

"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И. Мусина



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 22.07.2024г. по 26.07.2024 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								
<b>Пн, 22 июля 24</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	11,95	9,14	3,07	3,05	9,92	8,26	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	0,12	0,05	0,03	7,55	6,21	29,88	22,42	219,19	169,36	18,17	2,55	1,91	
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	3,06	3,06	2,64	2,64	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	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37		
<b>Обед</b>																	
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	150/5	1,72	1,33	4,96	3,91	7,50	5,67	81,58	63,18	24,50	18,38				
ТТК №417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	27,39	26,01	11,70	10,18	40,21	27,06	375,64	303,91	3,18	2,27				
ТТК-257н	Напиток "Плодово-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>																	
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	67,44	67,44	285,01	271,76	0,09	0,09				
334/04	Макаронные запеченные с сыром с маслом	145/5	145/3	8,77	8,75	11,57	10,12	36,44	36,41	48,15	36,11	0,75	0,56				
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	161,61	161,61	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	47,32	47,32	0,75	0,75				
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	0,75	0,75				
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61	0,75	0,75				
<b>Итого стоимость питания в день</b>		<b>152,36 руб. 120,97 руб.</b>		47,06	35,45	52,6	42,15	233,92	192,21	1 597,38	1 290,03	73,7	60,79				
<b>Вт, 23 июля 24</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	14,40	10,85	16,07	13,82	72,53	54,35	492,37	385,15	2,88	2,22				
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	2,13	1,60				
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	9,23	6,93	6,85	5,68	42,85	32,15	269,98	207,45	0,75	0,62				
<b>Второй завтрак</b>																	
698/04	Кефир	100	100	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72				
<b>Обед</b>		20,01	12,72	23,50	15,93	81,49	64,30	617,52	451,55	51,85	45,78	44,25					

ТТК-66	Салат "Солнышко"	50	40	0,59	0,47	5,09	4,07	7,13	5,70	76,72	61,38	3,49	2,79
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	150/5	1,91	1,37	4,51	3,01	10,67	7,91	90,91	64,19	22,69	17,01
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	2,45	2,07	3,95	3,34	10,78	9,12	88,48	74,87	28,07	23,75
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	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92	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		
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	<b>152,36 руб.</b>	<b>120,97 руб.</b>	<b>90,13</b>	<b>65,23</b>	<b>49,14</b>	<b>41,34</b>	<b>211,89</b>	<b>169,98</b>	<b>1 650,39</b>	<b>1 313,05</b>	<b>171,91</b>	<b>138,88</b>
	<b>Ср, 24 июля 24</b>												
	<b>Завтрак</b>												
2104	Бутерброд 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
	Молоко кипяченое	100	100	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
141/10	Салат из свежих помидоров	50	40	35,49	25,11	18,22	15,41	51,23	41,71	510,74	406,06	155,30	124,23
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	150/25	0,39	0,31	3,03	2,42	2,65	2,12	39,37	31,50	6,40	5,12
ТТК-416к	Капуста тушеная с мякотью птицы	200	30/120	26,85	16,72	6,77	5,03	14,48	11,50	226,25	158,18	145,71	116,57
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>												
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	110	100	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	100/30	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	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>	<b>152,36 руб.</b>	<b>120,97 руб.</b>	<b>53,67</b>	<b>43,98</b>	<b>65,83</b>	<b>53,91</b>	<b>203,6</b>	<b>166,98</b>	<b>1 621,56</b>	<b>1 328,86</b>	<b>86,48</b>	<b>68,53</b>
	<b>Чт, 25 июля 24</b>												
	<b>Завтрак</b>												
3/04	Бутерброд 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	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
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>Второй завтрак</b>												
	Обед												
52/11	Салат из свежлы отварной	50	40	22,20	16,47	33,13	24,06	79,36	63,81	704,41	537,59	82,27	65,05
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85
ТТК-650	Котлеты "Челнинские"	75	50	1,91	1,37	4,51	3,01	6,58	4,84	74,56	51,93	38,21	28,65
216/04	Картофель тушеный	130	110	12,09	8,06	17,09	11,42	9,30	6,20	239,33	159,79	0,56	0,37
				2,61	2,21	7,74	6,55	13,55	11,47	134,32	113,66	32,31	27,34



ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

Ведущий инженер-технолог по производству

А. Р. ГИТИНА

П. Р. ЗАГИДУЛЛИНА

