

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

СОГЛАСОВАНО
(ИДЛО)
С.В. Мещеряков
(ФИО руководителя)
(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК С 19.01.2026г. по 23.01.2026 г.

		Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг			
№ ИД	Примем 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, 19 января 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		
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (мидкая) 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" полусладкий	200	150	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71	1,37	1,03		
Второй завтрак															
697/04	Молоко кипяченое	200	150	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03		
Обед															
52/11	Салат из свежлы отварной	100	100	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 крупой со сметаной	100	100	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	40	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37		
ТТК-257н	Напиток "Лидово-ягодный" из сухофруктов	200/5	155	32,19	30,07	19,98	16,80	83,60	62,26	643,05	520,49	32,75	24,64		
Уплотненный полдник															
ТТК-437	Ябло вареное	50	40	0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	54,17	43,34	6,46	5,17		
ТТК-814	Макаронь отварные	200/5	155	1,75	1,34	5,01	3,95	8,72	6,58	86,96	67,22	23,22	17,42		
Хлеб белый															
ТТК-257н	Чай "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		
Хлеб белый															
ТТК-814	Булочка домашняя	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	Ябло вареное	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	1,73	1,37		
ТТК - 181а	Макаронь отварные	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-437	Чай полусладкий с молоком	130	110	4,59	3,88	4,29	3,63	31,56	26,70	183,26	155,06	36,11	0,75		
ТТК-814	Булочка домашняя	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56		
Хлеб белый															
ТТК-814	Хлеб "Дарницкий"	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,46	119,46	1,73	1,37		
Хлеб белый															
ТТК-814	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	1,73	1,37		
Итого стоимость питания в день															
Вт, 20 января 26		177,47 руб.	140,91 руб.	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61				
Завтрак															
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	48,22	36,6	50,49	41,15	255,05	209,84	1 667,47	1 356,1	69,84	59,76		
302/04	Каша молочная яичная с маслом	200/3	150/3	13,92	9,43	15,81	12,59	69,38	52,00	475,53	359,02	2,07	1,58		
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	0,04		
Второй завтрак															
698/04	Ряженка	100	100	7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96		
Обед															
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62		
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	3,09	3,09	6,18	6,18	4,22	4,22	84,87	84,87	0,31	0,31		
ТТК 491н	Паночки рыб-крупные из минтая	2/40		3,09	3,09	6,18	6,18	4,22	4,22	84,87	84,87	0,31	0,31		
ТТК 491н	Паночки рыб-крупные из минтая с овощ. (зелен.гор)			21,13	14,76	16,72	11,31	99,78	78,28	634,05	474,00	48,64	39,77		
520/04	Пюре картофельное	130	110	0,62	0,50	0,04	0,04	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92		
Итого															
		130	110	10,75	1,83	1,40	3,80	3,04	11,63	8,45	88,03	66,76	21,85	16,36	
				7,84				15,74			176,51		1,73		
				6,05	2,42	4,26	3,97	19,17	16,22	9,81	99,21	22,51	2,34		
				2,86	2,42	4,26	3,97	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04		

ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" на уроке	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	16,29	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 полдник													
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
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	130	110	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
	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, 21 января 26													
Завтрак													
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	10,75	8,13	12,16	10,71	69,48	53,61	430,41	343,33	2,64	2,11
31/04	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 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													
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													
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 "Останкинские"	200/25	150/25	6,48	6,36	8,21	7,76	2,56	2,02	110,05	103,34	1,95	1,62
ТТК № 338к	Рягу на 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	9,76	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 полдник													
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
ТТК - 341н	Творожник "Зебра" с соусом сметанным "Спассена"	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 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, 22 января 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
31/04	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 полусладкий	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	Простокаша	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	40/50	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 полдник													
340/04	Омлет натуральный	53	53	5,06	5,06	6,39	6,39	9,75	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 лимоном с печеньем сахарным в ассортименте	200/120	150/120	3,27	3,22	6,42	6,41	34,48	30,72	208,77	183,42	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, 23 января 26													
		61,37	45,67	63,31	47,86	246,24	197,19	1 800,14	1 402,25	137,68	122,73		

Завтрак													
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	13,05	9,86	13,05	11,38	68,12	51,12	442,22	346,34	2,48	1,96
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 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													
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													
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 "Рябушка"	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 полусладкий	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													
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	110	0,99	0,99			9,24	9,24	599,75	467,52	66,85	66,68
тк-572н	Пудинг из творога "Тышида" 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.	315,19	267,66	267,8	222,36	1151,6	933,08	8277,58	6764,22	346,23	292,03
Итого				315,19	267,66	267,8	222,36	1151,6	933,08	8277,58	6764,22	346,23	292,03

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
		Дет. сад	Дет. сад	Дет. сад	Дет. сад	Дет. сад	Дет. сад	Дет. сад	Дет. сад	Дет. сад	Дет. сад	Дет. сад	Дет. сад
		245,2	192,7	272,8	212,4	1176,7	918,1	8100,6	6302,4	226,3	202,7	45,25	40,54
Итого за неделю:		49,04	38,53	54,56	42,47	235,33	183,62	1620,11	1260,48				
В среднем в день:													

Зам. Г. Н. Фазуллина
Эк. А. Р. Гатина
Вед. Л. Р. Загидуллина

Загидуллина
Гатина
Фазуллина