

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.М.Мусина
Р.М.Мусина

СОГЛАСОВАНО
Директор

Е.В. Мадарова
(подпись)
(подпись)
(подпись)



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 26.01.2026г. по 30.01.2026 г.

		Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
№ п/д	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, 26 января 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
31/1/04	Каша молочная "Теркусовая" (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	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	78,90	149,34	1,37	1,03
697/04	Второй завтрак	100	100	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
				3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
ТТК-357н	Обед	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
				18,09	16,80	20,89	19,21	67,67	56,29	531,01	465,30	40,04	33,46
148/04	Салат "Капуста квашеная"	200/15	150/15	0,88	0,70	2,51	2,01	4,26	3,40	43,11	34,49	14,00	11,20
10 Пр №321 от 07	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	50/30	50/30	8,00	7,46	7,18	6,66	10,85	8,14	140,01	122,36	1,93	1,63
520/04	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	130	110	4,23	4,23	6,72	6,72	4,20	4,20	94,18	94,18	1,57	1,57
ТТК-257н	Пюре картофельное	200	150	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04
	Напиток "Глидово-ягодный" из сухофруктов	120	120	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
				1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	588,35	588,35
Уплотненный полдник													
337/04	Яблоко вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	11,67	11,67	645,13	645,13	0,55	0,49
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92	0,25	0,19
ТТК-253ж	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,78	0,58	0,13	0,10	17,55	13,16	74,47	55,85	0,30	0,30
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	75	75	4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	227,21	227,21	47,32	47,32
	Хлеб белый	120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	72,61	72,61
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	89,33		
Итого стоимость питания в день		177,47 руб.		140,91 руб.									
Вт, 27 января 26													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	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	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	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
698/04	Второй завтрак	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
				3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
ТТК-359н	Обед	50	40	38,13	33,38	29,93	24,81	100,90	83,70	825,44	691,64	51,13	38,96
				1,02	0,82	3,55	2,84	4,14	3,31	52,61	42,09	9,22	7,38
124/04	Винегрет из овощей	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
ТТК-101н	Щи из св.кап. с картош. мясом фрик. Остатки со сметаной	75	50	8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50		
ТТК-446	Котлеты "Любимые"	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
707/04	Пюре из бобовых "Янтарное"	200	150	1,00	0,75			20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60
	Сок фруктовый разливной												

	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	0,56	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
40/10, суэс 35/10	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 полуслизкий 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.										
	Ср, 28 января 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	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 полуслизкий	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
110/20/4	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	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	0,66	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48
208/10	Макаронн запеченные с сыром 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 полуслизкий	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, 29 января 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
31/10/4	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 полуслизкое	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	Ацидофилн	100	100					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
тк-996	Салат "Боровое зёрнышко"	50	40	1,21	0,97	2,58	2,06	5,31	4,25	49,28	39,42	6,44	5,15
132/2/0/4	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	2,54	1,94	3,95	3,15	13,99	10,54	170,99	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	101,93	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	136,07	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 "Сладковезка" с соусом сметанным "Сладгена"	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.										
	Пт, 30 января 26			63,81	46,73	31,9	26,42	231,48	190,66	1 468,29	1 187,25	63,85	50,77
	Завтрак			12,24	9,21	7,75	6,43	68,94	51,62	394,52	301,10	2,03	1,58
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		

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	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
Второй завтрак													
697/04	Молоко кипяченое			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
Обед													
20/20/10	Салат из белокочанной капусты	50	40	0,95	0,76	2,55	2,04	5,16	4,13	47,40	37,92	29,83	23,86
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	Рисо 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
	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.		314,02		250,16		234,94		201,26	
Итого						314,02		250,16		234,94		201,26	
						144,8		945,03		7 949,78		6 592,04	
												345,27	
												287,74	

Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.								Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
	Дет. сад	Ясли	Белки сад	Ясли	Дет. сад	Жиры сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	
			49,08	38,03	54,18	42,25	235,69	183,01	1 620,14	1 260,42	45,05	
			245,40	190,15	270,90	211,25	1178,5	915,05	8100,70	6302,10	225,25	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:											202,75	
В среднем в день:											40,55	

Г. Н. Фазулина

А. Р. Гатина

Л. Р. Зегидуллина

Зегидуллина Л. Р.

Р. Г.

Ф. Н.