

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 Р.И.Мусина



"СОГЛАСОВАНО"
Заведующий МБДОУ "Детский сад "Зернышко"

(Инициалы)
Кузнецова Нина Николаевна
(ФИО руководителя)

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 10.08.2026г. по 14.08.2026 г.

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
		Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли
Пн, 10 августа 26				62,54	56,67	59,74	55,21	232,68	196,98	1 718,6	1 511,4	38,23	32,34
Завтрак				10,68	7,82	8,86	7,12	49,26	35,67	319,55	238,05	2,12	1,59
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		
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
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				29,48	27,84	35,82	33,78	64,34	53,36	697,69	628,77	34,19	28,89
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	0,78	0,62	0,06	0,05	6,64	5,31	30,21	24,17	3,00	2,40
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	18,12	17,34	18,58	17,68	11,92	8,94	287,40	264,22	1,48	1,11
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	4,72	4,72	9,62	9,62	4,81	4,81	124,67	124,67	1,61	1,61
520/04	Пюре картофельное	130	110	3,74	3,17	7,34	6,21	11,78	9,97	128,17	108,45	28,07	23,75
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-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		
Уплотненный полдник				19,32	17,95	12,42	11,67	114,02	102,89	645,13	588,35	0,55	0,49
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92		
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,78	0,58	0,13	0,10	17,55	13,16	74,47	55,85	0,25	0,19
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	75	75	4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	227,21	227,21	0,30	0,30
	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.										
Вт, 11 августа 26				96,43	79,96	80,61	67,8	218,68	183,2	1 985,72	1 662,77	74,22	59,67
Завтрак				10,69	7,01	12,20	9,16	46,39	34,81	338,12	249,70	2,51	1,96
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	
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
Второй завтрак				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
Обед				54,25	49,31	45,81	39,46	105,17	88,31	1 049,83	905,62	49,93	37,94

124/04	Щи из св кап с карт.с мясн фрик.Останкин.со сметаной	200/25/10	150/25/5	23,86	23,17	23,61	21,58	12,69	10,93	358,66	330,64	38,81	29,28
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	75	50	8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50		
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	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	0,49	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	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
40/10, соус 351/10	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 печеньем 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, 12 августа 26				58,88	46,25	58,18	41,89	202,27	164,97	1 568,21	1 221,79	79,44	60,06
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		
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				31,51	22,57	38,25	23,39	67,68	51,70	740,96	507,56	73,31	55,16
19/04	Салат из св.помидоров	50	40	0,23	0,19	5,00	4,00	1,86	1,48	53,31	42,65	6,26	5,01
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5		2,92		7,26		11,59		123,39		22,66	
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		150/5		2,25		5,76		8,75		95,83		17,01
ТТК - 394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/3	130/3	26,74	18,51	25,79	13,43	23,81	16,21	434,30	259,78	44,39	33,14
ТТК-268н	Компот "Фруктово-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.										
Чт, 13 августа 26				66,75	51,89	61,58	54,01	247,92	201,49	1 813,11	1 499,9	117,12	106,07
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	Ацидофилин	100	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
Обед				18,76	16,52	32,25	29,20	91,50	76,49	731,34	635,02	49,55	39,31
ТТК-493н	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	40	1,03	0,82	3,87	3,09	3,80	3,04	54,14	43,31	30,48	24,39
131/04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	3,37	2,59	7,27	5,76	11,13	8,41	123,44	95,89	16,55	12,41
ТТК-652, 587/04	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	5,62	5,62	16,06	16,06	8,02	8,02	199,12	199,12	2,49	2,49
510/04	Каша пшенная вязкая	130	110	3,68	3,11	4,34	3,67	21,07	17,83	138,07	116,83		
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-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		
Итого стоимость питания в день				241,10	202,10	241,10	211,05	730,00	600,07	5000,00	4444,50	341,10	280,04

ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	100	100	1,00	1,00	0,10	0,10	12,00	12,00	52,90	52,90	60,00	60,00
ТТК-341к	Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена"	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, 14 августа 26				71,12	51,71	43,83	35,45	221,24	182,2	1 563,84	1 254,57	44,81	35,57
Завтрак				13,87	10,81	12,19	10,35	69,31	51,93	442,43	344,05	2,07	1,62
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,83	3,03	2,28	1,98	15,30	10,20	97,03	70,73	0,04	0,04
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 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				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				38,38	22,83	21,21	14,76	66,41	53,23	610,01	437,04	30,12	22,53
13/2010	Салат из свежих огурцов	50	40	2,47	1,98	5,04	4,03	1,16	0,93	59,91	47,92	4,64	3,71
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	2,31	1,74	3,67	2,75	9,94	7,48	82,03	61,64	24,06	18,07
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	25/25	27,49	13,74	7,58	3,79	4,69	2,35	196,92	98,48	1,27	0,64
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 "Фруктово-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 белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
Уплотненный полдник				15,81	15,01	7,79	7,70	80,46	71,98	455,17	417,25	11,25	10,05
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
687/96	Пирожки печеные с картофелем	75	75	4,73	4,73	2,06	2,06	32,21	32,21	166,28	166,28	6,45	6,45
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.										
Итого				355,72	286,48	303,94	254,36	1 122,79	928,84	8 649,48	7 150,43	353,82	293,71

	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			Дет. сад	Ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			243,50	194,50	277,00	212,50	1165,75	946,20	8178,00	6317,50	231,50	210,50
В среднем в день:			48,70	38,90	55,40	42,50	233,15	189,24	1 635,60	1 263,50	46,30	42,10

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПиН 2.3./2.4.3590 - 20 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры,г	углево ды, г	Витамин С мг
3-7 лет	1620	49	54	235	45
до 3 лет	1260	38	42	183	40

Зам. Ген. директора по производству и качеству
Экономист по ценам
Ведущий инженер-технолог по производству

Г. Н. Фазуллина
А. Р. Гатина
Л. Р. Загидуллина