 117,92 | | |
| ТТК-458 | Чай "Витаминный" полусладкий | 75 | 75 | 0,76 | 0,57 | 0,06 | 0,04 | 0,04 | 46,88 | 46,88 | 74,06 | 55,54 | 0,09 | 0,07 |
| | Ватрушка с повидлом | 1/20 | 1/20 | 4,43 | 4,43 | 2,44 | 2,44 | 2,44 | 9,76 | 9,76 | 227,21 | 227,21 | 0,30 | 0,30 |
| | Хлеб белый | 44,6 | 36,25 | 1,62 | 1,62 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 18,29 | 14,86 | 47,32 | 47,32 | | |
| | Хлеб "Дарницкий" | 152,36 руб. | 120,97 руб. | 2,94 | 2,39 | 0,49 | 0,40 | 0,40 | 89,33 | 89,33 | 72,61 | 72,61 | | |
| Итого стоимость питания в день | | | | | | | | | | | | | | |
| Вт, 19 ноября 24 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3/04 | Бутерброд с маслом с сыром | 30/5/5 | 20/5/5 | 8,33 | 8,48 | 11,34 | 10,58 | 10,58 | 31,09 | 34,81 | 1 705,15 | 1 468,07 | 61,59 | 49,12 |
| 161/04 | Суп молочный с рисом | 200 | 150 | 1,52 | 3,12 | 5,04 | 5,64 | 0,07 | 10,27 | 10,27 | 259,73 | 268,34 | 2,51 | 2,00 |
| ТТК-198Н | Какао с молоком полусладкое | 180 | 150 | 3,76 | 2,82 | 3,78 | 2,84 | 2,84 | 15,74 | 11,80 | 51,74 | 104,34 | 0,04 | 0,04 |
| 698/04 | Второй завтрак | 100 | 100 | 3,05 | 2,54 | 2,52 | 2,10 | 15,28 | 12,74 | 96,00 | 84,00 | 1,30 | 0,98 | |
| | Простокваша | 100 | 100 | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 4,33 | 4,33 | 53,28 | 53,28 | 0,84 | 0,84 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------|-------------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|----------|-------|-------|
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 52/11 | Салат из свежлы отварной | 50 | | 27,30 | 24,49 | 19,11 | 101,74 | 84,28 | 755,47 | 618,27 | 47,57 | 35,79 |
| 124/04 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10 | 40 | 0,91 | 3,06 | 2,45 | 5,33 | 4,27 | 52,49 | 41,99 | 6,06 | 4,85 |
| ТТК-101Н | Котлеты "Любимые" | 75 | 50 | 1,95 | 4,57 | 3,05 | 8,09 | 5,96 | 81,28 | 56,88 | 36,71 | 27,34 |
| ТТК-446 | Пюре из бобовых "Янтарное" | 130 | 110 | 8,93 | 11,85 | 9,36 | 7,65 | 6,84 | 172,91 | 143,50 | | |
| 707/04 | Сок фруктовый разливной | 200 | 150 | 14,70 | 4,32 | 3,65 | 32,42 | 27,44 | 227,34 | 192,37 | | |
| | Хлеб белый | 1/20 | 1/20 | 1,00 | 0,75 | | 20,20 | 15,15 | 84,80 | 63,60 | 4,80 | 3,60 |
| | Хлеб "Дарницкий" | 44,6 | 36,25 | 1,62 | 0,20 | 0,20 | 9,76 | 9,76 | 47,32 | 47,32 | | |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| ТТК-495Н | Десерт фруктовый Яблоко | 100 | 100 | 34,23 | 18,31 | 16,11 | 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 полусладкий с печеньем сахарным | 200/18 | 150/18 | 30,93 | 12,14 | 9,95 | 52,39 | 39,48 | 442,54 | 339,42 | 0,57 | 0,42 |
| | Хлеб белый | 1/20 | 1/20 | 2,90 | 5,77 | 5,76 | 22,34 | 21,07 | 152,93 | 147,56 | 0,10 | 0,07 |
| Итого стоимость питания в день | | | | | | | | | | | | |
| | | 152,36 руб. | 120,97 руб. | | | | | | | | | |
| Ср, 20 ноября 24 | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 3/04 | Бутерброд с сыром | 30/5 | 20/5 | 14,60 | 11,34 | 10,84 | 65,59 | 49,09 | 418,34 | 323,52 | 3,08 | 2,38 |
| 311/04 | Каша молочная манная (жидкая) с маслом | 200/3 | 150/3 | 3,87 | 3,07 | 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 | 5,71 | 36,35 | 27,27 | 240,19 | 185,11 | 2,29 | 1,72 |
| | Молоко кипяченое | 100 | 100 | 2,52 | 2,10 | 1,64 | 13,94 | 11,62 | 80,61 | 67,17 | 0,75 | 0,62 |
| 697/04 | Молоко кипяченое | 100 | 100 | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 5,06 | 5,06 | 56,23 | 56,23 | 1,37 | 1,37 |
| | Молоко кипяченое | 100 | 100 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 5,06 | 5,06 | 56,23 | 56,23 | 1,37 | 1,37 |
| 62/11 | Салат из моркови с сахаром | 50 | 40 | 31,72 | 19,17 | 14,92 | 79,52 | 60,98 | 663,53 | 454,82 | 60,19 | 43,77 |
| 110/04 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/25/5 | 150/5 | 0,62 | 0,50 | 0,05 | 5,81 | 4,65 | 26,16 | 20,92 | 2,40 | 1,92 |
| 110/2004 | Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной | 200/25/5 | 150/5 | 7,77 | 8,75 | 3,04 | 11,77 | 8,29 | 156,90 | 65,96 | 22,23 | 16,17 |
| ТТК - 394 | Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом | 180/3 | 130/3 | 21,71 | 15,68 | 11,64 | 31,52 | 22,78 | 350,51 | 258,64 | 35,56 | 25,68 |
| ТТК-268Н | Компот "Флодово-ягодный" из изюма | 200 | 150 | | | | 20,66 | 15,50 | 82,64 | 61,98 | | |
| | 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 | 67,32 | 61,65 | 408,85 | 381,27 | 2,64 | 1,88 |
| 208/10 | Макаронны запеченные с ялицом с маслом | 150/3 | 150/3 | 1,02 | 0,68 | 0,05 | 2,91 | 1,94 | 16,44 | 10,96 | 2,22 | 1,48 |
| ТТК-475 | Чай полусладкий | 200 | 150 | 7,44 | 7,44 | 8,81 | 31,30 | 31,30 | 234,26 | 234,26 | 0,32 | 0,32 |
| | Хлеб белый | 1/20 | 1/20 | 0,20 | 0,15 | 0,05 | 5,06 | 3,79 | 21,50 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | | 152,36 руб. | 120,97 руб. | | | | | | | | | |
| Чт, 21 ноября 24 | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 2/04 | Бутерброд с повидлом | 30/10/5 | 20/10/5 | 63,15 | 49,39 | 55,4 | 237,54 | 193,89 | 1 701,43 | 1 404,93 | 45,88 | 38,57 |
| 311/04 | Каша молочная пшеничная с маслом | 200/3 | 150/3 | 15,44 | 11,65 | 14,05 | 77,24 | 59,43 | 497,28 | 393,48 | 3,45 | 2,72 |
| ТТК-198Н | Какао с молоком полусладкое | 180 | 150 | 2,45 | 1,65 | 4,52 | 21,23 | 16,13 | 135,44 | 109,14 | 0,10 | 0,10 |
| | Второй завтрак | 100 | 100 | 9,94 | 7,46 | 7,01 | 40,73 | 30,56 | 265,84 | 204,34 | 2,18 | 1,64 |
| 698/04 | Ацидофилин | 100 | 100 | 3,05 | 2,54 | 2,52 | 15,28 | 12,74 | 96,00 | 80,00 | 1,17 | 0,98 |
| | Обед | | | 3,02 | 3,02 | 2,70 | 4,32 | 4,32 | 53,68 | 53,68 | 0,86 | 0,86 |
| ТТК-996 | Салат "Бобовое зернышко" | 50 | 40 | 3,02 | 2,70 | 2,70 | 4,32 | 4,32 | 53,68 | 53,68 | 0,86 | 0,86 |
| 132/2004 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/5 | 150/5 | 17,75 | 15,63 | 25,02 | 96,46 | 80,15 | 682,00 | 589,60 | 21,93 | 17,36 |
| ТТК-652 | Фрикадельки "Особые" с соусом томатным | 50/30 | 50/30 | 1,37 | 1,09 | 2,60 | 6,00 | 4,80 | 52,83 | 42,27 | 6,09 | 4,87 |
| | | | | 2,51 | 1,92 | 3,95 | 14,50 | 10,92 | 103,60 | 79,70 | 13,35 | 10,01 |
| | | | | 5,13 | 5,13 | 13,42 | 7,41 | 7,41 | 170,93 | 170,93 | 2,46 | 2,46 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|-------------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|----------|----------|--------|--------|
| 510/04 | Каша пшеничная вязкая | 130 | 110 | 3,68 | 3,11 | 4,34 | 3,67 | 21,07 | 17,83 | 138,07 | 116,83 | | |
| ТТК-257Н | Напиток "Флодово-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 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 | | |
| ТТК-495н | Уплотненный полдник | | | 26,94 | 19,09 | 13,63 | 10,21 | 59,52 | 49,99 | 468,47 | 368,17 | 19,64 | 17,63 |
| | Десерт фруктовый Яблоко | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,00 | 9,00 | 41,20 | 41,20 | 10,00 | 10,00 |
| 240/10, соус 351/10 | Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким | 150/15 | 100/30 | 24,65 | 16,85 | 12,97 | 9,56 | 25,48 | 19,71 | 317,22 | 232,27 | 6,34 | 4,36 |
| 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 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. | | | | | | | | | | |
| | Пт, 22 ноября 24 | | | 72,88 | 56,12 | 50,31 | 44,55 | 251,25 | 208,22 | 1 749,33 | 1 458,41 | 70,76 | 61,44 |
| | Завтрак | | | 15,62 | 12,10 | 10,81 | 9,07 | 72,09 | 53,97 | 448,13 | 345,86 | 2,92 | 2,26 |
| 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 | 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 | | | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 5,06 | 5,06 | 56,23 | 56,23 | 1,37 | 1,37 |
| 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 | | | 36,96 | 23,62 | 15,63 | 11,70 | 84,73 | 68,30 | 627,37 | 473,04 | 34,63 | 26,37 |
| ТТК№357н | Салат "Капуста квашеная" | 50 | 40 | 0,88 | 0,70 | 2,51 | 2,01 | 4,26 | 3,40 | 43,11 | 34,49 | 14,00 | 11,20 |
| 133/04 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200/25 | 150/25 | 5,69 | 5,18 | 4,47 | 3,93 | 15,98 | 11,98 | 126,85 | 104,04 | 19,28 | 14,46 |
| ТТК-53к | Мякоть птицы тушеная в соусе | 50/50 | 25/25 | 23,62 | 11,81 | 4,59 | 2,30 | 3,68 | 1,84 | 150,56 | 75,30 | 1,20 | 0,60 |
| 516/04 | Макаронные изделия отварные | 130 | 110 | 4,64 | 3,93 | 3,78 | 3,20 | 31,67 | 26,79 | 179,30 | 151,72 | | |
| ТТК-258к | Напиток "Флодово-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 | | | 17,24 | 17,34 | 21,23 | 21,14 | 89,37 | 80,89 | 617,60 | 583,28 | 31,84 | 31,44 |
| 337/04 | Яйцо вареное | 1 шт | 1 шт | 5,52 | 5,52 | 5,04 | 5,04 | | | 67,44 | 67,44 | | |
| 261/2004 | Картофельное пюре запеченное с маслом | 150/3 | 150/3 | 4,36 | 4,36 | 9,78 | 9,78 | 23,84 | 23,84 | 200,87 | 200,87 | 27,84 | 27,84 |
| 707/04 | Сок фруктовый с пеньем сахарным в ассортименте | 200/18 | 150/18 | 2,80 | 3,45 | 5,72 | 5,72 | 37,48 | 32,43 | 212,64 | 195,04 | 4,00 | 3,60 |
| | 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 | 152,36 руб. | 120,97 руб. | 330,68 | 264,88 | 257,85 | 220,46 | 1 172,6 | 978,91 | 8 333,78 | 6 959,32 | 312,65 | 253,54 |
| | Итого | | | | | | | | | | | | |

| 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 | Дет. сад | Ясли | С | С |
| 245,70 | 191,45 | 272,85 | 210,45 | 1176,8 | 6301,50 | 226,75 | 203,55 | |
| 49,14 | 38,29 | 54,57 | 42,09 | 235,35 | 1 260,36 | 45,35 | 40,71 | |

ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:

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