

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р. И. Мусина
(подпись)



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК С 13.01.2025г. по 17.01.2025 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	
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли					
Пн, 13 января 25														
Завтрак														
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	10,66	8,17	64,96	52,13	47,19	236,04	196,26	1 695,83	1 469,65	37,94	28,94
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	3,87	3,07	3,07	2,32	2,02	15,30	10,20	97,54	71,24	0,04	0,04
ТТК-253к	Чай "Витаминный", полусладкий	200	150	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03	
Второй завтрак														
697/04	Молоко кипяченое	100	100	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91	
Обед														
ТТК-1025	Салат "Радужный"	50	40	32,50	30,31	19,51	16,42	83,51	62,19	639,72	517,82	31,30	23,47	
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	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	Плов "Золотой петушок"	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	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	27,35	25,96	11,69	10,18	40,01	26,80	374,68	302,67	3,04	2,03	
Хлеб белый														
337/04	Уплотненный полдник	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	0,03	0,02	
334/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	24,38	23,42	20,95	20,54	99,88	94,58	685,61	656,85	1,31	1,12	
ТТК-437	Макаронны запеченные с сыром с маслом	145/3	145/3	5,52	5,52	5,04	5,04	10,12	10,12	67,44	67,44	0,09	0,09	
733/04	Чай полусладкий с молоком	200	150	8,75	8,75	10,12	10,12	36,41	36,41	271,76	271,76	0,75	0,56	
Олады с повидлом														
Хлеб белый														
Хлеб "Дарницкий"														
Итого стоимость питания в день														
		158,45 руб.	125,81 руб.	45,9	34,87	51,79	42,37	242,57	200,14	1 619,98	1 321,27	65,78	54,27	
Вт, 14 января 25														
Завтрак														
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	12,49	9,43	14,43	12,60	69,38	52,00	457,40	359,03	2,03	1,58	
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71	1,28	0,96	
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	0,75	0,62	
Второй завтрак														
698/04	Кефир	100	100	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,72	0,72	
Обед														
ТТК-66	Салат "Солнышко"	20,20	12,99	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72	
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	50	40	20,20	12,99	23,10	16,22	90,04	71,33	648,76	483,23	48,71	38,37	
ТТК-1026	Биточки рыбные "Морячка"	200/5	150/5	0,49	0,39	5,09	4,07	6,56	5,25	73,94	59,15	3,08	2,46	
520/04	Пюре картофельное	75	50	1,79	1,37	3,80	3,04	11,40	8,29	86,94	65,96	21,59	16,17	
ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	130	110	9,99	4,42	9,18	4,85	5,48	2,42	144,53	71,01	1,38	0,59	
Итого стоимость питания в день														
		200	150	151,08	103,88	198,08	148,08	619,08	458,08	3 800,08	3 000,08	107,01	80,17	

	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		
	Уплотненный полдник												
ТТК-495Н	Десерт фруктовый Яблоко	100	100	10,21	9,45	11,67	10,96	79,01	72,67	461,97	427,16	14,32	13,60
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	150	130	4,59	3,98	5,35	4,64	24,79	21,48	165,69	143,60	10,00	10,00
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		
	Итого стоимость питания в день	158,45 руб.	125,81 руб.										
	Ср, 15 января 25												
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	12,07	9,68	9,95	8,57	52,75	40,85	348,86	279,27	2,52	2,00
311/04	Каша молочная пшеница с маслом	200/3	150/3	1,47	1,47	1,42	1,42			18,64	18,64	0,04	0,04
ТТК-198Н	Какао с молоком полусладкое	180	150	7,55	5,67	6,01	5,05	37,47	28,11	234,22	180,63	1,31	0,98
	Второй завтрак												
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3,05	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	Обед												
ТТК-359Н	Винегрет из овощей	50	40	35,63	25,37	18,71	15,82	51,65	42,10	517,49	412,27	157,80	126,25
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	150/25	0,87	0,70	3,55	2,84	4,01	3,21	51,48	41,18	9,72	7,77
	Ужин												
ТТК - 416к	Капуста тушеная 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		
	Уплотненный полдник												
ТТК-495Н	Десерт фруктовый Яблоко	100	100	34,51	24,46	15,48	12,30	77,69	64,16	588,18	465,18	11,57	11,08
К-52Н, соустрТК-4	Запеканка из творога "Ягодка" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	0,40	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	41,20	10,00	10,00
	Чай полусладкий	200	150	29,35	19,90	14,34	11,26	35,58	26,75	388,83	287,93	1,47	1,00
ТТК-475	Хлеб белый	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
	Хлеб "Дарницкий"	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	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Чт, 16 января 25	158,45 руб.	125,81 руб.										
	Завтрак												
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	47,01	39,01	65,14	53,84	201,08	166,84	1 578,62	1 307,81	72,28	57,16
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,94	6,96	13,44	11,93	47,35	36,74	346,15	282,06	2,12	1,65
ТТК-343Н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	0,05	0,05	3,62	3,63	0,07	0,07	33,10	33,10		
	Второй завтрак												
698/04	Простокваша	100	100	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
	Обед												
52/11	Салат из свежей отварной	50	40	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	21,40	16,05	32,90	23,70	95,45	76,33	763,44	582,82	69,03	54,41
216/04	Картофель тушеный	130	110	0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85
ТТК-257Н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	1,95	1,39	4,57	3,05	8,09	5,96	81,28	56,88	36,71	27,34
	Хлеб белый	1/20	1/20	10,56	7,08	16,52	10,78	13,20	8,85	243,68	160,72	26,23	22,20
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,92	2,47	8,04	6,80	21,35	18,06	169,42	143,36	0,03	0,02
	Уплотненный полдник												
340/04	Омлет натуральный	53	53	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94		
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/18	150/18	13,61	12,94	16,16	15,57	53,95	49,44	415,75	389,65	0,29	0,26
	Хлеб белый	1/20	1/20	5,06	5,06	6,39	6,39	0,75	0,75	80,75	80,75	0,19	0,19
	Итого стоимость питания в день	158,45 руб.	125,81 руб.										
	Пт 17 января 25	81,14	60,64	43,98	35,74	245,65	191,93	1 702,97	1 331,91	32,05	27,95		

	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				
			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли
			246,7	191,0	270,3	212,8	1175,6	917,4	8101,5	6301,8	226,7	200,2
			49,34	38,19	54,06	42,55	235,11	183,47	1 620,30	1 260,36	45,34	40,04
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