

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьные завтраки"

Р.М.Мусина



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСКА с 10.11.2025г. по 14.11.2025 г.

№ ИД	Пример пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мкг	
		Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	С
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
Пн, 10 ноября 25													
3/04	Булгурбод с сыром	30/5	20/5	9,88	7,86	4,40	2,92	19,68	38,67	79,9	238,6	2,12	1,89
31/04	Каша молочная "Геркулесовая" (кашлат) с маслом	200/3	150/3	6,63	4,38	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03
ТТК-437	Чай полдниковый с медом	200	150	1,66	1,24	1,30	0,98	7,46	5,56	48,15	36,11	0,75	0,58
Второй завтрак													
68/04	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													
ТТК-367/4	Салат "Капустный витаминный"	50	40	0,88	0,70	2,51	2,01	4,26	3,42	43,11	34,49	14,00	11,20
14/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/15	8,00	7,46	7,18	6,66	10,85	8,14	140,21	122,36	1,93	1,63
07/04	Пюре картофельное	130	110	2,71	2,29	3,97	3,36	12,18	10,30	66,27	60,62	30,66	27,12
ТТК-257/4	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
Успокоительный полдник													
ЛЮБ-Белый		120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
337/04	Рисовый гарнир	1шт	1шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
51/04	Суп картофельный с капустой	130	110	4,02	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92		
ТТК-253/4	Чай "Витаминный" полдниковый	200	150	0,78	0,58	0,13	0,10	17,55	13,18	74,47	55,85	0,25	0,19
ТТК-438	Витаминный напиток	75	75	4,43	4,43	2,44	2,44	46,80	46,80	227,21	227,21	5,30	5,30
Успокоительный полдник													
ЛЮБ-Белый		120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
44/6	Чай "Витаминный"	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													
				170,64 руб.		135,49 руб.							
Вт, 11 ноября 25													
3/04	Булгурбод с сыром	30/5/5	20/5/5	80,52	64,71	55,30	42,32	213,74	178,38	1.760,4	1.422,1	72,91	58,68
31/04	Суп молочный с рисом	200/20	150/20	7,01	5,21	5,19	3,81	21,52	16,41	263,10	203,10	1,63	1,26
ТТК-198/4	Суп молочный с рисом	30/5/5	20/5/5	3,88	2,95	3,06	2,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	0,04
ТТК-343/4	Салат из овощей	180	150	3,06	2,36	2,76	2,16	15,74	12,12	96,00	84,00	1,17	0,98
ТТК-198/4	Суп молочный с рисом	30/5/5	20/5/5	3,88	2,95	3,06	2,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	0,04
Второй завтрак													
68/04	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
Обед													
ТТК-368/4	Простокваша	50	40	38,34	33,55	29,93	24,81	101,51	83,39	824,71	691,05	48,62	36,05
ТТК-369/4	Салат из овощей	50	40	1,23	0,99	3,55	2,84	3,75	3,00	51,88	41,50	6,71	5,37
14/04	Суп из картофеля с морковью	200/210	150/150	7,92	7,38	9,52	8,98	8,44	6,34	151,13	139,15	37,11	27,88
ТТК-107/4	Компот "Витаминный"	75	60	8,93	7,98	11,85	9,38	7,65	6,84	172,91	143,50		
ТТК-440	Пюре из яблок "Плодово-ягодный"	130	110	14,16	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	193,37		
707/04	Сок фруктовый разбавленный	200	150	1,00	0,75	20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60		
Успокоительный полдник													
ЛЮБ-Белый		120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
44/6	Чай "Витаминный"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
ТТК-456/4	Десерт фруктовый Желе	146	146	28,43	20,58	19,98	16,58	62,79	56,75	564,49	454,17	20,94	18,03
07/04	Пюре из картофеля с морковью	150/15	100/10	24,65	18,85	12,97	9,56	25,48	19,71	317,22	232,27	6,34	4,38
ТТК-475	Чай полдниковый с пшеничными сухариками	200/20	150/20	3,20	3,15	4,41	6,40	24,26	22,90	167,83	162,16	0,10	0,07
Итого стоимость питания в день													
				170,64 руб.		135,49 руб.							
Ср, 12 ноября 25													
3/04	Булгурбод с сыром	30/5	20/5	5,11	42,85	39,27	34,22	213,74	172,18	1.420,82	1.166,05	65,68	48,87
31/04	Каши молочная каша (кашлат) с маслом	200/3	150/3	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
ТТК-343/4	Корейский салат полдниковый	180	150	6,17	4,44	5,12	4,39	32,37	24,74	202,66	158,96	1,37	1,03
Второй завтрак													
68/04	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													
62/11	Салат из моркови с сельдереем	50	40	0,62	0,50	0,05	0,04	6,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92
110/20/4	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,79	1,37	3,80	3,04	11,40	8,29	89,94	65,96	21,59	16,17
ТТК-304/4	Запеканка картофельная с мясной начинкой и сметаной	180/3	130/3	21,73	15,68	15,29	11,64	31,52	22,78	350,51	268,84	35,56	25,68
ТТК-288/4	Компот "Плодово-ягодный" из яблок	200	150	20,66	15,50	82,84	61,98						
Успокоительный полдник													
ЛЮБ-Белый		120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
ТТК-5/4	Зеленый горошек полдниковый	15	10	1,02	0,88	0,08	0,05	2,91	1,84	16,44	10,96	2,22	1,48
208/10	Макаронные изделия с соусом	150/3	100/3	7,44	7,44	8,81	8,81	31,30	31,30	234,26	234,26	0,32	0,32
ТТК-475	Чай полдниковый	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,96	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
Успокоительный полдник													
ЛЮБ-Белый		120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
44/6	Чай "Витаминный"	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													
				170,64 руб.		135,49 руб.							
Чт, 13 ноября 25													
3/04	Булгурбод с сыром	30/5	20/5	65,66	50,86	54,87	48,26	255	207,06	1.778,69	1.496,18	42,74	37,61
31/04	Каши молочная каша (кашлат) с маслом	200/3	150/3	12,49	10,19	12,37	10,86	74,02	67,01	481,46	366,62	2,58	2,06
ТТК-198/4	Каши с молочным полдниковым	200	150	2,45	1,65	4,52	4,22	21,33	16,13	125,44	109,14	0,10	0,10
ТТК-343/4	Салат из овощей	180	150	3,06	2,36	2,76	2,16	15,74	12,12	96,00	84,00	1,17	0,98
Второй завтрак													
68/04	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
Обед													
ТТК-99/4	Салат "Витаминный"	50	40	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,88	0,88
130/20/4	Рисовый суп с морковью и сельдереем со сметаной	200/25	150/25	2,51	1,92	3,95	3,15	14,50	10,82	100,80	79,70	13,35	10,01
ТТК-62/4	Фрикадельки "Сибирские" с супом сметанным	60/30	50/30	6,13	13	13,42	13,42	7,41	7,41	179,03	179,03	2,46	2,46
ТТК-257/4	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
Успокоительный полдник													
ЛЮБ-Белый		120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
44/6	Чай "Витаминный"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
ТТК-456/4	Десерт фруктовый Желе	146	146	28,43	20,58	19,98	16,58	62,79	56,75	564,49	454,17	20,94	18,03
07/04	Пюре из картофеля с морковью	150/15	100/10	24,65	18,85	12,97	9,56	25,48	19,71	317,22	232,27	6,34	4,38
ТТК-475	Чай полдниковый с пшеничными сухариками	200/20	150/20	3,20	3,15	4,41	6,40	24,26	22,90	167,83	162,16	0,10	0,07
Итого стоимость питания в день													
				170,64 руб.		135,49 руб.							
Пт, 14 ноября 25													
3/04	Булгурбод с сыром	30/5	20/5	63,81	58,54	51,9	28,71	231,48	192,5	1.498,29	1.262,51	63,85	51,37
31/04	Каши молочная каша (кашлат) с маслом	200/3	150/3	12,24	9,91	7,79	6,43	68,84	61,82	394,32	301,2	2,03	1,58
31/04	Каши молочная каша (кашлат) с маслом	200/3	150/3	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
31/04	Каши молочная каша (кашлат) с маслом	200/3	150/3	7,73	5,51	4,21	3,52	26,80	20,80	230,51	181,33	1,28	0,96
ТТК-343/4	Салат из овощей	180	150	3,06	2,36	2,76	2,16	15,74	12,12	96,00	84,00	1,17	0,98
Второй завтрак													
68/04	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													
200/10	Суп из белокочанной капусты	200	150	0,95	0,76	2,56	2,04	5,13	4,13	47,40	37,62	29,83	23,88
ТТК-53/4	Запеканка картофельная с мясной начинкой и сметаной	200/25	150/25	20,59	15,02	15,02	11,08	31,23	22,23	384,21	284,21	38,42	28,42
ТТК-53/4	Мясной фарш тушеный в соусе	60/50	26/25	2,62	2,62	4,99	4,99	3,68	3,68	10,56	10,56	1,20	1,20
ТТК-187/4	Чай полдниковый	130	110	3,98	3,46	4,58	3,97	15,38	12,78	47,32	47,32		
ТТК-258/4	Напиток "Плодово-ягодный" из яблок	200	150	0,51	0,38	0,06	0,06	19,38	14,53	82,23	60,17	0,15	0,11
ТТК-187/4	Чай полдниковый	120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
Успокоительный полдник													
337/04	Рисовый гарнир	1шт	1шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
51/04	Суп картофельный с капустой	130	110	4,02	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92		
ТТК-253/4	Чай "Витаминный" полдниковый	200	150	0,78	0,58	0,13	0,10	17,55	13,18	74,47	55,85	0,25	0,19
707/04	Сок фруктовый разбавленный	200	150	1,00	0,75	20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60		
Успокоительный полдник													
ЛЮБ-Белый		120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
44/6	Чай "Витаминный"	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													
				170,64 руб.		135,49 руб.							