

"УТВЕРЖАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И.Мусина
Р.И.Мусина



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 24.02.2026г. по 28.02.2026 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	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли												
Вт, 24 февраля 26																									
Завтрак																									
3/04	Булгур с сыром	30/5	20/5			10,68	7,82	8,86	7,12	40,64	44,81	40,64	199,91	199,91	1 551,92	1 347,93	44,08	36,91							
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3			2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	15,30	35,67	35,67	319,55	238,05	2,12	1,59							
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150			6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	26,50	19,88	192,50	149,34										
Второй завтрак																									
697/04	Молоко кипяченое	100	100			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	5,06	5,06	48,15	36,11	0,75	0,56								
Обед																									
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная"	50	40			18,08	16,80	20,89	19,21	67,67	56,29	67,67	56,29	531,01	465,30	40,04	33,46								
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15			0,88	0,70	2,51	2,01	4,26	3,40	4,26	3,40	43,11	34,49	14,00	11,20								
Ю Пр №321 от 07.	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30			8,00	7,46	7,18	6,66	10,85	8,14	10,85	8,14	140,01	122,36	1,93	1,63								
520/04	Пюре картофельное	130	110			2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04								
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150			0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	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	9,76	9,76	47,32	47,32										
Уплотненный полдник																									
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт			19,32	17,95	12,42	11,67	114,02	102,89	114,02	102,89	645,13	588,35	0,55	0,49								
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	21,54	18,23	139,36	117,92										
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	75	75			0,78	0,58	0,13	0,10	17,55	13,16	17,55	13,16	74,47	55,85	0,25	0,19								
	Хлеб белый	1/20	1/20			4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	46,88	46,88	227,21	227,21	0,30	0,30								
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25			2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	18,29	14,86	89,33	72,61										
Итого стоимость питания в день		177,47 руб.		140,91 руб.		80,31		64,03		64,73		53,15		214,41		178,59		1 761,33		1 448,79		75,42		60,89	
Ср, 25 февраля 26																									
Завтрак																									
3/04	Булгур с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5			10,69	7,01	12,20	9,16	46,39	34,81	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	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	0,04								
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150			3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	15,74	11,80	111,89	84,00	1,30	0,98								
698/04	Простокваша	100	100			3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	4,33	4,33	96,00	80,00	1,17	0,98								
		100	100			3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84								

Обед													
ТТК-359н	Винегрет из овощей	50	38,13	33,38	29,93	24,81	100,90	83,70	825,44	691,64	51,13	38,96	
124/04	Щи из св.кап с карт.с мясн.фрик.Останкин.со сметаной	40	1,02	0,82	3,55	2,84	4,14	3,31	52,61	42,09	9,22	7,38	
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	150/25/5	7,92	7,36	9,52	8,36	6,44	6,34	151,13	130,15	37,11	27,98	
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	50	8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50			
707/04	Сок фруктовый разливной	130	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37			
	Хлеб белый	200	1,00	0,75			20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60	
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32			
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61			
	Уплотненный полдник												
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	145	28,43	20,58	19,96	16,54	62,79	55,75	544,49	454,17	20,94	18,93	
40/10, соус 351/11с	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	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 с печеньем сахарным	200/20	24,65	16,85	12,97	9,56	25,48	19,71	317,22	232,27	6,34	4,36	
	Хлеб белый	1/20	3,20	3,15	6,41	6,40	24,26	22,99	167,53	162,16	0,10	0,07	
	Итого стоимость питания в день												
	Чт, 26 февраля 26		53,15	42,88	39,27	33,42	213,97	174,41	1 421,91	1 169,85	65,94	48,86	
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	11,09	8,34	7,66	6,36	62,21	46,56	362,17	276,73	2,12	1,65	
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60			
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03	
	Второй завтрак												
697/04	Молоко кипяченое	100	2,52	2,10	1,84	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62	
	Обед												
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37	
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37	
ТТК - 394к	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/3	25,78	19,20	19,34	14,92	79,38	61,14	594,66	455,62	59,81	43,96	
ТТК-266н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	0,62	0,50	0,05	0,04	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92	
	Хлеб белый	1/20	1,83	1,40	3,80	3,04	11,63	8,45	88,03	66,76	21,85	16,36	
	Уплотненный полдник												
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями	15	21,71	15,68	15,29	11,64	31,52	22,78	350,51	258,64	35,56	25,68	
208/10	Макаронны запеченные с яйцом с маслом	150/3	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32			
ТТК-475	Чай полусладкий	200	13,22	12,28	9,63	9,50	67,32	61,65	408,85	381,27	2,64	1,88	
	Хлеб белый	1/20	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48	
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	7,44	7,44	8,81	8,81	31,30	31,30	234,26	234,26	0,32	0,32	
	Итого стоимость питания в день												
	Пт, 27 февраля 26		65,6	50,89	54,23	47,63	248,92	201,46	1 746,33	1 438,22	95,98	90,51	
	Завтрак												
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	13,49	10,19	12,37	10,86	74,02	57,01	461,46	366,62	2,58	2,06	
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	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	7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98	
	Второй завтрак												
698/04	Ацидофилин	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98	
	Обед												
ТТК-996	Салат "Бобовое зернышко"	50	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86	
132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	17,62	15,53	25,00	22,92	95,26	79,22	676,54	585,32	22,41	17,75	
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	1,21	0,97	2,58	2,06	5,31	4,25	49,28	39,42	6,44	5,15	
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	2,54	1,94	3,95	3,15	13,99	10,54	101,69	78,27	13,48	10,12	
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	5,13	5,13	13,42	13,42	7,41	7,41	170,93	170,93	2,46	2,46	
	Итого стоимость питания в день												
	Пт, 27 февраля 26		177,47 руб.	140,91 руб.	177,47 руб.	140,91 руб.	177,47 руб.	140,91 руб.	1 746,33	1 438,22	95,98	90,51	

Хлеб белый	1/20	1,62	0,20	0,20	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
Хлеб "Дарницкий"	44,6	2,94	0,49	0,40	18,29	14,86			89,33	72,61		
Уплотненный полдник												
ТТК-495н	110	31,47	22,15	14,16	11,15	75,32	60,91	9,24	554,65	432,60	70,13	69,84
ТТК-341к	150/30	0,99	0,99						40,92	40,92	66,00	66,00
686/04	200/7	28,59	19,32	13,90	10,90	41,04	30,39		403,68	296,98	0,83	0,57
Чай с лимоном	1/20	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52		62,73	47,38	3,30	3,27
Хлеб белый	1/20	1,62	0,20	0,20	0,20	9,76	9,76		47,32	47,32		
Итого стоимость питания в день	177,47 руб.	250,21	203,43	203,04	174,84	913,31	754,37		6 481,49	5 404,79	281,42	236,97
Итого												

	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг		
	Дет. сад	Ясли	Белки	Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	С	С
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли						
Итого за неделю:			198,20	155,44	219,04	168,68	940,44	734,36	6481,48	5042,84	181,44	160,96	
В среднем в день:			49,55	38,86	54,76	42,17	235,11	183,59	1 620,37	1 260,71	45,36	40,24	

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

Г. Н. Фазуллина
А. Р. Галина
Л. Р. Загидуллина

Г. Н. Фазуллина

А. Р. Галина

Л. Р. Загидуллина