

“УТВЕРЖДАЮ”
Генеральный директор
ООО “Школьное питание”

Р. И. МIRONOV

“СОГЛАСОВАНО”
(Инициалы)
Е. В. Мещеряков
(ФИО руководителя)
(подпись)



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК С 15.06.2026г. по 19.06.2026г.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Дет. сад	Ясли	Пищевые вещества, г.					Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	С		
Пн, 15 июня 26													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	10,68	7,82	8,86	7,12	49,26	35,67	319,55	238,05	2,12	1,59
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03
Второй завтрак													
697/04	Молоко кипяченое	100	100	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
Обед													
ТТК-513н	Салат "Свежесть"	50	40	1,13	0,90	2,56	2,05	5,43	4,35	49,27	39,42	37,50	30,00
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	8,00	7,46	7,18	6,66	10,85	8,14	140,01	122,36	1,93	1,63
10 пр №321 от 07	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	4,23	4,23	6,72	6,72	4,20	4,20	94,18	94,18	1,57	1,57
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
ТТК-257н	Напиток "Тропическо-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	Яблоко вареное	1 шт	1 шт	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	5,52	5,52	5,04	5,04	21,54	18,23	67,44	67,44		
ТТК-253к	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
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	75	75	4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	227,21	227,21	0,30	0,30
Хлеб белый													
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
				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.									
Вт, 16 июня 26													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	10,69	7,01	12,20	9,16	46,39	34,81	338,12	249,70	2,51	1,96
161/04	Суп молочный с рисом	200	150	3,87	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	0,04
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													
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
Обед													
ТТК-359н	Винегрет из овощей	50	40	38,39	33,59	29,93	24,81	101,39	84,09	828,46	694,05	49,33	37,52
124/04	Щи из св. кап. с картоф. с мясн. фрик. Останкин со сметаной	200/25/10	150/25/5	1,28	1,03	3,55	2,84	4,63	3,70	55,63	44,50	7,42	5,94
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	75	50	8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	130,15	37,11	27,98
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		

707/04	Сок фруктовый разливной	200	150	1,00	0,75	0,20	0,20	20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,40	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,20	18,29	14,86	89,33	72,61	20,94	18,93
	Уплотненный полдник			28,43	20,58	19,96	16,54	62,79	55,75	544,49	454,17	59,74	14,50
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	145	145	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
40/10, соус 35/1/10	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 полуспадкий 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.	52,76	42,57	44,22	37,38	210,02	171,24	1449,06	1191,58	69,8	51,95
Ср. 17 июня 26				11,09	8,34	7,66	6,36	62,21	46,56	362,17	276,73	2,12	1,65
	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
31/104	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	67,17	0,75
ТТК-343н	Кофейный напиток полуспадкий	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			25,39	18,89	24,29	18,88	75,43	57,97	621,81	477,35	63,67	47,05
19/04	Салат из св. помидоров	50	40	0,23	0,19	5,00	4,00	1,86	1,48	53,31	42,65	6,26	5,01
11/02/004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,83	1,40	3,80	3,04	11,63	8,45	88,03	66,76	21,85	16,36
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 "Яблочно-ягодный" из изюма	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	2,64	1,88
	Уплотненный полдник			13,22	12,28	9,63	9,50	67,32	61,65	408,85	381,27	2,22	1,48
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	0,32	0,32
208/10	Макаронные 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	16,12	0,10
ТТК-475	Чай полуспадкий	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.	65,42	50,74	55,52	48,66	247,41	200,25	1751,19	1442,11	120,02	109,75
Чт. 18 июня 26													
	Завтрак												
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	13,49	10,19	12,37	10,86	74,02	57,01	461,46	366,62	2,58	2,06
31/104	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
ТТК-198н	Какао с молоком полуспадкое	180	150	7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98
	Второй завтрак			3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
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			17,44	15,38	26,29	23,95	93,75	78,01	681,40	589,21	46,45	36,99
ТТК-493н	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	40	1,03	0,82	3,87	3,09	3,80	3,04	54,14	43,31	30,48	24,39
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 "Яблочно-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-341к	Запеканка "Сладкожека" с соусом сметанным "Сладкожека"	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.	66,96	49,55	38,83	32,33	227,85	187,77	1528,71	1240,2	38,7	30,66
Пт. 19 июня 26				13,87	10,81	12,19	10,35	69,31	51,93	442,43	344,05	2,07	1,62
	Завтрак												

3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3.83	3.03	2.28	1.98	15.30	10.20	97.03	70.73	0.04	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 полусливочный	180	150	2.72	2.27	4.70	3.91	14.31	11.93	110.39	91.99	0.75	0.62
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													
13/2010	Салат из свежих овощей	50	40	2.47	1.98	5.04	4.03	1.16	0.93	59.91	47.92	4.64	3.71
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	Макоть 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	130	110	3.98	3.37	4.64	3.93	21.48	18.18	143.60	121.51		
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-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													
337/04	Ябло вареное	1 шт	1 шт	5.52	5.52	5.04	5.04	33.79	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			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.									
Итого			317.11	252.93	248.16	212.2	1 137.4	939.1	8 051.39	6 677.95	369.72	307.32	

Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
		Дет. сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Дет. сад				
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:				317.67	253.37	246.25	210.67	1 141.3	942.28	8 052.33	6 678.69
В среднем в день:				49.53	38.67	54.25	42.13	235.27	183.46	1 610.47	1 260.70
										45.08	40.38

3.

Г. Н. Фаулюкина

Г. Н. Фаулюкина

3

А. Р. Гатина

А. Р. Гатина

В.

Л. Р. Закидулина

Л. Р. Закидулина