

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

"СОГЛАСОВАНО"
 Заведующий МБДОУ "Детский сад "Берёзка"
 (МБДОУ)
 М.А. Фаругалинова
 (Ф.И.О. Заведующей)
 (подпись)



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 06.07.2026г. по 10.07.2026 г.

№ НД	Примем пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, ккал												Витамины, мг		
		Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад		Ясли		Дет. сад	Ясли			
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли							
Пн, 06 июля 26																		
Завтрак																		
1/04	Бульброд с маслом	30/5	20/5	68,97	61,69	63,34	54,86	9,24	6,75	11,23	9,80	47,66	232	183,8	1774,01	1475,82	40,1	30,24
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,23	6,63	4,96	6,66	5,54	26,50	19,88	112,00	85,71	149,34	1,37	1,03
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полуспладный	200	150	0,16	0,12	0,05	0,03	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	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37	
Обед																		
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	0,87	0,70	7,61	6,09	5,13	4,10	92,47	73,98	5,83	4,66	67,44	67,44	0,75	0,56	
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	150/5	1,92	1,49	7,51	5,94	7,61	5,94	7,61	5,94	105,67	82,49	24,75	18,39	3,45	2,30	
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	33,28	30,89	18,71	15,82	51,80	34,66	508,71	404,64	59,94	0,03	0,02	47,32	47,32	0,75	0,56
ТТК-257п	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,82	59,94	0,03	0,02	47,32	47,32	0,75	0,56	
Уплотненный полдник																		
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	18,48	16,81	15,42	14,35	85,55	75,39	554,96	488,00	0,75	0,56	67,44	67,44	0,75	0,56	
ТТК - 191а	Макарон отварные	130	110	4,59	3,88	4,29	3,63	31,56	26,70	183,26	155,06	0,75	0,56	67,44	67,44	0,75	0,56	
ТТК-437	Чай полуспладный с молоком	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56	67,44	67,44	0,75	0,56	
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,46	119,46	0,75	0,56	67,44	67,44	0,75	0,56	
Хлеб белый																		
Хлеб "Дарницкий"																		
		44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61	0,75	0,56	67,44	67,44	0,75	0,56	
		177,47 руб.	140,81 руб.															
Итого стоимость питания в день																		
Вт, 07 июля 26																		
Завтрак																		
3/04	Бульброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	13,92	9,43	15,81	12,59	69,38	52,00	475,53	359,02	2,07	1,58	176,51	176,51	2,34	1,75	
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	0,04	176,51	176,51	2,34	1,75	
ТТК-343н	Кофейный напиток полуспладный	180	150	7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	0,75	0,62	176,51	176,51	2,34	1,75	
Второй завтрак																		
698/04	Ряженка	100	100	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62	176,51	176,51	2,34	1,75	
Обед																		
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	3,09	3,09	6,18	6,18	4,22	4,22	84,87	84,87	0,31	0,31	176,51	176,51	2,34	1,75	
ТТК 495н	Палочки рыбо-крупяные из минтая	2/40	1/40/10	10,75	6,05	6,05	3,97	9,81	9,81	99,21	99,21	1,73	1,73	176,51	176,51	2,34	1,75	
ТТК 491к	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ (зелен.гор)	130	110	3,74	3,17	7,34	6,21	11,78	9,97	128,17	108,45	2,22	1,48	176,51	176,51	2,34	1,75	
520/04	Пюре картофельное	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	3,53	2,36	18,93	12,62	2,22	1,48	176,51	176,51	2,34	1,75	
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями (доп.гарнир)	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	3,53	2,36	18,93	12,62	2,22	1,48	176,51	176,51	2,34	1,75	
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	176,51	176,51	2,34	1,75	

	Хлеб "Дарницкий"	44,5	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61	
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,82	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	
	Уплотненный полдник			10,06	9,30	11,76	11,05	81,22	74,89	470,96	436,15	18,32
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	12,60	12,60	57,68	57,68	14,00
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	130	110	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51	
	Сок фруктовый с пектином сахарным в ассортименте	180/20	150/20	3,90	3,75	6,36	6,36	37,38	34,35	222,36	209,64	4,32
	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	177,47 руб.	140,91 руб.	104,64	91,8	67,54	59,69	217,12	181,61	1 894,89	1 630,73	54,6
	Ср. 08 июля 26											43,03
	Завтрак											
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	10,75	8,13	12,16	10,71	69,48	53,61	430,41	343,33	2,84
311/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10
ТТК-188н	Какао с молоком полусладкое	180	150	5,25	3,94	5,12	4,39	32,97	24,74	198,97	154,19	1,37
	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
	Обед											
14/10	Салат из свежих помидоров	50	40	0,39	0,31	4,56	3,65	2,65	2,12	53,17	42,54	6,40
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	150/25	22,59	22,34	21,31	20,48	8,91	8,18	317,76	306,42	2,24
ТТК-338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	50/100	30,75	30	13,05	10,61	16,57	12,64	306,73	266	30,77
ТТК-503	Напиток "Фруктово-ягодный" ассорти	200	150	0,01	0,01	0,01	0,01	16,66	12,50	66,73	50,05	0,20
	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 Банан	100	100	35,47	26,33	13,61	11,40	88,03	77,74	616,54	518,84	10,98
ТТК - 341н	Творожник "Зебра" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	3,00	3,00	0,50	0,50	27,00	27,00	124,50	124,50	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
	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	177,47 руб.	140,91 руб.	71,25	54,62	72,58	54,91	226,47	185,19	1 844,15	1 453,19	56,87
	Чт. 09 июля 26											
	Завтрак											
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	11,29	8,51	10,72	8,90	62,58	46,87	391,95	301,55	2,12
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60	
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37
	Второй завтрак											
698/04	Простокваша	100	100	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,38	91,99	0,75
	Обед											
ТТК-513н	Салат "Свежесть"	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	42,92	29,74	42,41	27,45	93,47	74,90	927,33	662,85	50,42
ТТК-992	Мясо "Нежное" в соусе	40/50	25/25	1,25	1,00	3,56	2,85	5,44	4,35	58,80	47,04	37,50
				20,37	13,79	18,31	11,03	15,66	11,76	308,93	201,41	11,48
				13,60	8,33	16,22	9,60	4,23	2,12	217,34	128,18	1,41

510/04	Каша перловая вязкая	130	110	2,64	2,24	3,61	3,05	20,86	17,48	125,69	106,35		
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-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			13,98	13,31	16,81	16,22	66,09	59,09	471,59	435,51	3,49	3,46
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		
686/04	Чай с лимоном с печеньем сахарным в ассортименте	200/7/20	150/7/20	3,27	3,22	6,42	6,41	34,48	30,72	208,77	193,42	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		
	Итого стоимость питания в день			177,47 руб.	140,91 руб.							101,32	83,93
	Пт. 10 июля 26											2,48	1,96
	Завтрак												
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	3,60	2,80	8,25	7,95	16,45	11,35	154,45	128,15		
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	9,45	7,27	8,25	7,29	38,22	28,84	264,95	210,05	1,31	0,98
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	4,19	3,50	2,57	2,15	15,45	12,88	101,75	84,79	1,17	0,88
	Второй завтрак												
697/04	Молоко кипяченое	100	100	4,33	4,33	2,64	2,64	5,17	5,17	61,72	61,72	1,37	1,37
	Обед												
13/2010	Салат из свежих огурцов	50	40	2,47	1,98	7,60	6,08	1,16	0,93	82,90	66,32	4,64	3,71
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	3,20	2,28	8,50	5,75	7,66	5,62	119,93	83,33	38,22	28,66
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	10,56	7,08	18,66	12,07	13,20	8,85	263,00	172,31		
216/04	Картофель тушеный	130	110	6,69	5,66	15,55	13,16	20,01	16,94	246,77	208,81	38,80	32,83
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07					86,30	64,73	0,96	0,72
	Хлеб Белый	1/20	1/20	1,94	1,94	0,23	0,23	11,65	11,65	56,43	56,43		
	Уплотненный полдник												
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	140	0,70	0,70	0,70	0,70	16,10	16,10	73,50	73,50	14,85	14,68
ТТК-572н	Пудинг из творога "Пышка" с повидлом	150/30	100/30	25,75	17,17	21,81	14,54	58,27	44,71	532,40	378,36	0,75	0,80
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,27	0,20	0,06	0,05	5,07	3,80	21,88	16,41	0,10	0,08
	Хлеб Белый	1/20	1/20	1,94	1,94	0,23	0,23	11,65	11,65	56,43	56,43		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	3,03	2,47	0,67	0,54	19,18	15,59	94,86	77,10		
	Итого стоимость питания в день			177,47 руб.	140,91 руб.							101,32	83,93

		Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал			Витамины, мг			
Масса порции, г.		Белки		Жиры		Углеводы		С		С	
Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли
246,0	193,2	272,5	212,1	1175,5	918,0	8100,6	6303,4	227,8	201,5		
48,19	38,63	54,50	42,42	235,09	183,59	1 620,11	1 260,67	45,55	40,30		

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

Г. Н. Фазулина
А. Р. Гатина
Л. Р. Загидулина