

Г. ТВЕРДЖАНОУ
 Генеральный директор
 ООО "Школьное питание"
 Р. И. Мусина

ООО "СОС ЛАСОВИЧ" (ИП)
 Руководитель (подпись)
 Елена Владимировна Борова
 ООО "ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ" (ИП)
 Руководитель (подпись)
 Елена Владимировна Борова

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСКА с 13.04.2026г. по 17.04.2026г.

№ 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	
Пн, 13 апреля 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
311/04	Каша молочная "Гаргулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	2,55	1,91
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	0,31	0,23
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 свежкл 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 "Глодово-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	Рялцо вареное	1 шт	1 шт	18,48	16,81	15,42	14,35	85,55	75,39	554,96	498,00	0,75	0,56
ТТК - 181а	Макаронны 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
Хлеб "Дарницкий"													
		44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
		177,47 руб.	140,91 руб.										
Итого стоимость питания в день													
Вт, 14 апреля 26													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	13,92	9,43	15,81	12,59	69,38	52,00	475,53	359,02	2,07	1,58
302/04	Каша молочная рчневая 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	5,21	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96
Второй завтрак													
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
Обед													
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
110/2004	Борщ с капустой и картофелем 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 Рыбo-крупные из минтая	2/40	150/5	1,93	1,40	3,80	3,04	11,63	8,45	88,03	66,76	21,85	16,36
ТТК 491к	Палочки Рыбo-крупные из минтая с овощ. (зелен.гор)	130	140/10	10,75	7,84	7,84	3,97	15,74	176,51	176,51	1,73	1,73	
520/04	Пюре картофельное	130	110	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04

Код	Наименование	Загтрак		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	С	С	
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	13,05	9,86	13,05	11,38	68,12	51,12	442,22	112,00	85,71	1,31	0,98			
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	234,22	180,63	80,00	1,17	0,98			
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	7,55	5,67	6,01	5,05	37,47	28,11	96,00	56,23	56,23	1,37	1,37			
697/04	Молоко кипляющее	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	56,23	1,37	1,37			
13/2010	Салат из свежих овощей	50	40	19,62	14,61	34,37	24,86	75,04	59,67	887,91	520,93	68,54	53,97	3,71			
124/04	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	2,47	1,98	5,04	4,03	1,16	0,93	59,91	47,92	4,64	3,71				
ТТК-649к	Биточки "Яблущка"	75	50	1,95	1,39	4,57	3,05	8,09	5,96	81,28	56,88	36,71	27,34				
216/04	Картофель тушеный	130	110	10,56	7,08	16,52	10,78	13,20	8,85	243,68	160,72	26,23	22,20				
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	2,92	2,47	8,04	6,80	21,35	18,06	169,42	143,36	64,73	0,96				
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	47,32	0,72				
	Уплотненный погладник	140	140	27,19	19,30	13,76	9,50	95,98	80,38	616,51	484,28	14,85	14,68				
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	150/30	100/30	0,56	0,56	0,56	0,56	12,60	12,60	57,68	57,68	14,00	14,00				
ТТК-672н	Пудинг из творога "Пышка" с повидлом	200	150	21,87	14,58	12,46	8,30	50,27	39,37	400,68	290,55	0,75	0,60				
ТТК-475	Чай полусладкий	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	47,32	0,10				
	Хлеб белый	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61						
	Хлеб "Дарницкий"																
	Итого стоимость питания в день	177,47 руб.	140,91 руб.	317,6	259,59	272,53	226,13	1 146,4	928,75	8 309,14	6 788,65	337,25	284,65				

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	С	С			
				49,19	38,63	54,50	42,42	235,09	183,59	8100,6	6303,4	227,8	201,5				

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПиН 2.3.12.4.3590 - 20 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г		жир, г		углево Дв, г		Витами н С мг	
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
3-7 лет	1620	49	54	235	45				
до 3 лет	1260	38	42	183	40				

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

Г. Н. Фазулина
 А. Р. Гатина
 Л. Р. Загидуллина