

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьные питание"

Р.М.Мурза

"ПОДПИСАНО"

М.П. "Школьное питание"

Р.М.Мурза

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 12.01.2026г. по 16.01.2026 г.

№ п/п	Прем. лиц.	Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.					Энерг. ценность, ккал		Витамины, мкг	
			Дет. сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	С	С
Пн, 12 января 26													
Завтрак													
3/04	Булгурбор с сыром	30/5	20/5	2,40	1,60	0,80	5,03	52,83	38,34	307,71	224,20	0,10	0,08
51/04	Каша молочная вязкая	200	150	4,40	3,60	5,80	4,30	32,47	24,30	207,31	155,48		
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
Второй завтрак													
707/04	Сок фруктовый разный	160	150	0,75	0,75			15,15	15,15	63,60	63,60	3,60	3,60
Обед													
ТТК-353*	Салат "Капустка нарезанная" (бульон)	50	40	0,80	0,72	2,78	2,22	4,27	3,42	45,68	36,03	15,00	12,00
148/04	Суп. лапша домашняя с мякотью говядины	200/15	150/15	8,06	7,50	7,18	6,67	11,17	8,38	141,55	123,51	2,22	1,85
ТТК-739	Котлеты "Голландские"	75	60	12,09	8,06	17,09	11,08	9,30	6,20	239,33	159,55	0,56	0,37
ТТК-448	Пюре из картофеля "Потешное"	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
ТТК-253*	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,82	59,94	0,03	0,02
Успокоительный напиток													
337/04	Яблоко вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
51/04	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92		
ТТК-253*	Чай "Потешный" полусладкий	200	150	0,78	0,58	0,13	0,10	17,55	13,15	74,47	55,85	0,25	0,19
470/10	Булочка дрожжевая	50	50	3,38	3,38	7,37	7,37	28,82	28,82	195,06	195,06		
Лепешка белая													
Чай "Потешный"													
Итого стоимость питания в день													
Вт, 13 января 26													
Завтрак													
3/04	Булгурбор с мякотью с сыром	30/5	20/5	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	88,70	0,04	
3/1/04	Каша молочная вязкая (каштан) с маслом	200	150	7,20	5,40	3,04	2,28	39,60	29,75	275,15	191,47	1,28	0,98
ТТК-198*	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,62	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
Второй завтрак													
68/04	Простокваша	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
Обед													
ТТК-353*	Выпечка из овощей	50	40	28,32	18,66	26,55	19,74	94,44	66,86	881,99	519,83	48,47	36,49
124/04	Щи из св. капусты с мясом фарш. Отваром со сметаной	200/25/10	150/25/10	7,88	7,56	9,47	9,08	7,41	5,76	146,77	135,03	40,23	30,38
ТТК-1028	Булочка дрожжевая	75	60	9,99	4,42	9,18	4,45	5,48	2,42	144,03	71,01	1,38	0,99
51/04	Каша рисовая вязкая	130	110	2,05	1,73	3,58	3,03	20,37	17,24	121,93	103,17		
ТТК-256*	Напиток "Плодово-ягодный" из укропа	200	150	0,51	0,38	0,08	0,08	19,38	14,52	80,23	60,17	0,15	0,11
Лепешка белая													
Чай "Потешный"													
Итого стоимость питания в день													
Ср, 14 января 26													
Завтрак													
3/04	Булгурбор с сыром	30/5	20/5	2,40	1,60	0,80	0,80	15,30	10,20	78,90	52,60		
3/1/04	Каша молочная вязкая (каштан) с маслом	200/3	150/3	6,17	4,64	5,12	4,39	32,37	24,74	202,66	156,98	1,37	1,03
ТТК-343*	Кобальский напиток полусладкий	180	150	2,62	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
Второй завтрак													
687/04	Молоко цельное	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 яблоком	50	40	0,62	0,50	0,65	0,54	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92
119/03/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,79	1,37	3,89	3,04	11,40	8,20	89,94	69,96	21,59	16,17
ТТК - 394*	Запеканка картофельная с мякотью фарш. 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-268*	Напиток "Плодово-ягодный" из яблок	200	150	20,46	15,50			82,64	61,98				
Лепешка белая													
Успокоительный напиток													
ТТК-26	Зеленый горошек порционный	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48
208/10	Макарончики запеченные с сыром с маслом	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 полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
Лепешка белая													
Чай "Потешный"													
Итого стоимость питания в день													
Чт, 15 января 26													
Завтрак													
3/04	Булгурбор с помидорами	30/10/5	20/10/5	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	18,13	135,44	109,14	0,10	0,10
3/1/04	Каша молочная вязкая с маслом	200/3	150/3	7,99	6,00	5,20	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98
ТТК-198*	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,62	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
Второй завтрак													
68/04	Лавашик	100	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
Обед													
ТТК-598	Салат "Богатырский" с говядиной	50	40	1,37	1,10	2,60	2,08	6,50	4,80	52,83	42,27	4,09	4,87
132/00/04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	2,54	1,94	3,95	3,15	13,99	10,54	101,69	78,27	13,48	10,12
ТТК-652	Фрикадельки "Сельдь" с соусом томатным	50/30	50/30	5,13	5,13	13,42	13,42	7,41	7,41	170,93	170,93	2,48	2,48
51/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	3,68	3,11	4,34	3,67	21,07	17,83	138,07	118,83		
ТТК-253*	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,82	59,94	0,03	0,02
Лепешка белая													
Чай "Потешный"													
Итого стоимость питания в день													
Пт, 16 января 26													
Завтрак													
3/04	Булгурбор с помидорами	30/10/5	20/10/5	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	18,13	135,44	109,14	0,10	0,10
3/1/04	Суп. молочный с рисом	200	150	3,78	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98
ТТК-343*	Кобальский напиток полусладкий	180	150	2,62	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
Второй завтрак													
687/04	Молоко цельное	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
Обед													
202/01/0	Салат из белокочанной капусты	50	40	0,95	0,76	2,65	2,04	5,16	4,13	47,40	37,92	29,83	23,88
13/04	Суп. картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	2,95	1,54	2,13	1,59	15,98	11,88	81,23	66,42	19,28	14,48
ТТК-63*	Масть. суп. "Угрюмая" с супом	50/50	50/50	23,62	11,81	4,59	3,30	3,88	2,84	156,56	75,90	12,00	6,80
ТТК-197*	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
ТТК-258*	Напиток "Плодово-ягодный" из укропа	200	150	0,51	0,38	0,08	0,08	19,38	14,52	80,23	60,17	0,15	0,11
Лепешка белая													
Чай "Потешный"													
Итого стоимость питания в день													
Сб, 17 января 26													
Завтрак													
3/04	Булгурбор с мякотью с сыром	30/5	20/5	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	88,70	0,04	
3/1/04	Каша молочная вязкая (каштан) с маслом	200	150	7,20	5,40	3,04	2,28	39,60	29,75	275,15	191,47	1,28	0,98
ТТК-198*	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,62	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
Второй завтрак													
68/04	Простокваша	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
Обед													
ТТК-353*	Выпечка из овощей	50	40	28,32	18,66	26,55	19,74	94,44	66,86	881,99	519,83	48,47	36,49
124/04	Щи из св. капусты с мясом фарш. Отваром со сметаной	200/25/10	150/25/10	7,88	7,56	9,47	9,08	7,41	5,76	146,77	135,03	40,23	30,38
ТТК-1028	Булочка дрожжевая	75	60	9,99	4,42	9,18	4,45	5,48	2,42	144,03	71,01	1,38	0,99
51/04	Каша рисовая вязкая	130	110	2,05	1,73	3,58	3,03	20,37	17,24	121,93	103,17		
ТТК-256*	Напиток "Плодово-ягодный" из укропа	200	150	0,51	0,38	0,08	0,08	19,38	14,52	80,23	60,17	0,15	0,11
Лепешка белая													
Чай "Потешный"													
Итого стоимость питания в день													
Вс, 18 января 26													
Завтрак													
3/04	Булгурбор с мякотью с сыром	30/5	20/5	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	88,70	0,04	
3/1/04	Суп. молочный с рисом	200	150	3,78	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98
ТТК-343*	Кобальский напиток полусладкий	180	150	2,62	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
Второй завтрак													
687/04	Молоко цельное	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
Обед													
202/01/0	Салат из белокочанной капусты	50	40	0,95	0,76	2,65	2,04	5,16	4,13	47,40	37,92	29,83	23,88
13/04	Суп. картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	2,95	1,54	2,13	1,59	15,98	11,88	81,23	66,42	19,28	14,48
ТТК-63*	Масть. суп. "Угрюмая" с супом	50/50	50/50	23,62	11,81	4,59	3,30	3,88	2,84	156,56	75,90	12,00	6,80
ТТК-197*	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
ТТК-258*	Напиток "Плодово-ягодный" из укропа	200	150	0,51	0,38	0,08	0,08	19,38	14,52	80,23	60,17	0,15	0,11
Лепешка белая													
Чай "Потешный"													
Итого стоимость питания в день													
Пн, 19 января 26													
Завтрак													
3/04	Булгурбор с мякотью с сыром	30/5	20/5	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	88,70	0,04	
3/1/04	Каша молочная вязкая (каштан) с маслом	200	150	7,20	5,40	3,04	2,28	39,60	29,75	275,15	191,47	1,28	0,98
ТТК-198*	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,62	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
Второй завтрак													
68/04	Простокваша	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
Обед													
ТТК-353*	Выпечка из овощей	50	40	28,32	18,66	26,55	19,74	94,44	66,86	881,99	519,83	48,47	36,49
124/04	Щи из св. капусты с мясом фарш. Отваром со сметаной	200/25/10	150/25/10	7,88	7,56	9,47	9,08	7,41	5,76	146,77	135,03	40,23	30,38
ТТК-1028	Булочка дрожжевая	75	60	9,99	4,42	9,18	4,45	5,48	2,42	144,03	71,01	1,38	0,99
51/04	Каша рисовая вязкая	130	110	2,05	1,73	3,58	3,03	20,37	17,24	121,93	103,17		
ТТК-256*	Напиток "Плодово-ягодный" из укропа	200	150	0,51	0,38	0,08	0,08	19,38	14,52				