

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И. Мустаина

"СОГЛАСОВАНО"

МБДОУ "Детский сад "Березка"

(подпись)

М.А. Федулдинова

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 18.05.2026г. по 22.05.2026 г.

№ п/п	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	Дет. сад	Ясли						
Пн, 18 мая 26																	
Завтрак																	
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	10,66	7,82	8,86	7,12	40,68	237,18	200,86	1 558,06	1 352,86	67,58	55,71			
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	319,55	238,05	2,12	1,59			
ТТК-437	Чай полуслипкий с молоком	200	150	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	149,34	149,34	1,37	1,03				
697/04	Второй завтрак Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37				
ТТК-513н	Обед Салат "Свежесть"	50	40	18,34	17,00	20,94	19,25	68,84	57,24	537,17	470,23	63,54	52,26				
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	1,13	0,90	2,56	2,05	5,43	4,35	49,27	39,42	37,50	30,00				
0.Пр.№321 от 07	Фрикадельки рыбные "Калепья" с соусом томатным	50/30	50/30	8,00	7,46	7,18	6,66	10,85	8,14	140,01	122,36	1,93	1,63				
520/04	Пюре картофельное	130	110	4,23	4,23	6,72	6,72	4,20	4,20	94,18	94,18	1,57	1,57				
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04				
337/04	Хлеб белый	120	120	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02				
510/04	Уплотненный полдник Яйцо вареное	1 шт	1 шт	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	0,55	0,49				
ТТК-253к	Каша гречневая вязкая	130	110	19,32	17,95	12,42	11,67	114,02	102,69	645,13	598,35	67,44	67,44				
ТТК-458	Чай "Витаминный" полуслипкий	200	150	5,52	5,52	5,04	5,04	5,04	5,04	67,44	67,44	0,25	0,19				
	Ватрушка с повидлом	75	75	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92	0,30	0,30				
	Хлеб белый	120	120	0,78	0,58	0,13	0,10	17,55	13,16	74,47	55,85	0,25	0,19				
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	227,21	227,21	0,30	0,30				
Итого стоимость питания в день																	
		177,47 руб. 140,91 руб.		80,64	64,29	65,07	53,43	214,36	178,56	1 765,56	1 452,18	73,9	59,47				
Вт, 19 мая 26																	
Завтрак																	
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	10,69	7,01	12,20	9,16	46,39	34,81	338,12	249,70	2,51	1,96				
161/04	Суп молочный с рисом	200	150	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	0,04				
ТТК-198н	Какао с молоком полуслипкое	180	150	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98				
698/04	Второй завтрак Простокваша	100	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98				
ТТК-359н	Обед Винегрет из овощей (без лука)	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 св.кап с карт.с мясн.фрнк.Останкин.со сметаной	200/25/10	150/25/5	38,48	33,64	30,27	25,09	100,85	83,67	829,67	695,03	49,61	37,74				
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	75	50	1,35	1,08	3,89	3,12	4,09	3,28	56,84	45,48	7,70	6,16				
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	7,92	7,38	9,52	8,36	8,44	6,34	151,13	130,15	37,11	27,98				

707/04	Сок фруктовый разливной	200	150	1,00	0,75	0,20	0,20	0,20	0,20	9,76	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62					47,32	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	55,75	544,49	454,17	20,94	18,93
	Уплотненный полдник			28,43	20,58	19,96	16,54	62,79	55,75	544,49	59,74	59,74	14,50	14,50	14,50
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	145	145	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	317,22	232,27	6,34	4,36	0,07	0,07
40/10, соус 351/11(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	162,16				
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/20	150/20	3,20	3,15	6,41	6,40	24,26	22,99						
	Хлеб белый	1/20	1/20												
	Итого стоимость питания в день	177,47 руб.	140,91 руб.	53,57	43,21	43,03	36,43	214	174,43	1 457,63	1 198,43	69,43	51,65	1,65	1,65
	Ср, 20 мая 26														
	Завтрак														
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60				
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96				
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17				
	Второй завтрак														
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23				
	Обед														
76/04	Икра морковная	50	40	1,04	0,83	3,81	3,05	5,84	4,67	61,88	49,50				
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,83	1,40	3,80	3,04	11,63	8,45	88,03	66,76				
ТТК - 394к	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/3	130/3	21,71	15,68	15,29	11,64	31,52	22,78	350,51	258,64				
ТТК-268н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	150					20,66	15,50	82,64	61,98				
	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-2н	Зеленый горошек порциями	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96				
208/10	Макаронны запеченные с яйцом с маслом	150/3	150/3	7,44	7,44	8,81	8,81	31,30	31,30	234,26	234,26				
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12				
	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.	65,6	50,89	54,23	47,63	248,92	201,46	1 746,33	1 438,22	95,98	90,51	2,06	2,06
	Чт, 21 мая 26														
	Завтрак														
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	13,49	10,19	12,37	10,86	74,02	57,01	461,46	366,62				
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14				
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48				
	Второй завтрак														
698/04	Ацидофилин	100	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68				
	Обед														
ТТК-986	Салат "Бобовое зёрнышко"	50	40	1,21	0,97	2,58	2,06	5,31	4,25	49,28	39,42				
132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	2,54	1,94	3,95	3,15	13,99	10,54	101,69	78,27				
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				
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	3,68	3,11	4,34	3,67	21,07	17,83	136,07	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				

