

"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р. И. Мусина



**ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК С 28.10.2024Г. по 02.11.2024 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.	Ясли	С
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет.	Ясли
				сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад
				71,91	65,93	54,47	47,86	239,45	198,8	1 735,77	1 489,67	39,17	29,86
				11,95	9,14	9,92	8,26	50,97	36,97	340,96	258,77	5,19	3,90
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
ТТК-360Н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	150/3	7,92	5,95	7,55	6,21	29,88	22,42	219,19	169,36	2,60	1,95
ТТК-253к	чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
	<b>Второй завтрак</b>			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
	<b>Обед</b>			32,50	30,31	19,51	16,42	83,51	62,19	639,72	517,82	31,30	23,47
ТТК-1025	Салат "Радужный"	50	40	1,28	1,02	2,59	2,07	5,59	4,48	50,84	40,67	5,01	4,00
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	155	1,75	1,34	5,01	3,95	8,72	6,58	86,96	67,22	23,22	17,42
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	27,35	25,96	11,69	10,18	40,01	26,80	374,68	302,67	3,04	2,03
ТТК-257Н	Напиток "Фруктово-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	1,31	1,12
	<b>Уплотненный полдник</b>			24,40	23,42	22,40	20,54	99,91	94,58	698,86	656,85	1,31	1,12
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
334/04	Макаронны запеченные с сыром с маслом	145/5	145/3	8,77	8,75	11,57	10,12	36,44	36,41	285,01	271,76	0,09	0,09
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
733/04	Оладьи с повидлом	50/10	50/10	3,90	3,90	3,80	3,80	27,96	27,96	161,61	161,61	0,47	0,47
	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		
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	152,36 руб.	120,97 руб.	47,38	35,72	52,95	42,44	242,65	199,24	1 636,61	1 321,71	66,65	54,91
	<b>Вт, 29 октября 24</b>			14,40	10,85	16,07	13,82	72,53	54,35	492,37	385,15	2,88	2,22
	<b>Завтрак</b>			2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71		
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	9,23	6,93	6,85	5,68	42,85	32,15	269,98	207,45	2,13	1,60
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72
	<b>Второй завтрак</b>			3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72
688/04	кефир	100	100	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72

Обед		50	40	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 "Плодово-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		
	<b>Уплотненный полдник</b>			9,65	8,88	10,44	9,81	75,76	69,42	435,64	401,48	14,32	13,60
ТТК-495н	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
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92		
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		
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	152,36 руб.	120,97 руб.	89,75	65,07	49,1	41,33	210,76	169,13	1 644,11	1 308,84	170,86	138,06
	<b>Ср, 30 октября 24</b>			15,00	11,32	14,73	12,63	77,20	59,40	501,48	396,63	3,45	2,72
	<b>Завтрак</b>			2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	9,50	7,13	7,69	6,31	40,69	30,53	270,04	207,49	2,18	1,64
302/04	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	150/3	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	<b>Второй завтрак</b>			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	35,11	24,95	18,18	15,40	50,10	40,86	504,46	401,85	154,25	123,41
14/10	Салат из свежих помидоров	50	40	0,35	0,28	3,02	2,42	2,46	1,97	38,45	30,76	6,17	4,93
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	150/25	6,48	6,36	8,21	7,76	2,56	2,02	110,05	103,34	1,95	1,62
ТТК-416к	Капуста тушенная 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-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	<b>Уплотненный полдник</b>			36,58	25,74	13,55	10,66	78,40	63,81	581,94	454,13	11,79	10,56
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	110	100	0,44	0,40	0,44	0,40	9,90	9,00	45,32	41,20	11,00	10,00
ТТК-1019	Сырники "Домашние" из творога с соусом сметанным "Сластёна"	150/15	100/30	31,38	21,18	12,37	9,62	35,39	26,40	378,47	276,88	0,69	0,48
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 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		
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	152,36 руб.	120,97 руб.	54,02	44,26	66,19	54,2	212,91	174,69	1 663,38	1 363,51	78,9	62,08
	<b>Чт, 31 октября 24</b>			14,80	11,51	13,90	11,64	65,96	49,40	448,12	348,34	3,08	2,38
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
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,21	6,17	6,88	5,71	36,35	27,27	240,19	185,11	2,29	1,72
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
	<b>Второй завтрак</b>			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
	<b>Обед</b>			22,55	16,75	33,49	24,35	88,67	71,52	746,23	572,24	74,69	58,60
52/11	Салат из свежесыры отварной	50	40	0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	1,95	1,39	4,57	3,05	8,09	5,96	81,28	56,88	36,71	27,34
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

216/04	Картофель тушеный	130	110	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		
340/04	Уплотненный полдник			13,61	12,94	16,16	15,57	53,95	49,44	415,75	389,65	0,29	0,26
510/04	Омлет натуральный	53	53	5,06	5,06	6,39	6,39	0,75	0,75	80,75	80,75	0,19	0,19
ТТК-475	Каша пшеничная вязкая	130	110	4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	114,02		
	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		
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	152,36 руб.	120,97 руб.										
	<b>Пт, 01 ноября 24</b>												
	<b>Завтрак</b>												
1/04	Бутерброд 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	4,23	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
697/04	<b>Второй завтрак</b>			3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	<b>Обед</b>												
13/2010	Салат из свежих огурцов	50	40	37,34	27,99	20,22	15,64	95,89	72,83	714,88	544,06	20,54	16,10
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	2,58	2,07	3,05	2,44	1,21	0,97	42,58	34,07	4,85	3,88
ТТК-247к	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160	25/110	10,56	9,41	7,00	6,53	15,88	11,99	168,80	144,41	9,93	7,63
707/04	Сок фруктовый разливной	180	150	21,68	14,14	9,97	6,47	50,86	34,96	379,86	254,66	1,44	0,99
	Хлеб белый	1/20	1/20	0,90	0,75	0,20	0,20	18,18	15,15	76,32	63,60	4,32	3,60
ТТК-495н	<b>Уплотненный полдник</b>			33,86	23,99	15,09	11,99	94,27	76,43	648,38	509,61	15,13	14,84
ТТК-341	Десерт фруктовый Яблоко	110	110	0,44	0,44	0,44	0,44	9,90	9,90	45,32	45,32	11,00	11,00
686/04	Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	28,59	19,32	13,90	10,90	41,04	30,39	403,68	296,98	0,83	0,57
	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		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	152,36 руб.	120,97 руб.										
	<b>Сб, 02 ноября 24</b>												
	<b>Завтрак</b>												
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	15,82	12,27	13,87	11,61	72,46	54,28	477,91	370,68	2,92	2,26
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	0,04	0,04
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	2,13	1,60
697/04	<b>Второй завтрак</b>			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	<b>Обед</b>												
20/2010	Салат из белокочанной капусты	50	40	15,22	13,51	24,83	22,15	87,32	73,36	633,71	546,87	50,41	39,79
132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	150/5	0,97	0,77	2,55	2,04	5,24	4,19	47,83	38,26	29,89	23,91
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	2,68	1,92	4,70	3,15	14,18	10,92	109,75	79,70	13,52	10,01
516/04	Макаронные изделия отварные	130	110	5,13	5,13	13,42	13,42	7,41	7,41	170,93	170,93	2,46	2,46
ТТК-271н	Компот "Плодово-ягодный" из свежих яблок	200	150	4,64	3,93	3,78	3,20	31,67	26,79	179,30	151,72	4,54	3,41
	Хлеб белый	1/20	1/20	0,18	0,14	0,18	0,14	19,06	14,29	78,58	47,32		
337/04	<b>Уплотненный полдник</b>			1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
261/2004	Ябло вареное	1 шт	1 шт	17,43	16,83	22,74	22,64	84,48	77,29	612,37	580,30	31,14	31,11
	Картофельное пюре запаренное с маслом	150/5	150/5	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44	27,84	27,84

686/04	Чай с лимоном с печеньем сахарным в ассортименте	200/7/18	150/7/18	2,97	2,92	5,78	5,77	32,56	28,80	194,17	178,82	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		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	152,36 руб.	120,97 руб.	401,64	321,35	338,66	287,48	1 417,3	1 156,5	10 324,07	8 495,75	481,92	394,45
	<b>Итого</b>												

	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	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
	296,77	231,37	326,65	253,01	1411,3	1100,8	9724,09	7563,13	270,15	242,83		
	49,46	38,56	54,44	42,17	235,22	183,47	1 620,68	1 260,52	45,02	40,47		

**ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:**  
**В среднем в день:**

*Мартынова* Г.Н. Мартынова  
*Галина* А.Р. Галина  
*Загидуллина* П.Р. Загидуллина

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству