

Генеральный директор
"УТВЕРЖДАЮ"

Р. И. Мусина

И.В.Ду. Димитров сав. берека

кабинет

(ФИО производителя)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСКА с 01.11.2025г. по 21.11.2025 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	С	Мг	
					Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли					
Пн, 17 ноября 25													
1/04	Завтрак	30/5	20/5	62,91	56,64	49,27	43,59	221,52	176,93	1 581,29	1 326,59	38,39	29,19
311/04	Бутерброд с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	326,73	253,22	3,92	2,94
ТТК-253к	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
	Чай "Витаминный" полусладкий			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/04	Второй завтрак	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	Молоко кипяченое			32,13	30,02	19,98	16,80	83,25	61,98	641,37	519,14	32,35	24,32
52/11	Обед	50	40	0,91	0,73	3,08	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85
134/04	Салат из свежых отварной	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	Суп крестьянский с крупой со сметаной	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	Плов "Золотой петушок"	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов			1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб белый	1/20	1/20										
	Уплотненный полдник			18,48	16,81	15,42	14,35	85,55	75,39	554,96	498,00	0,75	0,56
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
ТТК - 181а	Макароны отварные	130	110	4,59	3,88	4,29	3,63	31,56	26,70	183,26	155,06		
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
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,46	119,46		
	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	170,64 руб.	135,49 руб.										
	Вт, 18 ноября 25			48,09	36,48	46,9	37,56	254,74	209,6	1 633,36	1 322,28	69,99	59,98
	Завтрак			13,92	9,43	15,81	12,59	69,38	52,00	475,53	359,02	2,07	1,58
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	
302/04	Каша молочная янчевая с маслом	200/3	150/3	7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96
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
	Второй завтрак			3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72
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

Обед												
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	21,09	14,73	16,72	11,31	99,55	78,12	632,96	473,20	48,38	39,58
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	0,62	0,50	0,05	0,04	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92
ТТК-491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая	2/40	10,75		7,84		15,74		176,51		1,73	
ТТК-491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ (зелен.гор)	1/40/10		6,05		3,97		9,81		99,21		2,34
520/04	Пюре картофельное	130	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04
ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	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	145	10,08	9,32	11,78	11,07	81,67	75,34	473,02	438,21	18,82	18,10
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	130	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
	Сок фруктовый с печеньем сахарным в ассортименте	180/20	3,96	3,75	6,36	6,36	37,38	34,35	222,36	209,64	4,32	3,60
	Хлеб белый	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
Итого стоимость питания в день												
Ср, 19 ноября 25												
Завтрак												
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	81,93	68,9	49,6	43,15	202,94	164,19	1 585,96	1 320,66	64,17	51,32
311/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/3	10,75	8,13	12,16	10,71	69,48	53,61	430,41	343,33	2,64	2,11
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	2,45	1,85	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
			5,25	3,94	5,12	4,39	32,97	24,74	198,97	154,19	1,37	1,03
			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
			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
ТТК-130	Салат "Метелка"	50	35,07	33,80	21,11	18,32	54,32	41,73	547,54	467,02	44,68	32,46
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками	200/25	0,80	0,64	5,04	4,04	3,13	2,50	61,13	48,90	17,54	14,03
	"Останкинские"		6,48	6,36	8,21	7,76	2,56	2,02	110,05	103,34	1,95	1,62
ТТК № 338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	26,16	25,17	7,65	6,32	22,21	14,95	262,31	217,41	24,99	16,66
ТТК-503	Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	200	0,01	0,01	0,01		16,66	12,50	66,73	50,05	0,20	0,15
	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	145	33,05	23,91	13,69	11,48	74,08	63,79	551,78	454,08	15,48	15,38
ТТК - 341н	Творожник "Зебра" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
ТТК-475	Чай полусладкий	200	27,71	19,17	12,37	10,26	27,92	22,33	333,89	258,29	0,88	0,80
	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												
Чт, 20 ноября 25												
Завтрак												
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	60,53	49,67	55,12	46,61	224,96	184,19	1 638,02	1 354,85	31,63	25,41
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	11,29	8,51	10,72	8,90	62,58	46,87	391,95	301,55	2,12	1,65
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
			6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
			2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
698/04	Простокаша	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
			3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
			32,20	24,79	24,95	18,85	91,96	73,90	721,20	564,51	25,18	19,46
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная"	50	0,88	0,70	2,51	2,01	4,26	3,40	43,11	34,49	14,00	11,20
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	10,56	9,41	7,00	6,53	15,88	11,99	168,80	144,41	9,93	7,63
ТТК-992	Мясо "Нежное" в соусе	40/50	13,06	8,06	11,12	6,64	3,68	1,84	167,03	99,39	1,22	0,61

510/04	Каша перловая вязкая	130	110	2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	17,48	125,69	106,35		
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	14,66	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		
696/04	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	206,77	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	170,64 руб.	135,49 руб.										
	Пт, 21 ноября 25			60,96	45,26	63,89	48,44	250,05	201	1 818,96	1 421,07	86,16	71,23
	Завтрак			13,05	9,86	13,05	11,36	66,12	51,12	442,22	346,34	2,48	1,96
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		
311/04	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	150/3	7,55	5,67	6,01	5,05	37,47	28,11	234,22	180,63	1,31	0,98
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			3,06	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			17,64	13,02	34,42	24,90	80,44	63,99	701,94	532,16	66,98	52,72
ТТК-66	Салат "Солнышко"	50	40	0,49	0,39	5,09	4,07	6,56	5,25	73,94	59,15	3,08	2,46
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	1,95	1,39	4,57	3,05	8,09	5,96	81,28	56,88	36,71	27,34
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	10,56	7,08	16,52	10,78	13,20	8,85	243,68	160,72		
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-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,46	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			27,21	19,32	13,78	9,52	96,43	80,83	618,57	486,34	15,35	15,18
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	145	145	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
тпк-572н	Пудинг из творога "Пышка" с повидлом	150/30	100/30	21,87	14,58	12,46	8,30	50,27	39,37	400,68	290,55	0,75	0,60
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,06
	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	170,64 руб.	135,49 руб.										
	Итого			314,42	256,95	264,78	219,35	1 154,2	935,91	8 257,59	6 745,45	290,36	237,13

	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		
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			246,40	191,95	270,95	211,35	1177,4	915,90	6102,60	6300,45
В среднем в день:			49,28	38,39	54,19	42,27	235,48	183,18	1 620,52	1 260,09
									Дет. сад	Ясли
									225,35	202,15
									45,07	40,43

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству


Г. Н. Фазуллина


А. Р. Гатина


Л. Р. Загидуллина