

"УТВЕРЖДАЮ"

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И.Мусина



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МБДОУ "Детский сад "Зернышко"

(МБДОУ) Кузнецова Нина Николаевна

(ФИО руководителя)

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 17.08.2026г. по 21.08.2026 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, 17 августа 26				68,97	61,69	63,34	54,86	232	183,8	1 774,01	1 475,82	40,1	30,24
Завтрак				9,24	6,75	11,23	9,80	47,66	34,50	328,73	253,22	3,92	2,94
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71		
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-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
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				38,19	35,07	34,05	28,07	93,73	68,85	834,09	668,37	34,06	25,37
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	0,87	0,70	7,61	6,09	5,13	4,10	92,47	73,98	5,83	4,66
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	150/5	1,92	1,49	7,51	5,94	7,61	5,76	105,67	82,49	24,75	18,39
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	33,28	30,89	18,71	15,82	51,80	34,66	508,71	404,64	3,45	2,30
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				18,48	16,81	15,42	14,35	85,55	75,39	554,96	498,00	0,75	0,56
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
ТТК - 181а	Макароны отварные	130	110	4,59	3,88	4,29	3,63	31,56	26,70	183,26	155,06		
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
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,46	119,46		
	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, 18 августа 26				50,6	38,62	64,16	52,09	248,25	204,19	1 772,88	1 440	122,8	111,5
Завтрак				13,92	9,43	15,81	12,59	69,38	52,00	475,53	359,02	2,07	1,58
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	
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				3,09	3,09	6,18	6,18	4,22	4,22	84,87	84,87	0,31	0,31
698/04	Ряженка	100	100	3,09	3,09	6,18	6,18	4,22	4,22	84,87	84,87	0,31	0,31
Обед				23,09	16,36	30,87	22,73	94,03	73,68	746,30	564,74	56,10	46,01
ТТК-66	Салат "Солнышко"	50	40	0,61	0,49	7,66	6,13	7,49	5,99	101,35	81,08	3,49	2,79
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	2,92	2,26	7,26	5,76	11,59	8,76	123,39	95,90	22,66	17,02
ТТК 499н	Палочки рыбо-крупяные из минтая	2/40		10,75		7,84		15,74		176,51		1,73	
ТТК 491к	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(зелён.гор)		1/40/10		6,05		3,97		9,81		99,21		2,34

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-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 "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		
Уплотненный полдник				10,50	9,74	11,30	10,59	80,62	74,29	466,18	431,37	64,32	63,60
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-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 печеньем 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		177,47 руб.	140,91 руб.										
Ср, 19 августа 26				102,34	88,78	67,74	59,88	206,22	169,44	1 843,89	1 571,73	58,6	45,98
Завтрак				10,75	8,13	12,16	10,71	69,48	53,61	430,41	343,33	2,64	2,11
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 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
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				55,36	53,56	39,13	34,93	54,55	43,93	791,71	704,33	39,61	27,62
14/10	Салат из свежих помидоров	50	40	0,39	0,31	4,56	3,65	2,65	2,12	53,17	42,54	6,40	5,12
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	150/25	22,59	22,34	21,31	20,48	8,91	8,18	317,76	306,42	2,24	1,84
ТТК-338к	Пау из мякоти птицы	50/150	50/100	30,75	29,28	13,05	10,60	16,57	11,37	306,73	258,00	30,77	20,51
ТТК-503	Напиток "Фруктово-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		
Уплотненный полдник				33,17	24,03	13,81	11,60	77,13	66,84	565,54	467,84	14,98	14,88
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	140	0,70	0,70	0,70	0,70	16,10	16,10	73,50	73,50	14,00	14,00
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		
Итого стоимость питания в день		177,47 руб.	140,91 руб.										
Чт, 20 августа 26				61,95	50,58	62,99	51,71	226,29	185,04	1 719,9	1 407,69	50	39,94
Завтрак				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		
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	2,72	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	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				33,62	25,70	32,82	23,95	93,29	74,75	803,08	617,35	43,55	33,99
20/2010	Салат из белокочанной капусты	50	40	1,07	0,85	3,83	3,06	5,25	4,20	59,73	47,78	29,89	23,91
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	11,25	9,90	8,45	7,62	15,67	11,76	183,75	155,17	12,22	9,35
ТТК-992	Мясо "Нежное" в соусе	40/50	25/25	13,60	8,33	16,22	9,60	4,23	2,12	217,34	128,18	1,41	0,71
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 "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		
Уплотненный полдник				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 печеньем 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		
Итого стоимость питания в день		177,47 руб.	140,91 руб.										

Пт, 21 августа 26				76,91	58,33	95,09	72,75	252,67	202,74	2 174,12	1 698,75	140,88	124,48
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	3,60	2,80	8,25	7,95	16,45	11,35	154,45	128,15		
311/04	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	150/3	9,45	7,27	8,25	7,29	38,22	28,84	264,95	210,05	1,31	0,98
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	4,19	3,50	2,57	2,15	15,45	12,88	101,75	84,79	1,17	0,98
Второй завтрак				4,33	4,33	2,64	2,64	5,17	5,17	61,72	61,72	1,37	1,37
697/04	Молоко кипяченое	100	100	4,33	4,33	2,64	2,64	5,17	5,17	61,72	61,72	1,37	1,37
Обед				23,35	17,65	50,51	37,26	71,21	56,75	832,78	632,84	76,18	60,47
13/2010	Салат из свежих огурцов	50	40	2,47	1,98	7,60	6,08	1,16	0,93	82,90	66,32	4,64	3,71
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	3,20	2,28	8,50	5,75	7,66	5,62	119,93	83,33	38,22	28,66
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	10,56	7,08	18,66	12,07	13,20	8,85	263,00	172,31		
	Картофель тушеный	130	110	5,08	4,30	15,52	13,13	16,06	13,59	224,22	189,72	32,36	27,38
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,94	1,94	0,23	0,23	11,65	11,65	56,43	56,43		
Уплотненный полдник				31,99	22,78	22,87	15,46	106,17	87,75	758,47	581,20	60,85	60,68
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-572н	Пудинг из творога"Пышка" с повидлом	150/30	100/30	25,75	17,17	21,81	14,54	58,27	44,71	532,40	378,36	0,75	0,60
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,27	0,20	0,06	0,05	5,07	3,80	21,88	16,41	0,10	0,08
	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.										
Итого				360,77	298	353,32	291,29	1 165,4	945,21	9 284,8	7 593,99	412,38	352,14

	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:			245,75	193,00	273,30	211,30	1175,5	915,20	8101,10	6301,75	227,40	202,15
В среднем в день:			49,15	38,60	54,66	42,26	235,09	183,04	1 620,22	1 260,35	45,48	40,43

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПиН 2.3./2.4.4282 - 26

"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	Витами н 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