

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

"СОГЛАСОВАНО"  
 МБОУ "ОС МАМАК"  
 (№ ДОУ)  
 (ФИО руководителя)  
 (подпись)

**ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 23.09.2024г. по 27.09.2024 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, 23 сентября 24</b>													
<b>Завтрак</b>													
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,87	3,07	2,02	2,02	15,30	10,20	97,54	71,24	0,04	0,04
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,68	6,51	8,42	6,86	29,88	22,42	230,02	177,48	2,29	1,72
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
697/04	<b>Второй завтрак</b> Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
43/04	<b>Обед</b> Салат из свежей капусты	50	40	0,95	0,76	2,55	2,04	5,16	4,13	47,41	37,93	29,84	23,87
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	8,00	7,46	7,18	6,66	10,85	8,14	140,01	122,36	1,93	1,63
Ю Пр. №321 от 07.	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	4,23	4,23	6,72	6,72	4,20	4,20	94,18	94,18	1,57	1,57
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-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	0,39	0,37
337/04	<b>Уплотненный полдник</b> Яйцо вареное	1 шт	1 шт	19,30	17,94	12,35	11,61	114,09	102,95	644,72	588,04	0,39	0,37
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92		
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	75	75	0,76	0,57	0,06	0,04	17,62	13,22	74,06	55,54	0,09	0,07
	Хлеб белый	1/20	1/20	4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	227,21	227,21	0,30	0,30
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	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.		80,91	65,17	62,1	50,14	224,34	192,33	1 779,81	1 481,12	64,15	49,49
<b>Вт, 24 сентября 24</b>													
<b>Завтрак</b>													
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	8,33	8,48	11,34	10,58	31,09	34,81	259,73	268,34	2,51	2,00
161/04	Суп молочный с рисом	200	150	1,52	3,12	5,04	5,64	0,07	10,27	51,74	104,34	0,04	0,04
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98
698/04	<b>Второй завтрак</b> Простокваша	100	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
				3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
52/11	<b>Обед</b> Салат из свеклы отварной	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	35,21	27,38	29,73	20,81	103,39	83,64	821,89	631,32	48,13	36,16
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	75	50	0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	1,95	1,39	4,57	3,05	8,09	5,96	81,28	56,88	36,71	27,34
				12,09	8,06	17,09	11,06	9,30	6,20	239,33	156,55	0,56	0,37
				14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		

707/04	Сок фруктовый разливной	200	150	1,00	0,75	0,20	0,20	20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60
	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		
	Уплотненный полдник			34,31	26,25	18,39	16,11	85,53	69,55	644,91	528,18	12,67	10,49
ТТК-495Н	Десерт фруктовый Яблоко	120	100	0,48	0,40	0,48	0,40	10,80	9,00	49,44	41,20	12,00	10,00
ТТК-302Н	Галушки "Снежок"	200	150	30,93	23,00	12,14	9,95	52,39	39,48	442,54	339,42	0,57	0,42
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										
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	<b>152,36 руб.</b>	<b>120,97 руб.</b>	<b>64,73</b>	<b>47,46</b>	<b>54,05</b>	<b>41,46</b>	<b>213,13</b>	<b>173,16</b>	<b>1 597,85</b>	<b>1 255,48</b>	<b>69,75</b>	<b>51,36</b>
	<b>Ср, 25 сентября 24</b>			<b>14,60</b>	<b>11,34</b>	<b>10,84</b>	<b>9,10</b>	<b>65,59</b>	<b>49,09</b>	<b>418,34</b>	<b>323,52</b>	<b>3,08</b>	<b>2,38</b>
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	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
	Второй завтрак			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
	Обед			33,83	20,76	29,49	18,77	75,13	57,33	701,18	481,21	62,66	45,73
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
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/25/10	150/5	7,90	1,37	9,50		11,95		164,89	65,96	22,25	16,17
110/2004	Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками												
	"Останкинские" со сметаной												
ТТК - 394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/5	130/5	21,73	15,70	16,74	13,09	31,55	22,81	363,75	271,88	35,56	25,68
ТТК-268Н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	150	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	82,64	61,98		
	Хлеб белый	1/20	1/20										
	Уплотненный полдник			13,24	12,30	11,08	10,95	67,35	61,68	422,10	394,52	2,64	1,88
ТТК-2Н	Зеленый горошек порциями	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48
208/10	Макароны запеченные с яйцом с маслом	150/5	150/5	7,46	7,46	10,26	10,26	31,33	31,33	247,51	247,51	0,32	0,32
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>62,52</b>	<b>48,92</b>	<b>52,97</b>	<b>46,05</b>	<b>240,05</b>	<b>196,44</b>	<b>1 687,12</b>	<b>1 395,94</b>	<b>45,19</b>	<b>38,62</b>
	<b>Чт, 26 сентября 24</b>			<b>15,44</b>	<b>11,65</b>	<b>14,05</b>	<b>12,12</b>	<b>77,24</b>	<b>59,43</b>	<b>497,28</b>	<b>393,48</b>	<b>3,45</b>	<b>2,72</b>
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	9,94	7,46	7,01	5,80	40,73	30,56	265,84	204,34	2,18	1,64
ТТК-198Н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	Второй завтрак			3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
698/04	Ацидофилин	100	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
	Обед			17,00	15,04	22,47	20,90	96,27	80,00	655,33	568,25	18,24	14,41
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	0,62	0,50	0,05	0,04	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92
132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	2,51	1,92	3,95	3,15	14,50	10,92	103,60	79,70	13,35	10,01
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	5,13	5,13	13,42	13,42	7,41	7,41	170,93	170,93	2,46	2,46
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	3,68	3,11	4,34	3,67	21,07	17,83	138,07	116,83		
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		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Уплотненный полдник			27,06	19,21	13,75	10,33	62,22	52,69	480,83	380,53	22,64	20,63
ТТК-495Н	Десерт фруктовый Яблоко	130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	11,70	11,70	53,56	53,56	13,00	13,00
40/10, соус 351/1С	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	150/15	100/30	24,65	16,85	12,97	9,56	25,48	19,71	317,22	232,27	6,34	4,36
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		
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	<b>152,36 руб.</b>	<b>120,97 руб.</b>	<b>1,62</b>	<b>1,62</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>9,76</b>	<b>9,76</b>	<b>47,32</b>	<b>47,32</b>		



	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.				Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг			
	Дет.	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет.	Ясли	С	С
			Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли				
	сад		Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	С	С
	270,4	211,2	303,1	236,1	1307,7	1016,0	9044,0	7048,5	251,8	226,6		
<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>	54,08	42,23	60,62	47,22	261,54	203,20	1 808,80	1 409,69	50,36	45,32		
<b>В среднем в день:</b>												

Зам. Ген. Директора по производству и качеству  
 Экономист по ценам  
 Ведущий инженер-технолог по производству

*[Signature]*  
 Г. Н. Мартынова  
*[Signature]*  
 А. Р. Гагина  
*[Signature]*  
 Л. Р. Загидуллина