

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"
И Мукина



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ г. ЗАИНСК с 27.07.2026г. по 31.07.2026 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					
Пн, 27 июля 26														
Завтрак														
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	10,68	7,82	8,86	7,12	49,26	35,67	200,35	1 766,18	1 550,79	82,06	67,83
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 полусладкий с молоком	200	150	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03	
Второй завтрак														
687/04	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														
ТТК-513н	Салат " Свежесть "	50	40	1,13	0,90	2,56	2,05	5,43	4,35	49,27	39,42	37,50	30,00	
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	18,12	17,34	18,58	17,68	11,92	8,94	264,22	264,22	1,48	1,11	
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	4,72	4,72	9,62	9,62	4,81	4,81	124,67	124,67	1,61	1,61	
520/04	Пюре картофельное	130	110	5,65	4,78	7,39	6,25	16,90	14,30	156,69	132,59	37,40	31,64	
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	78,92	59,94	0,03	0,02	
Хлеб белый														
Уплотненный полдник														
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		0,49	
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92			
ТТК-253х	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,78	0,58	0,13	0,10	17,55	13,16	74,47	55,85	0,25	0,19	
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	75	75	4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	227,21	227,21	0,30	0,30	
Хлеб белый														
Хлеб "Дарницкий"														
Итого стоимость питания в день														
Вт, 28 июля 26														
Завтрак														
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	96,01	79,87	75,33	64,83	221,16	185,43	1 946,46	1 644,61	70,9	57,03	
161/04	Суп молочный с рисом	200	150	10,89	7,01	12,20	9,16	46,39	34,81	338,12	249,70	2,51	1,96	
ТТК-198н	Каша с молоком полусладкое	180	150	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04		
Второй завтрак														
699/04	Простокваша	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84	
Обед														
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	0,78	0,62	0,06	0,05	6,64	5,31	30,21	24,17	3,00	2,40	
124/04	Щи из св.кап. с картоф. с мяс. фрик. Останкин со сметаной	200/25/10	150/25/10	23,86	23,42	23,61	22,83	12,69	11,18	358,66	343,89	38,81	29,30	
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	75	50	8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50			
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	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			20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60	

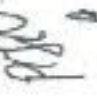
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Уплотненный полдник											20,94	18,83
ТТК-493н	Десерт фруктовый Яблоко	145	145	28,43	20,58	19,96	16,54	62,78	55,75	544,49	454,17		
40/10, соус 351/11	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	150/15	100/30	0,58	0,59	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	150/20	24,65	16,85	12,97	9,56	25,48	19,71	317,22	232,27	6,34	4,36
	Хлеб белый	1/20	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	177,47 руб.	140,91 руб.										
	Ср, 29 июля 26			60,32	45,99	58,25	48,19	208,01	170,28	1 597,58	1 298,67	93,82	69,37
	Завтрак											2,12	1,85
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	11,09	8,34	7,66	6,36	62,21	46,56	362,17	276,73		
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,40	1,80	0,90	0,80	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	1,03
	Второй завтрак			2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
697/04	Молоко кипяченое			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	Обед	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
19/04	Салат из св. помидоров			32,95	22,31	36,32	29,69	73,42	57,01	770,33	584,44	87,69	64,47
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	50	40	0,23	0,19	5,00	4,00	1,86	1,48	53,31	42,65	6,26	5,01
ТТК - 394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	200/5	150/5	2,92	2,25	7,26	5,76	11,58	8,75	123,36	95,83	22,67	17,01
ТТК-268н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	180/3	130/3	28,18	18,25	25,86	19,73	29,56	21,52	463,70	336,66	58,76	42,45
	Хлеб белый	200	150					20,66	15,50	82,64	61,98		
	Уплотненный полдник	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями			13,22	12,28	9,63	9,50	67,32	61,65	408,85	381,27	2,64	1,88
208/10	Макароны запеченные с яйцом с маслом	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48
ТТК-475	Чай полусладкий	150/3	150/3	7,44	7,44	8,81	8,81	31,30	31,30	234,26	234,26	0,32	0,32
	Хлеб белый	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
	Итого стоимость питания в день	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Чт, 30 июля 26	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Завтрак	177,47 руб.	140,91 руб.										
	Итого стоимость питания в день			68,75	53,89	61,96	54,41	262,92	216,49	1 894,71	1 571,5	67,12	56,07
2/04	Бутерброд с повидлом			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	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
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200/3	150/3	7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98
	Второй завтрак	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
698/04	Ацидофиллин			3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
	Обед	100	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
ТТК-493н	Салат из белокочанной капусты с яблоками			18,76	16,52	32,25	29,20	81,50	76,49	731,34	635,02	49,55	39,31
131/04	Рассольник ленинградский со сметаной	50	40	1,03	0,82	3,87	3,09	3,90	3,04	54,14	43,31	30,48	24,39
ТТК-652, 587/04	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	200/5	150/5	3,37	2,59	7,27	5,76	11,13	8,41	123,44	95,89	16,55	12,41
510/04	Каша пшениная вязкая	50/30	50/30	5,62	5,62	16,06	16,06	8,02	8,02	199,12	199,12	2,49	2,49
	Итого стоимость питания в день	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			33,48	24,16	14,86	11,65	93,08	78,67	638,23	516,19	14,13	13,84
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	100	100	3,00	3,00	0,50	0,50	27,00	27,00	124,50	124,50	10,00	10,00
ТТК-341к	Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	28,59	19,32	13,90	10,90	41,04	30,39	403,68	296,98	0,83	0,57
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		
	Итого стоимость питания в день	177,47 руб.	140,91 руб.										
	Пт, 31 июля 26			73,07	53,26	43,88	35,49	226,51	186,38	1 593,21	1 277,89	54,37	43,18
	Завтрак			13,87	10,81	12,19	10,35	69,31	51,93	442,43	344,05	2,07	1,62
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,83	3,03	2,28	1,98	15,30	10,20	97,03	70,73	0,04	0,04
302/04	Каша молочная ячневая 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			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
687/04	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			39,94	23,99	21,25	14,79	70,64	56,37	633,56	454,54	37,77	28,23
13/2010	Салат из свежих огурцов	50	40	2,47	1,98	5,04	4,03	1,16	0,93	59,91	47,92	4,64	3,71
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	3,87	2,90	3,71	2,78	14,15	10,61	105,47	79,09	31,69	23,77
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	25/25	27,49	13,74	7,58	3,79	4,71	2,36	197,03	98,53	1,29	0,64
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	130	110	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
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
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник			16,20	15,40	7,80	7,71	81,50	73,02	460,99	423,07	13,16	11,96
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
687/96	Пирожки печеные с картофелем	75	75	5,12	5,12	2,07	2,07	33,25	33,25	172,10	172,10	8,36	8,36
707/04	Сок фруктовый разливной	200	150	1,00	0,75			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		
	Итого стоимость питания в день	177,47 руб.	140,91 руб.										
	Итого			362,95	291,57	301,73	260,17	1 155,2	958,93	8 788,14	7 343,46	368,27	293,48
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:												
	В среднем в день:												

	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				
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ: В среднем в день:			317,67	253,37	246,25	210,67	1 141,3	942,28	8 052,33	6 678,69	325,39	271,84
			49,53	38,67	54,25	42,13	235,27	183,46	1 610,47	1 260,70	45,08	40,38

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


Г. Н. Фазуллина


А. Р. Гатина


Л. Р. Загидуллина