

УТВЕРЖАЮ
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"
И.И. Мусина

Согласовано
(подпись)
Е.В. Недомогова
(ФИО руководителя)



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНКА с 02.02.2026г. по 06.02.2026 г.

		Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
№ п/п	Прим. пищи, Наименование блюда	Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
Пн, 02 февраля 26													
Завтрак													
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	1,37	1,03
31/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	18,17	2,55
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
Второй завтрак													
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													
52/11	Салат из свеклы отварной	50	40	0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	54,17	43,34	6,46	5,17
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	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	Плов "Золотой петушок"	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	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
Уплотненный полдник													
337/04	Ябло вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	31,56	26,70	67,44	67,44	0,75	0,56
ТТК - 181а	Макароны отварные	130	110	4,59	3,88	4,29	3,63	7,46	5,59	183,26	155,06	36,11	0,75
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	9,76	18,48	48,15	119,46		
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	9,76	9,76	47,32	47,32		
Второй ужин													
	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.	48,22	36,6	50,49	41,15	255,05	209,84	1 667,47	1 356,1	69,84	59,76
Вт, 03 февраля 26													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	13,92	9,43	15,81	12,57	69,38	52,00	475,53	359,02	2,07	1,58
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	0,04
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96
Второй завтрак													
698/04	Ряженка	100	100	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
Обед													
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	3,09	3,09	6,18	6,18	4,22	4,22	84,87	84,87	0,31	0,31
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	21,13	14,76	16,72	11,31	99,78	78,28	634,05	474,00	48,64	39,77
ТТК-498н	Паночка рыб-крупяные из минтая	2/40	1/40/10	0,62	0,50	0,05	0,04	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92
ТТК-491к	Паночка рыб-крупяные из минтая с овощ. (зелен.гор)	2/40	1/40/10	1,83	1,40	3,80	3,04	11,63	8,45	88,03	66,76	21,85	16,36
520/04	Пюре картофельное	130	110	10,75	6,05	7,84	3,97	15,74	9,81	176,51	99,21	1,73	2,34

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	145	145	10,08	9,32	11,78	11,07	81,67	75,34	473,02	438,21	18,82	18,10
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	130	110	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	180/20	150/20	3,90	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
	Сок фруктовый с печеньем сахарным в ассортименте	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб белый	177,47 руб.	140,91 руб.	82,51	69,44	49,03	42,57	199,7	160,84	1 570,16	1 304,26	119,79	106,12
Итого стоимость питания в день													
Ср. 04 февраля 26													
Завтрак													
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	1,37	1,03
31/1/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/3	150/3	5,25	3,94	5,12	4,39	32,97	24,74	198,97	154,19	1,17	0,98
ТТК-198н	Какао с молоком полустакое	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,37	1,37
	Второй завтрак	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/04	Молоко кипяченое			35,24	33,93	21,12	18,32	54,89	42,19	550,56	469,44	48,80	35,76
	Обед	50	40	0,97	0,77	5,05	4,04	3,70	2,96	64,15	51,32	21,66	17,33
ТТК-130	Салат "Метелка"	200/25	150/25	6,48	6,36	8,21	7,76	2,56	2,02	110,05	103,34	1,95	1,62
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками "Оганинские"	50/150	50/100	26,16	25,17	7,65	6,32	22,21	14,95	262,31	217,41	24,99	16,66
ТТК № 33к	Регу из мякоти птицы	200	150	0,01	0,01	0,01	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
ТТК-503	Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб белый	110	110	33,46	24,32	13,11	10,90	70,27	59,98	532,96	435,26	66,98	66,88
	Уплотненный полдник	110	110	0,99	0,99	12,37	10,26	27,92	22,33	333,89	258,29	0,88	0,80
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	150/15	100/30	27,71	19,17	12,37	10,26	27,92	22,33	333,89	258,29	0,88	0,80
ТТК - 341н	Творожник "Зебра" с соусом сметанным "Славстена"	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
ТТК-475	Чай полустакан	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб белый	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Хлеб "Дарницкий"	177,47 руб.	140,91 руб.	60,53	49,67	55,12	46,61	224,96	184,19	1 638,02	1 354,85	31,63	25,41
Итого стоимость питания в день													
Чт, 05 февраля 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	1,37	1,03
31/1/04	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	0,75	0,62
ТТК-343н	Кофейный напиток полустакан	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,84	0,84
	Второй завтрак	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
698/04	Простокваша			32,20	24,79	24,95	18,85	91,96	73,90	721,20	564,51	25,18	19,46
	Обед	50	40	0,88	0,70	2,51	2,01	4,26	3,40	43,11	34,49	14,00	11,20
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная"	200/15	150/15	10,56	9,41	7,00	6,53	15,88	11,99	168,80	144,41	9,93	7,63
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	40/50	25/25	13,06	8,06	11,12	6,64	3,68	1,84	167,03	99,39	1,22	0,61
ТТК-992	Мясо "Нежное" в соусе	130	110	2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	17,48	125,69	106,35		
510/04	Каша перловая вязкая	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб белый	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Хлеб "Дарницкий"	13,98	13,31	5,06	5,06	6,39	6,39	0,75	0,75	80,75	80,75	0,19	0,19
	Уплотненный полдник	53	53	5,06	5,06	6,39	6,39	0,75	0,75	80,75	80,75	0,19	0,19
340/04	Омлет натуральный	130	110	4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	114,02		
510/04	Каша пшеничная вязкая	200/7/20	150/7/20	3,27	3,22	6,42	6,41	34,48	30,72	208,77	193,42	3,30	3,27
686/04	Чай с лимонном с печеньем сахарным в ассортименте	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб белый	177,47 руб.	140,91 руб.	61,18	45,48	63,51	48,06	244,5	195,45	1 794,22	1 396,33	109,68	94,73
Итого стоимость питания в день													
Пт, 06 февраля 26													

Завтрак													
1/04	Бутерброд 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
311/04	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71		
ТТК-198н	Какао с молоком полуладкое	180	150	7,55	5,67	6,01	5,05	37,47	28,11	234,22	180,63	1,31	0,98
Второй завтрак													
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													
ТТК-66	Салат "Солнышко"	100	100	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	17,64	13,02	34,42	24,90	80,44	63,99	701,94	532,16	66,98	52,72
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	200/10	150/5	0,49	0,39	5,09	4,07	6,56	5,25	73,94	59,15	3,08	2,46
216/04	Картофель тушеный	75	50	1,95	1,39	4,57	3,05	8,09	5,96	81,28	56,88	36,71	27,34
ТТК-272н	Кисель из концентрата полуладкий	130	110	10,56	7,08	16,52	10,78	13,20	8,85	243,68	160,72		
	Хлеб белый	200	150	2,92	2,47	8,04	6,80	21,35	18,06	169,42	143,36	26,23	22,20
		1/20	1/20	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
Уютный полдник													
ТТК-495н	Десерт фруктовый Мандарин	100	100	27,43	19,54	13,40	9,14	90,88	75,28	593,83	461,60	38,85	38,68
тк-572н	Пудинг из творога "Тышка" с повидлом	150/30	100/30	0,80	0,80	0,20	0,20	7,50	7,50	35,00	35,00	38,00	38,00
ТТК-475	Чай полуладкий	200	150	21,87	14,58	12,46	8,30	50,27	39,37	400,68	290,55	0,75	0,60
	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"	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													
Итого		177,47 руб.	140,91 руб.	315,41	257,88	267,42	221,98	1146,1	927,53	8252,84	6739,48	369,73	315,53

	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		
			245,40	192,90	272,40	212,00	1176,1	917,55	8102,85	6304,50	226,75	200,55
			49,08	38,58	54,48	42,40	235,22	183,51	1620,57	1260,90	45,35	40,11
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:												
В среднем в день:												