

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

"СОГЛАСОВАНО"
(Инициалы)
Э.В. Недогадова
(ФИО руководителя)
(подпись)
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЙ ДЕТСКИЙ САД
ИНН 1807007992
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЙ ДЕТСКИЙ САД
ИНН 1807007992

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАНИНСК с 22.06.2026г. по 26.06.2026г.

№ 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	С	С	
Пн, 22 июня 26													
Завтрак													
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	63.02	56.59	46.29	41.19	219.72	175.02	1547.73	1297.22	34.55	25.82
311/04	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" полуслизкий	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	0.16	0.12	0.05	0.03	5.79	4.35	24.23	18.17	2.55	1.91
Обед													
134/04	Суп крестьянский с крупой 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	32.24	29.97	17.00	14.40	81.45	60.07	607.81	489.77	28.51	20.95
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями (доп гарнир)	15	10	1.75	1.34	5.01	3.95	8.72	6.58	86.96	67.22	23.22	17.42
ТТК-257н	Напиток "Людоедо-ягодный" из сухофруктов	200	150	27.35	25.96	11.69	10.18	40.01	26.80	374.68	302.67	3.04	2.03
Уплетенный полдник													
337/04	Рисо вареное	1 шт	1 шт	1.02	0.68	0.08	0.05	3.53	2.36	18.93	12.62	2.22	1.48
ТТК - 181а	Макароны отварные	130	110	1.62	1.62	0.20	0.20	9.76	9.76	47.32	47.32	0.03	0.02
ТТК-437	Чай полуслизкий с молоком	200	150	18.48	16.81	15.42	14.35	85.55	75.39	554.96	498.00	0.75	0.56
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	5.52	5.52	5.04	5.04	31.56	26.70	183.26	155.06		
Второй завтрак													
ТТК-814	Хлеб белый	120	120	1.65	1.24	1.30	0.98	7.46	5.59	48.15	36.11	0.75	0.56
Итого стоимость питания в день													
Вт, 23 июня 26		177.47 руб.	140.91 руб.	2.16	1.62	0.20	0.20	9.76	9.76	47.32	47.32		
Завтрак													
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	48.88	37.12	57.47	46.73	252.55	207.75	1722.98	1400.1	74.42	63.33
302/04	Каша молочная речневая 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 полуслизкий	180	150	3.88	1.65	5.90	4.22	15.37	10.27	130.13	85.70	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													
ТТК-528н	Салат "Сельский"	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 499н	Палочки рыбо-крупяные из минтая	240	140/10	21.81	15.30	23.72	16.91	97.73	76.64	691.62	520.06	53.72	43.84
ТТК 491к	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ. (зелен гор)	110	110	1.30	1.04	7.05	5.64	3.76	3.01	83.73	66.98	7.48	5.99
520/04	Пюре картофельное	130	110	1.83	1.40	3.80	3.04	11.63	8.45	88.03	66.76	21.85	16.36
Итого													
		130	110	10.75	6.05	7.84	7.84	15.74	15.74	176.51	176.51	1.73	2.34
				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 урожая	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	88,33	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	140	140	10,06	9,30	11,76	11,05	81,22	74,89	470,96	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	57,68	57,68	14,00	14,00
	Сок фруктовый с пectином 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													
Ср, 24 июня 26		177,47 руб.	140,91 руб.	81,89	68,95	48,53	42,17	198,46	159,85	1 558,25	1 294,74	104,3	93,72
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
31/10/4	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	2,45	1,65	4,52	4,22	5,12	4,39	32,97	24,74	198,97	154,19	1,37	1,03
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200/3	150/3	5,25	3,94	5,12	4,39	32,97	24,74	198,97	154,19	1,37	1,03
	Второй завтрак	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
697/04	Молоко кипяченое	3,06	3,06	3,06	2,64	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	Обед	100	100	34,62	33,44	20,62	17,92	53,65	41,20	538,65	459,92	33,31	23,36
14/10	Салат из свежих помидоров	50	40	0,35	0,28	4,55	3,64	2,46	1,97	52,24	41,80	6,17	4,93
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
ТТК № 338к	Рататут 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	18,66
ТТК-503	Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	200	150	0,01	0,01	0,01	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	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 Апельсин	110	110	33,46	24,32	13,11	10,90	70,27	59,98	532,96	435,26	66,98	66,88
ТТК - 341н	Творожник "Зебра" с соусом сметанным "Сладостена"	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													
Чт, 25 июня 26		177,47 руб.	140,91 руб.	60,9	49,97	56,17	47,45	226,14	185,14	1 653,71	1 367,4	55,13	44,21
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
31/10/4	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	78,90	156,96	137,96	1,37	1,03
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	167,03	99,39	99,39	1,22	0,61
	Второй завтрак	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
698/04	Простокваша	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	53,28	53,28	0,84	0,84
	Обед	100	100	32,57	25,09	26,00	19,69	93,14	74,85	736,89	577,06	48,88	38,26
ТТК-513н	Салат "Свежесть"	50	40	1,25	1,00	3,56	2,85	5,44	4,35	58,80	47,04	37,50	30,00
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	Моро "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	13,98	13,31	16,81	16,22	66,09	59,09	471,59	435,51	3,49	3,46
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	5,06	5,06	6,39	6,39	0,75	0,75	80,75	80,75	0,19	0,19
686/04	Чай с лимоном с пectином сахарным в ассортименте	200/7/20	150/7/20	4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	114,02		
	Хлеб белый	1/20	1/20	3,27	3,22	6,42	6,41	34,48	30,72	208,77	193,42	3,30	3,27
Итого стоимость питания в день													
Пт, 26 июня 26		177,47 руб.	140,91 руб.	78,29	59,41	96,04	73,64	270,96	218,61	2 261,36	1 774,59	87,24	71,98

Завтрак		17.24	13.57	19.07	17.39	70.12	53.07	521.15	422.99	2.48	1.96
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5								
31/04	Каша молочная пшеница с маслом	200/3	150/3	9.45	7.27	8.25	7.29	38.22	28.84	264.95	1.31
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	4.19	3.50	2.57	2.15	15.45	12.88	101.75	0.98
Второй завтрак											
697/04	Молоко кипяченое	100	100	4.33	4.33	2.64	2.64	5.17	5.17	61.72	1.37
Обед											
13/2010	Салат из свежих огурцов	50	40	2.47	1.98	7.60	6.08	1.16	0.93	82.90	66.32
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	3.47	2.47	8.56	5.79	10.04	7.39	131.05	91.58
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	10.56	7.08	18.66	12.07	13.20	8.85	263.00	172.31
216/04	Картофель тушеный	130	110	6.49	5.49	15.81	13.38	27.87	23.59	279.74	236.71
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0.10	0.07			21.48	16.11	86.30	64.73
	Хлеб белый	1/20	1/20	1.94	1.94	0.23	0.23	11.65	11.65	56.43	56.43
Уплотненный полдник											
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	140	0.70	0.70	0.70	0.70	16.10	16.10	73.50	73.50
ТТК-572н	Пудинг из творога "Тышка" с повидлом	150/30	100/30	25.75	17.17	21.81	14.54	58.27	44.71	532.40	378.36
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0.27	0.20	0.06	0.05	5.07	3.80	21.88	16.41
	Хлеб белый	1/20	1/20	1.94	1.94	0.23	0.23	11.65	11.65	56.43	56.43
	Хлеб "Дарницкий"	44.6	36.25	3.03	2.47	0.67	0.54	19.18	15.59	94.86	77.10
Итого стоимость питания в день		177.47 руб.	140.91 руб.	332.98	272.04	304.5	251.18	1 167.8	946.37	8 744.03	7 134.05
Итого										355.64	299.06

Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.				Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
Дет. сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Дет. сад	Ясли	С	С	С
		Дет. сад	Дет. сад	Дет. сад			Дет. сад	Ясли	Дет. сад
		246.0	193.2	272.5	212.1	1175.5	918.0	8100.6	6303.4
		49.19	38.63	54.50	42.42	235.09	183.59	1 620.11	1 260.67
Итого за неделю:									
В среднем в день:									

Зам. Ген. Д.
Экономист
Ведущий и

С. Н. Фазулина
А. Р. Гатина
Л. Р. Закидулина

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