

Р. И. Мусина

(подпись)

БЕПБЗКА

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 28.07.2025г. по 01.08.2025 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	С	Дет. сад	Ясли
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли					
	Пн, 28 июля 25													
	Завтрак													
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	62,95	56,68	49,23	43,55	220,69	176,28	1 577,75	1 323,79	40,04	30,39	
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	9,24	6,75	11,23	9,80	47,66	34,50	328,73	253,22	3,92	2,94	
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71			
	Второй завтрак													
697/04	Молоко кипяченное	100	100	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91	
				3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37	
	Обед													
52/11	Салат из свеклы отварной	50	40	32,17	30,06	19,94	16,76	82,41	61,33	637,86	516,34	34,00	25,52	
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	150/5	0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85	
ТТК -417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	1,72	1,33	4,96	3,91	7,50	5,67	81,58	63,18	24,50	18,38	
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150	27,42	26,01	11,70	10,18	40,39	27,06	376,55	303,91	3,41	2,27	
	Хлеб белый	1/20	1/20	0,50	0,37	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	0,03	0,02	
	Уплотненный полдник													
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	18,48	16,81	15,42	14,35	85,56	75,39	554,93	498,00	0,75	0,56	
ТТК - 181а	Макароны отварные	130	110	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44			
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	4,59	3,88	4,29	3,63	31,56	26,70	183,26	155,06			
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56	
	Хлеб белый	1/20	1/20	2,16	2,16	4,10	4,10	18,49	18,48	119,43	119,46			
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32			
	Итого стоимость питания в день	158,45 руб.	125,81 руб.	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61			
	Вт, 29 июля 25			47,65	36,07	46,38	37,1	242,22	198,73	1 576,85	1 273,07	72,73	61,51	
	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 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			3,00	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			20,83	14,50	16,38	11,03	91,08	71,30	594,99	442,53	55,62	45,61	

62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	0,78	0,62	0,06	0,05	6,64	5,31	30,20	24,16	3,00	2,40
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,78	1,37	3,76	3,01	10,49	7,91	82,92	64,19	22,67	17,01
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	110	2,45	2,07	3,95	3,34	10,78	9,12	88,48	74,87	28,07	23,75
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
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник												
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	100	9,90	9,14	11,60	10,89	77,62	71,29	454,48	419,67	14,32	13,60
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	130	110	0,40	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	41,20	10,00	10,00
	Сок фруктовый с печеньем сахарным в ассортименте	180/20	150/20	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
	Хлеб белый	1/20	1/20	3,90	3,75	6,36	6,36	37,38	34,35	222,36	209,64	4,32	3,60
	Итого стоимость питания в день	158,45 руб.	125,81 руб.					9,76	9,76	47,32	47,32		
	Ср, 30 июля 25												
	Завтрак												
2/04	Бутерброд с повидлом			81,65	60,25	46,66	39,85	193,78	158,8	1 521,66	1 234,86	78	64,83
311/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	30/10/5	20/10/5	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	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
	Второй завтрак	180	150	5,25	3,94	5,12	4,39	32,97	24,74	198,97	154,19	1,37	1,03
697/04	Молоко кипяченое			3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	Обед	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
20/2010	Салат из белокочанной капусты			34,97	25,33	18,35	15,20	49,21	40,39	501,78	399,76	63,01	50,47
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками	50	40	0,97	0,77	2,55	2,04	5,24	4,19	47,83	38,26	29,89	23,91
ТТК-338к	"Останкинские"	200/25	150/25	6,53	6,39	8,22	7,76	2,86	2,22	111,50	104,33	2,23	1,82
ТТК-503	Рагу из мякоти птицы	50/150	30/120	25,84	16,54	7,37	5,20	14,69	11,72	228,40	159,80	30,69	24,59
	Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	200	150	0,01	0,01	0,01		16,66	12,50	66,73	50,05	0,20	0,15
	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 Яблоко	100	100	32,87	23,73	13,51	11,30	70,03	59,74	533,24	435,54	10,98	10,88
ТТК - 341н	Творожник "Зебра" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	0,40	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	41,20	10,00	10,00
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	27,71	19,17	12,37	10,26	27,92	22,33	333,89	258,29	0,88	0,80
	Хлеб белый	1/20	1/20	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
	Хлеб "Дарницкий"			1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Итого стоимость питания в день	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Чт, 31 июля 25	158,45 руб.	125,81 руб.										
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с сыром			61,25	50,01	52,54	44,54	219,13	179,43	1 594,4	1 318,5	23,8	18,54
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	30/5	20/5	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	200/3	150/3	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
	Второй завтрак	180	150	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
698/04	Простокваша			2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
	Обед	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
ТТК-294н	Огурец свежий порциями			3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	50	40	32,92	25,13	22,37	16,78	86,13	69,14	677,58	528,16	17,35	12,59
ТТК-992	Мясо "Нежное" в соусе	200/15	150/15	2,72	2,17	0,05	0,04	1,28	1,02	16,43	13,15	5,1	4,08
510/04	Каша перловая вязкая	40/50	25/25	10,50	9,34	6,90	6,45	13,38	10,04	157,67	135,60	12,85	9,82
		130	110	13,09	8,08	11,12	6,64	3,84	1,92	167,79	99,77	1,41	0,71
				2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	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												
340/04	Омлет натуральный	53	53	5,06	5,06	6,39	6,39	0,75	0,75	80,75	435,51	3,49	3,46
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	80,75	0,19	0,19
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	114,02		
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	193,42	3,30	3,27
	Итого стоимость питания в день	158,45 руб.	125,81 руб.										
	Пт, 01 августа 25												
	Завтрак												
1/04	Бутерброд с маслом			60,12	44,51	58,26	43,9	231,56	184,81	1 691,09	1 312,4	91	73,47
311/04	Каша молочная пшенная с маслом	30/5	20/5	13,05	9,86	13,05	11,38	68,12	51,12	442,22	346,34	2,48	1,96
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71		
	Второй завтрак	180	150	7,55	5,67	6,01	5,05	37,47	28,11	234,22	180,63	1,31	0,98
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	Обед			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
ТТК-294н	Помидоры свежие			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	50	40	16,98	12,45	28,97	20,54	66,00	51,85	592,61	442,03	76,30	59,46
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	200/10	150/5	0,26	0,20			2,04	1,63	9,18	7,34	6,89	5,51
216/04	Картофель тушеный	75	50	1,91	1,37	4,51	3,01	6,58	4,84	74,56	51,93	38,21	28,65
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	130	110	10,56	7,08	16,52	10,78	13,20	8,85	243,68	160,72		
	Хлеб белый	200	150	2,61	2,21	7,74	6,55	13,55	11,47	134,32	113,66	32,31	27,34
	Уплотненный полдник	1/20	1/20	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко			1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
тк-572н	Пудинг из творога "Пышка" с повидлом	100	100	27,03	19,14	13,60	9,34	92,38	76,78	600,03	467,80	10,85	10,68
ТТК-475	Чай полусладкий	150/30	100/30	0,40	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	41,20	10,00	10,00
	Хлеб белый	200	150	21,87	14,58	12,46	8,30	50,27	39,37	400,68	290,55	0,75	0,60
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1/20	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	44,6	36,25	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Итого	158,45 руб.	125,81 руб.	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
		313,62	247,52	253,07	208,94	1 107,4	898,05	7 961,75	6 462,62	305,57	248,74		

	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
	Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	С
			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли
			245,00	190,95	270,65	211,00	1176,2	917,25	8100,50	6301,40	225,90	203,85
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			49,00	38,19	54,13	42,20	235,23	183,45	1 620,10	1 260,28	45,18	40,77
В среднем в день:												

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

Г.Н. Мартьянова
А.Р. Гатина
П.Р. Загидуллина