

“УТВЕРЖДАЮ”  
Генеральный директор  
ООО “Школьное питание”  
*Р. И. Мухоморова*

“СОГЛАСОВАНО”  
(Инициалы)  
*Е.В. Мухоморова*  
(ФИО руководителя)  
(подпись)  


ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАНИНСК С 30.03.2026г. по 03.04.2026 г.

№ п/п	Примерное 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	Дет. сад	Ясли	
<b>Пн, 30 марта 26</b>													
<b>Завтрак</b>													
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	62,97	56,69	49,27	43,59	221,87	177,21	1582,97	1327,94	38,79	29,51
311/04	Каша молочная “Верхушесовая” (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” полусладкий	200	150	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71		
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
52/11	Салат из свежих отварной	50	40	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	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	32,19	30,07	19,98	16,80	83,60	62,26	643,05	520,49	32,75	24,64
ТТК-257н	Напиток “Плодово-ягодный” из сухофруктов	200	150	0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	54,17	43,34	6,46	5,17
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,75	1,34	5,01	3,95	8,72	6,58	86,96	67,22	23,22	17,42
	<b>Уплотненный полдник</b>			27,35	25,96	11,69	10,18	40,01	26,80	374,68	302,67	3,04	2,03
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
ТТК - 181а	Макаронные отварные	130	110	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
ТТК-437	Чай полусладкий 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		
	Хлеб белый	1/20	1/20	4,59	3,88	4,29	3,63	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
	Хлеб “Дарницкий”	44,6	36,25	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11		
<b>Итого стоимость питания в день</b>		177,47 руб.		140,91 руб.									
<b>Вт, 31 марта 26</b>													
<b>Завтрак</b>													
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 рчневая 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
698/04	Раженка	100	100	7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96
	<b>Второй завтрак</b>			2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
ТТК-528н	Салат “Сельский”	50	40	3,09	3,09	6,18	6,18	4,22	4,22	84,87	84,87	0,31	0,31
110/2/004	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 рыб-крупные из минтая	2/40		21,81	15,30	23,72	16,91	97,73	76,64	691,62	520,06	53,72	43,84
ТТК-491к	Палочки рыб-крупные из минтая (зелен.гор)	1/40/10		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
				10,75	7,84			15,74		176,51		1,73	
				6,05	3,97			9,81		99,21		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 урюка	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	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		
	<b>Уплотненный полдник</b>												
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	12,60	12,60	57,68	57,68	14,00	14,00
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 пенечьем 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		
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	<b>1777,47 руб.</b>	<b>140,91 руб.</b>										
	<b>Ср. 01 апреля 26</b>			82,34	69,2	43,98	38,53	196,19	158,01	1509,96	1255,57	98,96	89,35
	<b>Завтрак</b>			10,75	8,13	12,16	10,71	69,48	53,61	430,41	343,33	2,64	2,11
2/04	БургерБрод с пивидлом	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
31/1/04	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
	<b>Второй завтрак</b>			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
	<b>Обед</b>			35,07	33,69	16,07	14,28	51,38	39,36	490,36	420,75	27,97	18,99
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 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	16,66
ТТК-81н	Орлец соевый порц	15	10	0,80	0,53			0,19	0,13	3,95	2,63	0,83	0,56
ТТК-503	Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	200	150	0,01	0,01	0,01		16,66	12,50	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		
	<b>Уплотненный полдник</b>			33,46	24,32	13,11	10,90	70,27	59,98	532,96	435,26	66,98	66,88
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	110	0,99	0,99			9,24	9,24	40,92	40,92	66,00	66,00
ТТК - 341н	Творожник "Зебра" с соусом сметанным "Сластена"	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		
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	<b>1777,47 руб.</b>	<b>140,91 руб.</b>										
	<b>Чт. 02 апреля 26</b>			60,55	49,69	55,39	46,82	224,97	184,21	1640,57	1356,89	32,63	26,21
	<b>Завтрак</b>			11,29	8,51	10,72	8,90	62,58	46,87	391,95	301,55	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		
31/1/04	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
	<b>Второй завтрак</b>			3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
698/04	Простокваша	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
	<b>Обед</b>			32,22	24,81	25,22	19,06	91,97	73,92	723,75	566,55	26,18	20,26
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	50	40	0,90	0,72	2,78	2,22	4,27	3,42	45,66	36,53	15,00	12,00
139/04	Суп картофельный с боровыми 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		
	<b>Уплотненный полдник</b>			13,98	13,31	16,81	16,22	66,09	59,09	471,59	435,51	3,49	3,46
340/04	Омлет натуральный	53	53	5,06	5,06	6,39	6,39	0,75	0,75	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 пенечьем сахарным в ассортименте	200/7/20	150/7/20	3,27	3,22	6,42	6,41	34,48	30,72	208,77	193,42	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		
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	<b>1777,47 руб.</b>	<b>140,91 руб.</b>										
	<b>Пт. 03 апреля 26</b>			61,19	45,44	61,38	46,43	249,88	200,77	1796,7	1402,86	88,64	73,1

Завтрак		Обед										Итого	
Код	Наименование	30/5	20/5	13,05	9,86	13,05	11,38	68,12	51,12	442,22	346,34	2,48	1,96
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,45	1,95	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71		
311/04	Каша молочная пшениная 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
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
35/2010	Салат из свежклт с яблоком	50	40	0,74	0,59	2,60	2,08	6,84	5,47	681,74	516,01	69,94	55,09
124/04	Ци из свежей капуста с картофелем со сметаной	200/10	150/5	1,95	1,39	4,57	3,05	8,09	5,96	81,28	56,88	6,04	4,83
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	10,56	7,08	16,52	10,78	13,20	8,85	243,68	160,72	25,23	22,20
216/04	Картофель тушеный	130	110	2,92	2,47	8,04	6,80	21,35	18,06	169,42	143,36	0,96	0,72
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07	0,20	0,20	21,48	16,11	86,30	64,73		
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник			27,19	19,30	13,76	9,50	95,98	80,38	616,51	484,28	14,85	14,68
ТТК-485н	Десерт фруктовый Яблоко	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	12,60	12,60	57,68	57,68	14,00	14,00
ТТК-572н	Пудинг из творога "Пышка" 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		
<b>Итого стоимость питания в день</b>		177,47 руб.		315,93	258,14	267,49	222,1	1145,5	927,95	8253,18	6743,36	333,44	281,5

Итого за неделю:	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.										Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
	Дет. сад	Ясли	Белки	Ясли	Жиры	Ясли	Углеводы	Дет. сад	Ясли	С	Ясли	С	Ясли			
<b>В среднем в день:</b>			49,19	38,63	54,50	42,42	235,09	183,59	1620,02	1260,78	45,69	40,30				


  
 Г. Н. Фазуллина  
 А. Р. Гатина  

  
 Л. Р. Загидуллина