

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 18.06.2026г. по 22.06.2026 г.

№ НД	Применяемые блюда	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			
Пн, 18 мая 26																
Завтрак																
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	10,68	7,82	8,86	7 12	49,26	35,67	319,55	238,05	2,12	1,59			
31/104	Каша молочная "Геркулесовая" (кирван) с маслом	20/5	15/3	2,40	1,60	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60						
ТТК-437	Чай молочный с сахаром	200	150	1,05	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56			
69/704	Молоко иланг-иланг	100	100	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37			
Обед																
ТТК-513	Салат "Свежесть"	50	40	1,13	0,90	2,56	2,05	5,43	4,35	49,27	39,42	37,90	30,00			
148/05	Суп-лапша домашняя с мякотью рыбы	200/15	150/15	8,00	7,46	7,18	6,66	10,85	8,14	140,01	122,39	1,93	1,63			
0/19/1801/01/01	Фаршированные рыбные "Колобки" с соусом томатным	50/30	50/30	4,23	4,23	6,72	6,72	4,20	4,20	94,18	94,18	1,67	1,67			
62/004	Пюре картофельное	130	110	2,88	2,42	4,26	3,10	17,47	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04			
ТТК-257	Напиток "Плодово-ягодный" из соевого протеина	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,84	0,83	0,82			
ТТК-257	Чай белый	100	100	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32					
Употребленный полики																
33/704	Рисов вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44					
61/004	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92					
ТТК-258	Чай "Ванильный" попустелей	200	150	0,76	0,58	0,13	0,10	17,16	13,16	74,47	56,85	0,25	0,10			
ТТК-638	Напиток с медом	75	75	4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	227,21	227,21	0,36	0,30			
ТТК-258	Чай белый	120	100	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32					
ТТК-475	Чай "Ярвенский"	44,8	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.	140,81 руб.		
Вт, 19 мая 26																
Завтрак																
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	10,68	7,82	8,86	7,12	49,26	35,67	319,55	238,05	2,12	1,59			
15/104	Суп молочный с рисом	200	150	3,76	2,82	3,78	2,84	15,14	11,80	84,00	64,00	1,30	0,98			
ТТК-198	Каша с молочным попустелем	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	90,00	80,00	1,17	0,98			
69/004	Молоко иланг-иланг	100	100	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84			
Обед																
ТТК-388	Винегрет из овощей (без лука)	50	40	38,46	33,64	30,27	26,09	100,85	83,67	629,67	696,03	49,61	37,74			
12/040	Щи из капусты с мясом (без лука)	200/25/10	150/25/10	1,30	1,08	3,89	3,12	4,00	3,28	56,84	46,48	7,70	6,18			
ТТК-101	Котлеты "Лепешки"	75	50	8,93	7,98	11,95	9,38	7,65	6,84	172,91	143,50	2,11	27,08			
ТТК-448	Лепешки с начинкой "Ярвенский"	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	192,34	162,34					
70/704	Соевые фрикадельки	200	150	1,00	0,75			20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,80			
ТТК-258	Чай белый	120	100	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32					
ТТК-475	Чай "Ярвенский"	44,8	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61					
Употребленный полики																
ТТК-498	Десерт фруктовый Альфонсо	145	145	28,43	20,58	19,96	16,54	62,79	55,75	544,49	484,17	20,94	18,93			
0/10/10, 30/11/10	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	160/15	100/30	24,65	16,85	12,97	9,56	25,48	19,71	317,22	232,27	8,34	4,36			
ТТК-475	Чай попустелей с пчелиным сахаром	200/20	150/20	3,20	3,15	6,41	6,40	24,26	22,99	167,63	162,16	0,10	0,07			
ТТК-475	Чай белый	120	100													
Итого стоимость питания в день													177,47 руб.	140,81 руб.		
Ср, 20 мая 26																
Завтрак																
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	10,68	7,82	8,86	7,12	49,26	35,67	319,55	238,05	2,12	1,59			
31/104	Каша молочная вязкая (кирван) с маслом	20/5	15/3	2,40	1,60	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60						
ТТК-343	Кефирный напиток попустелей	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	90,00	80,00	1,17	0,98			
69/704	Молоко иланг-иланг	100	100	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84			
Обед																
7/004	Икра красная	50	40	26,20	19,53	23,10	17,93	79,41	61,16	630,38	484,20	63,30	48,75			
110/004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,04	0,83	3,81	3,05	5,84	4,67	61,88	49,50	1,59	1,11			
ТТК-384	Запеченная картофельная с мясом птицы с маслом	180/3	130/3	21,71	15,68	15,09	11,64	31,52	22,78	350,51	258,64	35,56	25,68			
ТТК-289	Кефир	200	150					20,66	15,50	82,64	61,98					
ТТК-258	Чай белый	120	100	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32					
Употребленный полики																
ТТК-24	Зеленый горошек попустелей	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48			
208/10	Макаронные запеченные с сыром 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 попустелей	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,05	3,76	21,60	16,10	0,10	0,08			
ТТК-258	Чай белый	120	100	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32					
ТТК-475	Чай "Ярвенский"	44,8	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.	140,81 руб.		
Чт, 21 мая 26																
Завтрак																
2/04	Бутерброд с сыром	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			
31/104	Каша молочная попустелей 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-198	Каша с молочным попустелем	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	90,00	80,00	1,17	0,98			
69/704	Молоко иланг-иланг	100	100	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	4,33	53,68	53,68	0,86	0,86			
Обед																
ТТК-990	Салат "Ягодный ярвенский"	50	40	1,21	0,97	2,98	2,06	5,31	4,25	49,28	39,42	6,44	5,15			
130/2004	Рисовый суп с овощами со сметаной	200/8	150/8	2,54	1,94	3,95	3,15	13,99	10,54	101,69	79,27	1,48	1,12			
ТТК-652	Фаршированные "Собачьи" 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			
61/004	Каша пшеничная вязкая	130	110	3,68	3,11	4,34	3,67	21,07	17,83	138,67	116,83					
ТТК-257	Напиток "Плодово-ягодный" из соевого протеина	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,84	0,83	0,82			
ТТК-257	Чай белый	120	100	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32					
ТТК-475	Чай "Ярвенский"	44,8	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61					
Употребленный полики																
ТТК-498	Десерт фруктовый Альфонсо	31,47	22,15	14,18	11,15	75,32	60,91	564,65	432,60	432,60	70,13	68,84				
68/708	Пудинг пшеничный с картофелем	118	110	0,89	0,89			9,24	9,24	40,92	40,92	66,00	66,00			
ТТК-341	Запеченная "Сладкая" с соусом сметанным "Сладкая"	150/15	100/30	28,59	19,32	13,90	10,90	41,04	30,39	403,88	298,98	0,83	0,57			
68/004	Чай с сахаром	200/7	150/7	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27			
ТТК-258	Чай белый	120	100	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32					
Итого стоимость питания в день													177,47 руб.	140,81 руб.		
Пт, 22 мая 26																
Завтрак																
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	10,68	7,82	8,86	7,12	49,26	35,67	319,55	238,05	2,12	1,59			
31/104	Каша молочная вязкая 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-343	Кефирный напиток попустелей	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	90,00	80,00	1,17	0,98			
69/704	Молоко иланг-иланг	100	100	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	4,33	53,68	53,68	0,86	0,86			
Обед																
110/210	Салат из овощей с сыром	50	40	24,25	20,70	16,68	12,11	71,44	57,22	572,85	420,64	25,27	18,88			
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	2,05	1,54	2,13	1,59	15,98	11,88	91,23	68,42	19,28	14,46			
ТТК-534	Мясные котлеты тушеные в соусе	50/50	25/25	23,62	11,81	4,59	2,30	3,68	1,84	150,56	75,30	2,40	0,80			
61/004	Каша гречневая вязкая	130	110	3,98	3,37	4,64	3,93	21,45	18,13	143,60	120,51					
ТТК-258	Напиток "Плодово-ягодный" из укропа	200	150	0,51	0,38	0,08	0,08	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11			
ТТК-258	Чай белый	120	100	1,62	1,62	0,20	0,20									