

“УТВЕРЖДАЮ”
Генеральный директор
ООО “Школьное питание”

Р. И. Мусина

“СОГЛАСОВАНО”
Мед. к-т
С. В. Коз
(ФИО руководителя)
(подпись)


ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 18.05.2026г. по 22.05.2026г.

		Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витаминный, мг	
№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
Пн, 18 мая 26													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	10,68	7,82	8,86	7,12	49,26	35,67	1 558,08	1 352,86	67,58	55,71
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	2,12	1,59
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	0,75	0,56
Второй завтрак													
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
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
ТТК-513н	Салат "Свеженький"	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	18,34	17,00	20,94	19,25	68,84	57,24	537,17	470,23	63,54	52,26
10 Пр №321 от 07	Фрикадельки рыбные "Кальека" с соусом томатным	50/30	50/30	1,13	0,90	2,56	2,05	5,43	4,35	49,27	39,42	37,50	30,00
520/04	Пюре картофельное	130	110	7,46	7,18	6,66	6,66	10,85	8,14	140,01	122,36	1,93	1,63
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	4,23	4,23	6,72	6,72	4,20	4,20	94,18	94,18	1,57	1,57
Обед													
ТТК-257н	Хлеб белый	120	120	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04
Уплотненный полдник													
337/04	Рисовое варенье	1 шт	1 шт	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	75	75	19,32	17,95	12,42	11,67	114,02	102,89	645,13	588,35	0,55	0,49
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	120	120	5,52	5,52	5,04	5,04	21,54	18,23	139,36	117,92	0,25	0,19
Второй завтрак													
ТТК-458	Хлеб белый	120	120	4,03	3,41	4,12	3,49	17,55	13,16	74,47	55,85	0,30	0,30
Итого стоимость питания в день													
Вс, 19 мая 26		177,47 руб.	140,91 руб.	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61	73,9	59,47
Завтрак													
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	20/5/5	20/5/5	80,64	64,29	65,07	53,43	214,36	178,56	1 765,56	1 452,18	73,9	59,47
161/04	Суп молочный с рисом	200	150	10,69	7,01	12,20	9,16	46,39	34,81	338,12	249,70	2,51	1,96
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	
Второй завтрак													
698/04	Простокваша	100	100	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98
Обед													
ТТК-358н	Винегрет из овощей (без лука)	200/25/10	150/25/5	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
124/04	Щи из св. капусты с мясом фрик. Останкинский со сметаной	75	50	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	130	110	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	200	150	38,46	33,64	30,27	25,09	100,85	83,67	829,67	695,03	49,61	37,74
707/04	Сок фруктовый разливной			1,35	1,08	3,89	3,12	4,09	3,28	56,84	45,48	7,70	6,16
Итого													
Вс, 19 мая 26		200/25/10	150/25/5	7,92	7,38	9,52	8,36	8,44	6,34	151,13	130,15	37,11	27,98
Пн, 18 мая 26		75	50	8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50		
Вт, 19 мая 26		130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
Ср, 20 мая 26		200	150	1,00	0,75			20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60

	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	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-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, сорс 33/110	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 полуслаский 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, 20 мая 26			53,57	43,21	43,03	36,43	214	174,43	1 457,63	1 198,43	69,43	51,65						
	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								
31/10/4	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	2,52	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			26,20	19,53	23,10	17,93	79,41	61,16	630,38	484,20	63,30	46,75						
78/04	Икра морковная	50	40	1,04	0,83	3,81	3,05	5,84	4,67	61,88	49,50	5,89	4,71						
110/2004	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	Комлот "Плодово-ягодный" из яблок	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 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, 21 мая 26			65,6	50,89	54,23	47,63	248,92	201,46	1 746,33	1 438,22	95,98	90,51						
	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 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			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			17,62	15,53	25,00	22,92	95,26	79,22	676,54	585,32	22,41	17,75						
тнк-996	Салат "Боровое заправлено"	50	40	1,21	0,97	2,58	2,06	5,31	4,25	49,28	39,42	6,44	5,15						
132/2004	Распольный 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 пшеница 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	66,00	66,00						
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	110	0,99	0,99			9,24	9,24	40,92	40,92								
ТТК-341к	Запеканка "Сладковезка" 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 лимон	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, 22 мая 26			66,56	49,55	38,83	32,33	227,85	187,77	1 528,71	1 240,2	38,7	30,66						
	Завтрак			13,87	10,81	12,19	10,35	69,31	51,93	442,43	344,05	2,07	1,62						
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	Мякоть 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 "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
Уплотненный полдник													
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5.52	5.52	5.04	5.04	82.04	73.56	457.20	419.28	9.99	8.79
687/96	Пирожки печеные с картофелем	75	75	4.70	4.70	1.59	1.59	33.79	33.79	168.31	168.31	5.19	5.19
707/04	Сок фруктовый разливной	200	150	1.00	0.75			20.20	15.15	84.80	63.60	4.80	3.60
Итого стоимость питания в день													
Хлеб белый		1120	1120	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		177,47 руб.	140,91 руб.	318,17	253,77	246,02	210,5	1142,3	943,08	8056,31	6681,89	345,59	288

		Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.				Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
		Дет. сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Дет. сад	Ясли	С	С	С
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:											
В среднем в день:											
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
				317,67	253,37	246,25	210,67	1141,3	942,28	8052,33	6678,69
				49,53	38,67	54,25	42,13	235,27	183,46	1610,47	1280,70
										325,39	271,84
										45,08	40,38

Зат
Эк
Вед.

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

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