

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

СОГЛАСОВАНО
Н.И.Р.
Неофициально
(ФИО руководителя)
(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАНИСК С 16.02.2026г. по 20.02.2026 г.

		Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.				Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг				
№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	С
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли					
Пн, 16 февраля 26														
Завтрак														
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	62,97	56,69	49,27	43,59	221,87	177,21	1 582,97	1 327,94	38,79	29,51	
31/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	9,24	6,75	11,23	9,80	47,66	34,50	328,73	253,22	3,92	2,94	
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусласный	200	150	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71			
Второй завтрак														
697/04	Молоко кипяченое	100	100	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03	
52/11	Салат из свежель отварной	50	40	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91	
134/04	Суп крестьянский с крупной со сметаной	200/5	155	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37	
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	32,19	30,07	19,98	16,80	83,60	62,26	643,05	520,49	32,75	24,64	
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	54,17	43,34	6,46	5,17	
Уплотненный полдник														
337/04	Ябло вареное	1 шт	1 шт	1,75	1,34	5,01	3,95	8,72	6,58	86,96	67,22	23,22	17,42	
ТТК - 181а	Макароны отварные	130	110	27,35	25,96	11,69	10,18	40,01	26,80	374,68	302,67	3,04	2,03	
ТТК-437	Чай полусласный с молоком	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32			
Хлеб белый		1/20	1/20	18,48	16,81	15,42	14,35	85,55	75,39	554,96	498,00	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			
Итого стоимость питания в День		177,47 руб.	140,91 руб.	48,2	36,58	50,47	41,13	254,6	209,39	1 665,41	1 354,04	69,34	59,26	
Вт, 17 февраля 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 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 полусласный	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	Яблочный	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 499н	Паночки рыб-крупяные из минтая	2/40	150/5	0,62	0,50	0,05	0,04	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92	
ТТК 491к	Паночки рыб-крупяные из минтая с овощ. (зелен.гор)	2/40	150/5	1,83	1,40	3,80	3,04	11,63	8,45	88,03	66,76	21,85	16,36	
52/004	Пюре картофельное	130	110	10,75	6,05	7,84	3,97	15,74	9,81	176,51	99,21	1,73	2,34	
Итого стоимость питания в День		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 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 подлник													
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	12,60	12,60	57,68	436,15	18,32	17,60
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	130	110	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51	14,00	14,00
	Сок фруктовый с печеньем 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		
Итого стоимость питания в день		177,47 руб.	140,91 руб.										
Ср. 18 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	0,10	0,10
311/04	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	1,37	1,03
ТТК-198н	Какао с молоком полуслаское	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
Второй завтрак													
697/04	Молоко кипяченное	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
Обед													
ТТК-130	Салат "Метелка"	50	40	0,97	0,77	5,05	4,04	3,70	2,96	64,15	51,32	21,66	17,33
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	1,95	1,62
	"Останкинские"												
ТТК № 338к	Рагу из мякоти птицы	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-503	Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	200	150	0,01	0,01	0,01	0,20	9,76	12,50	66,73	50,05	0,20	0,15
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
Уплотненный подлник													
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	110	0,99	0,99	0,99	0,99	9,24	9,24	532,96	435,26	66,98	66,88
ТТК - 341н	Творожник "Зебра" с соусом сметанным "Сластена"	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-475	Чай полуслаский	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. 19 февраля 26													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	11,29	8,51	10,72	8,90	62,58	46,87	391,95	301,55	2,12	1,65
311/04	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	1,37	1,03
ТТК-343н	Кофейный напиток полуслаский	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
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-357н	Салат "Капуста квашеная"	50	40	0,88	0,70	2,51	2,01	4,26	3,40	43,11	34,49	14,00	11,20
139/04	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
ТТК-992	Мясо "Нежное" в соусе	400/50	25/25	13,06	8,06	11,12	6,64	3,68	1,84	167,03	99,39	1,22	0,61
510/04	Каша перловая вязкая	130	110	2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	17,48	125,69	106,35		
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 подлник													
340/04	Омлет натуральный	53	53	5,06	5,06	6,39	6,39	0,75	0,75	80,75	80,75	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 лимонном с печеньем сахарным в ассортименте	200/720	150/720	3,27	3,22	6,42	6,41	34,48	30,72	208,77	193,42	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. 20 февраля 26													
		60,94	45,24	63,87	48,42	249,6	200,55	1 816,9	1 419,01	85,68	70,73		

Завтрак		30/5	20/5	13.05	9.86	13.05	11.38	68.12	51.12	442.22	346.34	2.48	1.96
1/04	Бутерброд с маслом			2.45	1.65	4.52	4.23	15.37	10.27	112.00	85.71		
31/04	Каша молочная пшенная 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 полупастозное	180	150	3.05	2.54	2.52	2.10	15.28	12.74	96.00	80.00	1.17	0.98
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				17.64	13.02	34.42	24.90	80.44	63.99	701.94	532.16	66.98	52.72
ТТК-66	Салат " Солнышко"	50	40	0.49	0.39	5.09	4.07	6.56	5.25	73.94	59.15	3.08	2.46
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 "Рябучка"	75	50	10.56	7.08	16.52	10.78	13.20	8.85	243.68	160.72		
216/04	Картофель тушеный	130	110	2.92	2.47	8.04	6.80	21.35	18.06	169.42	143.36	26.23	22.20
ТТК-272н	Кисель из концентрата полупастозкий	200	150	0.10	0.07			21.48	16.11	86.30	64.73	0.96	0.72
	Хлеб белый	1/20	1/20	1.62	1.62	0.20	0.20	9.76	9.76	47.32	47.32		
Уплотненный полдник				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	140	140	0.56	0.56	0.56	0.56	12.60	12.60	57.68	57.68	14.00	14.00
тк-572н	Пудинг из творога"Тышка" с повидлом	150/30	100/30	21.87	14.58	12.46	8.30	50.27	39.37	400.68	290.55	0.75	0.60
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.								
Итого				315.15	257.62	267.76	222.32	1 150.7	932.18	8 273.46	6 760.1	345.23	291.03

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	С	С	С
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	С	С
		49.03	38.52	54.35	42.46	235.15	183.44	1 620.14	1 260.02	45.05	40.21						
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:																	
В среднем в день:																	

Зам.
Эко
Вед.





Г. Н. Фазулова
А. Р. Гатина
Л. Р. Зайтцулина