

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

"СОГЛАСОВАНО"  
 (подпись) *Мерзашек*  
 (ФИО руководителя)  
 (подпись) *Рух*



**ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК С 30.09.2024г. по 04.10.2024 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				
3/04	Завтрак	30/5	20/5	71,91	65,93	54,47	47,86	239,45	198,8	1 735,77	1 489,67	39,17	29,86
ТТК-360Н	Бутерброд с сыром			11,95	9,14	9,92	8,26	50,97	36,97	340,96	258,77	5,19	3,90
ТТК-253к	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
	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
697/04	Второй завтрак	100	100	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
	Молоко кипяченое			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
ТТК-1025	Обед	50	40	32,50	30,31	19,51	16,42	83,51	62,19	639,72	517,82	31,30	23,47
134/04	Салат "Радужный"	200/5	155	1,28	1,02	2,59	2,07	5,59	4,48	50,84	40,67	5,01	4,00
ТТК-417	Суп крестьянский с крупой со сметаной	50/150	50/100	1,75	1,34	5,01	3,95	8,72	6,58	86,96	67,22	23,22	17,42
ТТК-257Н	Плов "Золотой петушок"	200	150	27,35	25,96	11,69	10,18	40,01	26,80	374,68	302,67	3,04	2,03
	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	1/20	1/20	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб белый			1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
337/04	Уплотненный полдник	1 шт	1 шт	24,40	23,42	22,40	20,54	99,91	94,58	698,86	656,85	1,31	1,12
334/04	Яйцо вареное	145/5	145/3	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
ТТК-437	Макаронные запеченные с сыром с маслом	200	150	8,77	8,75	11,57	10,12	36,44	36,41	285,01	271,76	0,09	0,09
733/04	Чай полусладкий с молоком	50/10	50/10	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
	Оладьи с повидлом	1/20	1/20	3,90	3,90	3,80	3,80	27,96	27,96	161,61	161,61	0,47	0,47
	Хлеб белый	44,6	36,25	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	152,36 руб.	120,97 руб.	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
1/04	Итого стоимость питания в день			47,38	35,72	52,95	42,44	242,65	199,24	1 636,61	1 321,71	66,65	54,91
302/04	Второй завтрак	30/5	20/5	14,40	10,85	16,07	13,82	72,53	54,35	492,37	385,15	2,88	2,22
ТТК-343н	Бутерброд с маслом			2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71		
	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
698/04	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
	Второй завтрак			3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72
	Кефир	100	100	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72
	Обед			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>												
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	0,40	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	41,20	10,00	10,00
707/04	Сок фруктовый с печеньем сахарным в ассортименте	180/18	150/18	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92		
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	4,32	3,60
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	152,36 руб.	120,97 руб.							1 644,11	1 308,84	170,86	138,06
	<b>Ср, 02 октября 24</b>												
	<b>Завтрак</b>												
2/04	Булерброд 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
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>												
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	200/25	150/25	6,48	6,36	8,21	7,76	2,56	2,02	110,05	103,34	1,95	1,62
	"Останкинские"	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	Капуста тушеная с мякотью птицы	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб белый			36,58	25,74	13,55	10,66	78,40	63,81	581,94	454,13	11,79	10,56
	<b>Уплотненный полдник</b>												
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	150/15	100/30	31,38	21,18	12,37	9,62	35,39	26,40	378,47	276,88	0,69	0,48
	"Сластена"	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
ТТК-475	Чай полусладкий	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб белый	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.							1 663,38	1 363,51	78,9	62,08
	<b>Чт, 03 октября 24</b>												
	<b>Завтрак</b>												
3/04	Булерброд 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
	<b>Второй завтрак</b>												
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>												
52/11	Салат из свежкл 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		
	<b>Уплотненный полдник</b>			13,61	12,94	16,16	15,57	53,95	49,44	415,75	389,65	0,29	0,26
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
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	114,02		
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		
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	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
	<b>Пт, 04 октября 24</b>			12,79	9,66	13,92	12,04	67,00	50,28	444,49	348,04	3,46	2,70
	<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	7,29	5,47	6,88	5,71	36,35	27,27	236,49	182,33	2,29	1,72
311/04	Каша молочная рисовая жидкая 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
697/04	Молоко кипяченное	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>			37,34	27,99	20,22	15,64	95,89	72,83	714,88	544,06	20,54	16,10
13/2010	Салат из свежих огурцов	50	40	2,58	2,07	3,05	2,44	1,21	0,97	42,58	34,07	4,85	3,88
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	10,56	9,41	7,00	6,53	15,88	11,99	168,80	144,41	9,93	7,63
ТТК-247к	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160	25/110	21,68	14,14	9,97	6,47	50,86	34,96	379,86	254,66	1,44	0,99
707/04	Сок фруктовый разливной	180	150	0,90	0,75			18,18	15,15	76,32	63,60	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>Уплотненный полдник</b>			33,86	23,99	15,09	11,99	94,27	76,43	648,38	509,61	15,13	14,84
ТТК-495Н	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
ТТК-341	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
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		
	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.	350,11	275,68	274,58	228,14	1 168,0	946,46	8 543,85	6 941,67	396,08	319,92
	<b>Итого</b>												

		Пищевые вещества, г.				Энерг. ценность, ккал				Витамины, мг			
Масса порции, г.		Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад		Ясли		С	
Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	С	С	Дет. сад	Ясли
270,10	210,80	270,10	210,80	301,45	236,80	1308,0	1016,5	9043,85	7441,65	251,10	226,95	50,22	45,39
54,02	42,16	60,29	47,36	261,60	203,29	1 808,77	1 488,33						

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

*Мартынова*  
Г.Н. Мартынова

