

УТВЕРЖДАЮ  
 Генеральный директор  
 ООО "Школьное питание"  
 [Подпись]

СОГЛАСОВАНО  
 [Подпись]  
 (ФИО руководителя)  
 [Подпись]

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК С 02.03.2026г. по 06.03.2026 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	С	Ясли													
<b>Пн, 02 марта 26</b>																									
<b>Завтрак</b>																									
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												
311/04	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	1,37	1,37												
<b>Второй завтрак</b>																									
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												
<b>Обед</b>																									
52/11	Салат из свежлы 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	67,22	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												
<b>Уплотненный полдник</b>																									
337/04	Ябло вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	8,55	75,39	554,96	498,00	0,75	0,56												
ТТК - 181а	Макаронь отварные	130	110	4,59	3,88	4,29	3,63	31,56	26,70	183,26	155,06	0,75	0,56												
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56												
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,46	119,46	0,75	0,56												
<b>Хлеб белый</b>																									
Хлеб "Дарницкий"																									
Хлеб белый																									
<b>Итого стоимость питания в день</b>		177,47 руб.		140,91 руб.		48,88		37,12		57,47		46,73		252,55		207,75		1722,98		1400,1		74,42		63,33	
<b>Вт, 03 марта 26</b>																									
<b>Завтрак</b>																									
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	112,00	85,71	1,37	1,03												
302/04	Каша молочная рывчая 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	0,20	0,20	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62												
<b>Второй завтрак</b>																									
698/04	Ряженка	100	100	3,09	3,09	6,18	6,18	4,22	4,22	84,87	84,87	0,31	0,31												
<b>Обед</b>																									
ТТК-528н	Салат "Сельский"	50	40	21,81	15,30	23,72	16,91	97,73	76,64	691,62	520,06	53,72	43,84												
1102/004	Борщ с капустой и картошкой со сметаной	200/5	150/5	1,30	1,04	7,05	5,64	3,76	3,01	83,73	66,98	7,48	5,99												
ТТК 499н	Палочки рыбо-крупяные из минтая	2/40	150/5	1,83	1,40	3,80	3,04	11,63	8,45	88,03	66,76	21,85	16,36												
ТТК 491к	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ. (зелен.гор)	2/40	140/10	10,75	7,84	7,84	3,97	15,74	9,81	176,51	99,21	1,73	2,34												
52/0/4	Пюре картофельное	130	110	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04												

ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из упаковки	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			
	<b>Уплотненный подник</b>			10,06	9,30	11,76	11,05	81,22	74,89	470,96	436,15	18,32	17,60	
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	12,60	12,60	57,68	57,68	14,00	14,00	
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	130	110	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51			
	Сок фруктовый с пенышем сахарным в ассортименте	180/20	150/20	3,90	3,75	6,36	6,36	37,38	34,35	222,36	209,64	4,32	3,60	
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32			
	<b>Итого стоимость питания в день</b>		177,47 руб.	140,91 руб.	82,34	69,2	43,98	38,53	196,19	158,01	1 509,96	1 255,57	98,96	89,35
	<b>Ср, 04 марта 26</b>			10,75	8,13	12,16	10,71	69,48	53,61	430,41	343,33	2,64	2,11	
	<b>Завтрак</b>			2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10	
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	5,25	3,94	5,12	4,39	32,97	24,74	198,97	154,19	1,37	1,03	
31/10/4	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/3	150/3	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98	
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37	
	<b>Второй завтрак</b>			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37	
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	490,36	420,75	27,97	18,99	
	<b>Обед</b>			35,07	33,69	16,07	14,28	51,38	39,36	490,36	420,75	1,95	1,62	
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками	200/25	150/25	6,48	6,36	8,21	7,76	2,56	2,02	110,05	103,34			
	"Остатки"			26,16	25,17	7,65	6,32	22,21	14,95	262,31	217,41	24,99	16,66	
ТТК № 338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	50/100	0,80	0,53			0,19	0,13	3,95	2,63	0,83	0,56	
ТТК-81н	Орzech соевый порц	15	10	0,01	0,01	0,01		16,66	12,50	66,73	50,05	0,20	0,15	
ТТК-503	Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	200	150	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32			
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	70,27	59,98	532,96	435,26	66,00	66,00	
	<b>Уплотненный подник</b>			33,46	24,32	13,11	10,90	9,24	9,24	40,92	40,92	258,29	0,88	0,80
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	110	0,99	0,99			27,92	22,33	333,89	258,29	16,12	0,10	
ТТК - 341н	Творожник "Забора" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	27,71	19,17	12,37	10,26	5,06	3,79	21,50	47,32			
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32			
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	18,29	14,86	89,33	72,61			
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61			
	<b>Итого стоимость питания в день</b>		177,47 руб.	140,91 руб.	60,55	49,69	55,39	46,82	224,97	184,21	1 640,57	1 356,89	32,63	26,21
	<b>Чт, 05 марта 26</b>			11,29	8,51	10,72	8,90	62,58	46,87	391,95	301,55	2,12	1,65	
	<b>Завтрак</b>			2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60			
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03	
31/10/4	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62	
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84	
	<b>Второй завтрак</b>			3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84	
698/04	Простокваша	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84	
	<b>Обед</b>			32,22	24,81	25,22	19,06	91,97	73,92	723,75	566,55	26,18	20,26	
ТТК-357н	Салат "Калуга кашаная" (б/лука)	50	40	0,90	0,72	2,78	2,22	4,27	3,42	45,66	45,66	14,41	1,22	
ТТК-357н	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	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	Мясоед "Нежное" в соусе	40/50	25/25	13,06	3,06	3,61	3,05	20,66	17,48	125,69	106,35			
ТТК-С92	Каша перловая вязкая	130	110	2,64	2,24	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	79,92	0,03	0,02	
510/04	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,37	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32			
ТТК-2,7н	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	18,29	14,86	89,33	72,61			
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61			
	<b>Уплотненный подник</b>			13,98	13,31	16,81	16,22	66,09	59,09	471,59	435,51	3,49	3,46	
340/04	Омлет натуральный	53	53	5,06	5,06	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	114,02	0,19	0,19
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	114,02			
686/04	Чай с лимоном с пенышем сахарным в ассортименте	200/7/20	150/7/20	3,27	3,22	6,42	6,41	34,48	30,72	208,77	193,42			
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32			
	<b>Итого стоимость питания в день</b>		177,47 руб.	140,91 руб.	61,19	45,44	61,38	46,43	249,88	200,77	1 796,7	1 402,86	88,64	73,1
	<b>Пт, 06 марта 26</b>													

Код	Наименование	Завтрак		Обед										Итого			
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	С	С	
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	13,05	9,86	13,05	11,38	88,12	51,12	442,22	346,34	2,48	1,96				
31/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	7,55	5,67	6,01	5,05	37,47	28,11	234,22	180,63	1,31	0,98				
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98				
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				
35/2010	Салат из свежеты с яблоком	50	40	0,74	0,59	2,60	2,08	6,84	80,72	64,21	681,74	516,01	69,94	55,09			
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	1,95	1,39	4,57	3,05	8,09	5,96	81,28	56,88	36,71	27,34				
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	10,56	7,08	16,52	10,78	13,20	8,85	243,68	143,36	26,23	22,20				
216/04	Картофель тушеный	130	110	2,92	2,47	8,04	6,80	21,35	18,06	169,42	143,36	64,73	0,96	0,72			
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	47,32	47,32	14,85	14,68			
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	61,61	48,428	14,00	14,00	0,75	0,60		
	Уплотненный полдник	140	140	27,19	19,30	13,76	9,50	95,98	80,38	616,51	57,68	290,55	16,12	0,10	0,08		
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	150/30	100/30	0,56	0,56	0,56	0,56	12,60	12,60	400,68	290,55	16,12	0,10	0,08			
ТТК-572н	Пудинг из творога "Пышка" с повидлом	200	150	21,87	14,58	12,46	8,30	50,27	39,37	417,32	47,32	47,32					
ТТК-475	Чай полусладкий	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	14,86	89,33	72,61					
	Хлеб белый	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86								
	Хлеб "Дарницкий"	177,47 руб.	140,91 руб.														
<b>Итого стоимость питания в День</b>				315,93	258,14	267,49	222,1	1 145,5	927,95	8 253,18	6 743,36	333,44	281,5				
<b>Итого</b>																	

Итого за неделю:	В среднем в день:	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.										Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	С	С			
				49,19	38,36	54,50	42,42	235,09	185,59	1 620,14	1 260,11	45,69	40,30				

Зам. Ген. Д.  Г. Н. Фазулина  
 Экономист  А. Р. Гатина  
 Ведущий и  Л. Р. Загидулина