

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"
Р. И. Мусина

Согласовано
(подпись)
С. В. Мусина
Детский сад "Басманный"

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСКА с 12.01.2026г. по 16.01.2026 г.

№ п/д	Применение 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, 12 января 26													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	65,66	54,74	55,74	45,45	250,29	208,09	1765,41	1460,22	21,76	18,11
510/04	Каша пшеничная вязкая	200	150	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	307,71	224,20	0,10	0,08
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	6,19	4,65	5,85	4,39	32,47	24,35	207,31	155,48		
Второй завтрак													
707/04	Сок фруктовый разливной	150	150	0,75	0,75			15,15	15,15	63,60	63,60	3,60	3,60
Обед													
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	50	40	37,87	30,71	31,59	23,82	86,35	69,77	781,12	616,22	17,81	14,24
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	0,90	0,72	2,78	2,22	4,27	3,42	45,66	36,53	15,00	12,00
ТТК-739к	Котлеты "Гатарские"	75	50	8,06	7,50	7,18	6,67	11,17	8,38	141,55	123,51	2,22	1,85
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	12,09	8,06	17,09	11,06	9,30	6,20	239,33	156,55	0,56	0,37
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
Хлеб белый													
		120	120	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
Уплотненный полдник													
337/04	Яблоко вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92		
ТТК-253ж	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
470/10	Булочка дорожная	50	50	3,36	3,36	7,37	7,37	28,82	28,82	195,06	195,06		
Хлеб белый													
		120	120	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													
Вт, 13 января 26		177,47 руб.	140,91 руб.	72,03	51,97	60,61	47,52	221,87	179,72	1721,04	1354,45	2,74	57,2
Завтрак													
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	14,22	9,67	11,46	8,60	70,31	52,76	441,28	327,17	2,49	1,94
ТТК-198н	Каша молочная ячневая (вязкая)	200	150	7,29	5,48	3,04	2,28	39,66	29,75	215,15	161,47	1,28	0,96
Второй завтрак													
698/04	Простокваша	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,60	1,17	0,98
Обед													
ТТК-359н	Винегрет из овощей	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
124/04	Щи из св. кап. с мяс. фр. Останкин. со сметаной	200/25/10	150/25/10	26,32	18,66	26,55	19,74	84,44	66,88	681,99	519,83	48,47	35,49
ТТК-1026	Биточки рыбные "Морская"	75	50	1,23	0,99	3,55	2,84	3,75	3,00	51,88	41,50	6,71	5,37
510/04	Каша рисовая вязкая	130	110	7,98	7,56	9,47	9,08	7,41	5,78	146,77	135,03	40,23	30,36

ТТК-259к	Напиток "Плодово-ягодный" из урожая	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		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Уплотненный полдник			28,43	20,58	19,96	16,54	62,79	55,75	544,49	454,17	20,94	18,93
ТТК-496н	Десерт фруктовый Яблочко	145	145	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
440/10, соус 35/110	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	150/15	100/30	24,65	16,85	12,97	9,56	25,48	19,71	317,22	232,27	6,34	4,36
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/20	150/20	3,20	3,15	6,41	6,40	24,26	22,99	167,53	162,16	0,10	0,07
	Хлеб белый	1/20	1/20										
Итого стоимость питания в день		177,47 руб.	140,91 руб.										
Ср, 14 января 26				53,11	42,85	39,27	33,42	213,74	174,25	1 420,82	1 169,05	65,68	48,67
	Завтрак			11,09	8,34	7,66	6,36	62,21	46,56	362,17	276,73	2,12	1,65
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
ТТК-343н	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	1,37	1,03
	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	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
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			25,74	19,17	19,34	14,92	79,15	60,98	593,57	454,82	59,55	43,77
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	0,62	0,50	0,05	0,04	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,79	1,37	3,80	3,04	11,40	8,29	86,94	65,96	21,59	16,17
ТТК - 394к	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/3	130/3	21,71	15,68	15,29	11,64	31,52	22,78	350,51	258,64	35,56	25,68
ТТК-268н	Компот "Плодово-ягодный" из урожая	200	150					20,66	15,50	82,64	61,98		
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник			13,22	12,28	9,63	9,50	67,32	61,65	408,85	381,27	2,64	1,88
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48
208/10	Макароны запеченные с яйцом с маслом	150/3	150/3	7,44	7,44	8,81	8,81	31,30	31,30	234,26	234,26	0,32	0,32
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
	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.										
Чт, 15 января 26				65,76	51,02	54,25	47,65	249,61	202,01	1 749,88	1 441,07	95,63	90,23
	Завтрак			13,49	10,19	12,37	10,86	74,02	57,01	461,46	366,62	2,58	2,06
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	0,10	0,10
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	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
	Второй завтрак			3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
698/04	Ацидофиллин	100	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
	Обед			17,78	15,66	25,02	22,94	95,95	79,77	680,09	588,17	22,06	17,47
ТТК-996	Салат "Боровое эрншюко"	50	40	1,37	1,10	2,60	2,08	6,00	4,80	52,83	42,27	6,09	4,87
132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	2,54	1,94	3,95	3,15	13,99	10,54	101,69	78,27	13,48	10,12
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	5,13	5,13	13,42	13,42	7,41	7,41	170,93	170,93	2,46	2,46
510/04	Каша пшеничная вязкая	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			31,47	22,15	14,16	11,15	75,32	60,91	554,65	432,60	70,13	69,84
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	110	0,99	0,99			9,24	9,24	40,92	40,92	66,00	66,00
ТТК-341	Запеканка "Сладкокекка" 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, 16 января 26				60,25	44,04	30,47	24,8	207,52	172,66	1 345,27	1 089,92	63,97	50,79
	Завтрак			8,68	6,52	6,32	4,81	44,98	33,62	271,50	203,77	2,05	1,60

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		
16/10/4	Суп молочный с рисом	200	150	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98
ТТК-343н	Кофейный напиток полу instantный	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	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
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			32,73	19,48	14,19	10,12	75,44	60,42	560,34	410,64	50,46	39,03
20/2010	Салат из белокочанной капусты	50	40	0,95	0,76	2,55	2,04	5,16	4,13	47,40	37,92	29,83	23,86
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	2,05	1,54	2,13	1,59	15,98	11,98	91,23	68,42	19,28	14,46
ТТК-53к	Маготь птицы тушеная в соусе	50/50	25/25	23,62	11,81	4,59	2,30	3,68	1,84	150,56	75,30	1,20	0,60
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	200	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			15,78	14,98	7,32	7,23	82,04	73,56	457,20	419,28	9,99	8,79
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	93,79	33,79	168,31	168,31	5,19	5,19
687/96	Пирожки печеные с картофелем	75	75	4,70	4,70	1,59	1,59	20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60
707/04	Сок фруктовый разливной	200	150	1,00	0,75	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	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.	316,81	244,62	240,34	198,84	1 143,0	936,73	8 002,42	6 514,71	319,68	265
	Итого												

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	
	246,80	191,45	270,35	213,85	1175,8	916,75	8102,40	6300,65	
	49,36	38,29	54,07	42,77	235,16	183,35	1 620,48	1 260,13	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:									
В среднем в день:									

Зам. Ген. Д.
Экономист
Ведущий ин



Г. Н. Фазуллина
А. Р. Латина
Л. Р. Закидуллина