

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р. И. Мусина
Р. И. Мусина



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК С 14.10.2024г. по 18.10.2024 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	
Пн, 14 октября 24													
Завтрак													
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
Второй завтрак													
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													
ТТК-1025	Салат "Радужный"	50	40	1,28	1,02	2,59	2,07	5,59	4,48	639,72	517,82	31,30	23,47
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 "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	1,31	1,12
Уплотненный полдник													
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	36,44	36,41	67,44	67,44	0,09	0,09
334/04	Макароны запеченные с сыром с маслом	145/5	145/3	8,77	8,75	11,57	10,12	7,46	5,59	285,01	271,76	0,75	0,56
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,79	48,15	36,11	0,47	0,47
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	0,75	0,62
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	0,72	0,72
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61	0,72	0,72
		152,36 руб. 120,97 руб.											
Итого стоимость питания в день													
Вт, 15 октября 24													
Завтрак													
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71	2,13	1,60
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	0,75	0,62
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,61	110,39	91,99	0,72	0,72
Второй завтрак													
698/04	Кефир	100	100	3,06	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72

		Обед													
ТТК-66	Салат "Солнышко"	50	20,33	12,99	23,85	16,22	90,22	71,33	656,75	483,23	48,73	38,37			
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	0,49	0,39	5,09	4,07	6,56	5,25	73,94	59,15	3,08	2,46			
ТТК-1026	Биточки рыбные "Морячка"	75	1,92	1,37	4,55	3,04	11,58	8,29	94,93	65,96	21,61	16,17			
520/04	Пюре картофельное	130	9,99	4,42	9,18	4,85	5,48	2,42	144,53	71,01	1,38	0,59			
ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04			
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11			
	Хлеб белый	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32					
	Уплотненный полдник														
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	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	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	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92					
	Хлеб белый	1/20	3,60	3,45	5,72	5,72	35,46	32,43	207,76	195,04	4,32	3,60			
	Итого стоимость питания в день	152,36 руб.	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32					
	Ср, 16 октября 24		89,75	65,07	49,1	41,33	210,76	169,13	1 644,11	1 308,84	170,86	138,06			
	Завтрак														
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	15,00	11,32	14,73	12,63	77,20	59,40	501,48	396,63	3,45	2,72			
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	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	9,50	7,13	7,69	6,31	40,69	30,53	270,04	207,49	2,18	1,64			
	Второй завтрак		3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98			
697/04	Молоко кипяченое	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37			
	Обед														
14/10	Салат из свежих помидоров	50	35,11	24,95	18,18	15,40	50,10	40,86	504,46	401,85	154,25	123,41			
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	0,35	0,28	3,02	2,42	2,46	1,97	38,45	30,76	6,17	4,93			
ТТК - 416к	Капуста тушеная с мякотью птицы	50/150	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	0,10	0,07					86,30	64,73	0,96	0,72			
	Хлеб белый	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	110	36,58	25,74	13,55	10,66	78,40	63,81	581,94	454,13	11,79	10,56			
ТТК-1019	Сырники "Домашние" из творога с соусом сметанным "Сластёна"	150/15	0,44	0,40	0,44	0,40	9,90	9,00	45,32	41,20	11,00	10,00			
ТТК-475	Чай полусладкий	200	31,38	21,18	12,37	9,62	35,39	26,40	378,47	276,88	0,69	0,48			
	Хлеб белый	1/20	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08			
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32					
	Итого стоимость питания в день	152,36 руб.	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61					
	Чт, 17 октября 24		54,02	44,26	66,19	54,2	212,91	174,69	1 663,38	1 363,51	78,9	62,08			
	Завтрак														
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	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	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	8,21	6,17	6,88	5,71	36,35	27,27	240,19	185,11	2,29	1,72			
	Второй завтрак		2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62			
698/04	Простокваша	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 свежей отварной	50	22,55	16,75	35,49	24,35	88,67	71,52	746,23	572,24	74,69	58,60			
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85			
ТТК-650	Хлеб белый "Челнынский"	75	1,95	1,39	4,57	3,05	8,09	5,96	81,28	56,88	36,71	27,34			
	Итого стоимость питания в день	152,36 руб.	12,09	8,06	17,09	11,42	9,99	6,20	239,33	159,70	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 "Флодово-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
	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		
	Итого стоимость питания в день	152,36 руб.	120,97 руб.										
	Пт, 18 октября 24												
	Завтрак												
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	290/3	150/3	2,45	1,65	4,52	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
	Второй завтрак			3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
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			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
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	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	4,32	3,60
	Уплотненный полдник			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		
	Итого стоимость питания в день	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

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

ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:
В среднем в день:

