

“УТВЕРЖДАЮ”
Генеральный директор
ООО “Школьное питание”

Р. И. Мусина

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАНИНСК с 24.02.2026г. по 28.02.2026 г.

“СОГЛАСОВАНО”
(№ доу) Э.В. Ведомова
(ФИО руководителя)
(подпись)


		Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
№ п/п	Пример пищи, Наименование блюда	Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
Вт, 24 февраля 26													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	51,15	45,63	44,81	40,64	236,01	199,91	1 551,92	1 347,93	44,08	36,91
31/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	10,68	7,82	8,86	7,12	49,26	35,67	319,55	238,05	2,12	1,59
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
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
Обед													
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная"	50	40	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,69	48,15	36,11	0,75	0,56
148/04	Суп-паша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
10 Пр №321 от 07	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	18,09	16,80	20,89	19,21	67,67	56,29	531,01	465,30	40,04	33,46
520/04	Пюре картофельное	130	110	0,88	0,70	2,51	2,01	4,26	3,40	43,11	34,49	14,00	11,20
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150	8,00	7,46	7,18	6,66	10,85	8,14	140,01	122,36	1,93	1,63
Уплотненный полдник													
337/04	Ябло вареное	1 шт	1 шт	4,23	4,23	6,72	6,72	4,20	4,20	94,18	94,18	1,57	1,57
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	75	75	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
Хлеб белый				19,32	17,95	12,42	11,67	114,02	102,89	645,13	588,35	0,55	0,49
Хлеб "Дарницкий"				5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
Итого стоимость питания в день													
Ср, 25 февраля 26		177,47 руб.	140,91 руб.	80,31	64,03	64,73	53,15	214,41	178,59	1 761,33	1 448,79	75,42	60,69
Завтрак													
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	2 /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	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,17	130,13	85,70	0,04	
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98
Второй завтрак													
698/04	Простокваша	100	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,29	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
Обед				3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
ТТК-359н	Винегрет из овощей	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
124/04	Щи из св.кап с карт с мясн.фрик.Останкин со сметаной	200/25/10	150/25/5	38,13	33,38	29,93	24,81	100,90	83,70	825,44	691,64	51,13	38,96
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	75	50	1,02	0,82	3,55	2,84	4,14	3,31	52,61	42,09	9,22	7,38
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	7,92	7,38	9,52	8,36	8,44	6,34	151,13	130,15	37,11	27,98
				8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50		
				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			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	0,40	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
240/10, 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 полусладкий с пеньем 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.										
Чт, 26 февраля 26				53,15	42,88	39,27	33,42	213,97	174,41	1 421,91	1 169,85	65,94	48,86
	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	1,60	0,90	0,60	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
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 полусладкий	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			25,78	19,20	19,34	14,92	79,38	61,14	594,66	455,62	59,81	43,96
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	0,62	0,50	0,05	0,04	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92
110/20/04	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	256,64	35,56	25,68
ТТК-268н	Компот "Плодово-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		
	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 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.										
Пт, 27 февраля 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 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			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
тгк-996	Салат "Бобовое зернышко"	50	40	1,21	0,97	2,58	2,06	5,31	4,25	49,28	39,42	6,44	5,15
132/20/04	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 "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	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 "Сладостена"	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.										
Итого				250,21	203,43	203,04	174,84	913,31	754,37	6 481,49	5 404,79	281,42	236,97

	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.				Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
	Дет. сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Дет. сад	Ясли	С	С	
			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли
			198,20	155,44	219,04	168,68	940,44	734,36	6481,48	5042,84
			49,55	38,86	54,76	42,17	235,11	183,59	1 620,37	1 260,71
									45,36	40,24
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:										
В среднем в День:										

Зам.

Экоп

Вед

А. Р. Гатина

Л. Р. Запидулина

Г. Н. Фазулина

А. Р. Гатина

Л. Р. Запидулина