

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВЫВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАМСК с 20.07.2026г. по 24.07.2026 г.

№ ИД	Пример пищи, Наименование 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	Дет. сад	Ясли				
Пн, 20 июля 26													
Завтрак													
1/04	Булгурбор с маслом	30/5	20/5	2,45	1,65	4,62	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71	3,92	2,94
31/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	190/3	6,03	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03
ТТК-253а	Чай "Полосный" с сахаром	200	150	0,16	0,12	0,09	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,85	1,91
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-62	Салат из отварной свеклы	50	40	0,87	0,70	7,61	6,09	5,13	4,10	92,47	73,88	5,83	4,68
13/04	Суп картофельный с грибами со сметаной	200/15	190/5	1,92	1,49	7,51	5,94	7,81	5,76	105,67	82,48	24,75	18,39
ТТК-417	Плов "Восточный" с курицей	50/150	50/100	33,28	30,89	18,71	15,82	51,80	34,68	508,71	404,64	3,45	2,30
ТТК-253в	Напиток "Полосный-сладкий" из соевого фреша	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
Успокоительный полдник													
33/04	Яблоко вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
ТТК-189а	Макаронные изделия	130	110	4,59	3,88	4,29	3,63	31,58	26,70	183,26	155,08		
ТТК-437	Чай полдниковый с сахаром	200	150	1,65	1,24	1,39	0,98	7,46	5,50	48,15	36,11	0,75	0,58
ТТК-614	Булочка домашняя	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,48	119,48		
Успокоительный полдник													
ТТК-189а	Макаронные изделия	130	110	4,59	3,88	4,29	3,63	31,58	26,70	183,26	155,08		
ТТК-437	Чай полдниковый с сахаром	200	150	1,65	1,24	1,39	0,98	7,46	5,50	48,15	36,11	0,75	0,58
ТТК-614	Булочка домашняя	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,48	119,48		
Итого стоимость питания в день													
Вт, 21 июля 26													
Завтрак													
3/04	Булгурбор с маслом	30/5	20/5	2,45	1,65	4,62	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71	3,92	2,94
30/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	190/3	6,03	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03
ТТК-343а	Корейский салат с капустой	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,53	110,39	91,99	0,75	0,62
Второй завтрак													
68/04	Молоко кипяченое	100	100	3,09	3,09	6,18	6,18	4,22	4,22	84,87	84,87	0,31	0,31
Обед													
11/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/15	190/5	2,92	2,26	7,26	5,76	11,59	8,76	123,39	95,90	22,68	17,02
ТТК-498а	Паштет рыбный с картофелем из сметаны	240	140/10	7,05	5,05	7,84	5,74			176,91	176,91	1,73	
ТТК-491а	Паштет рыбный с картофелем из сметаны с овощами (зелень, пор.)	130	110	3,74	3,17	7,34	6,21	11,78	9,97	128,17	108,45	28,07	23,75
50/04	Пюре картофельное	150	110	1,02	0,68	0,08	0,05	3,33	2,36	18,93	12,62	2,22	1,48
ТТК-26а	Домашний гороховый суп	200	150	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11
ТТК-258а	Напиток "Полосный-сладкий" из укропа	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,20	14,86	89,33	72,61		
Успокоительный полдник													
ТТК-450а	Домашний фруктовый йогурт	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	12,40	12,40	57,48	57,48	14,00	14,00
ТТК-187а	Каши гречневая каша	130	110	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
Успокоительный полдник													
ТТК-187а	Каши гречневая каша	130	110	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
Итого стоимость питания в день													
Ср, 22 июля 26													
Завтрак													
3/04	Булгурбор с маслом	30/5	20/5	2,45	1,65	4,62	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71	3,92	2,94
31/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	190/3	6,03	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03
ТТК-198а	Каши с молочными хлопьями	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	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													
14/04	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
14/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками "Останкинский"	200/25	190/25	22,59	22,34	21,31	20,48	8,91	8,18	317,76	306,42	2,24	1,84
ТТК-338а	Раци из мяса птицы	50/150	50/100	30,75	28,28	13,65	10,60	16,57	11,97	306,73	258,00	30,77	20,51
ТТК-593	Напиток "Полосный-сладкий" ассорти	200	150	0,01	0,01	0,01	0,01	15,40	12,92	69,73	55,05	0,20	0,15
Успокоительный полдник													
ТТК-593	Напиток "Полосный-сладкий" ассорти	120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
ТТК-498а	Паштет рыбный с картофелем из сметаны	100	100	35,47	26,33	13,61	11,40	88,63	77,76	516,94	418,84	10,98	10,02
ТТК-341а	Домашний фруктовый йогурт	100	100	3,00	3,00	0,50	0,50	27,00	27,00	154,50	124,50	10,00	10,00
ТТК-341а	Домашний фруктовый йогурт	100	100	3,00	3,00	0,50	0,50	27,00	27,00	154,50	124,50	10,00	10,00
ТТК-437	Чай полдниковый	200	150	0,20	0,15	0,02	0,04	5,08	3,76	21,50	16,12	0,10	0,08
Успокоительный полдник													
ТТК-437	Чай полдниковый	120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
Итого стоимость питания в день													
Чт, 23 июля 26													
Завтрак													
3/04	Булгурбор с маслом	30/5	20/5	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,60	52,60		
31/04	Каши молочная каша (жидкая) с маслом	200/3	190/3	6,17	4,84	5,12	4,39	32,37	24,74	202,66	156,98	1,37	1,03
ТТК-343а	Корейский салат с капустой	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,53	110,39	91,99	0,75	0,62
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-513а	Салат "Семь веточек"	50	40	33,80	25,85	32,55	23,74	93,48	74,90	802,15	616,81	51,18	40,08
13/04	Суп картофельный с бобовыми с мясным фаршем	200/15	190/15	11,25	9,90	8,45	7,62	15,67	11,76	183,75	155,17	12,22	9,35
ТТК-692	Мясо "Кавказ" 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
5/04	Каши гречневая каша	130	110	2,44	2,24	3,41	3,05	16,68	17,48	126,69	109,35		
ТТК-253а	Напиток "Полосный-сладкий" из соевого фреша	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
Успокоительный полдник													
ТТК-253а	Напиток "Полосный-сладкий" из соевого фреша	120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
Итого стоимость питания в день													
Пт, 24 июля 26													
Завтрак													
1/04	Булгурбор с маслом	30/5	20/5	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,60	52,60		
31/04	Каши молочная каша (жидкая) с маслом	200/3	190/3	6,17	4,84	5,12	4,39	32,37	24,74	202,66	156,98	1,37	1,03
ТТК-343а	Корейский салат с капустой	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,53	110,39	91,99	0,75	0,62
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-513а	Салат "Семь веточек"	50	40	33,80	25,85	32,55	23,74	93,48	74,90	802,15	616,81	51,18	40,08
13/04	Суп картофельный с бобовыми с мясным фаршем	200/15	190/15	11,25	9,90	8,45	7,62	15,67	11,76	183,75	155,17	12,22	9,35
ТТК-692	Мясо "Кавказ" 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
5/04	Каши гречневая каша	130	110	2,44	2,24	3,41	3,05	16,68	17,48	126,69	109,35		
ТТК-253а	Напиток "Полосный-сладкий" из соевого фреша	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
Успокоительный полдник													
ТТК-253а	Напиток "Полосный-сладкий" из соевого фреша	120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
Итого стоимость питания в день													
Сб, 25 июля 26													
Завтрак													
1/04	Булгурбор с маслом	30/5	20/5	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,60	52,60		
31/04	Каши молочная каша (жидкая) с маслом	200/3	190/3	6,17	4,84	5,12	4,39	32,37	24,74	202,66	156,98	1,37	1,03
ТТК-343а	Корейский салат с капустой	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,53	110,39	91,99	0,75	0,62
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-513а	Салат "Семь веточек"	50	40	33,80	25,85	32,55	23,74	93,48	74,90	802,15	616,81	51,18	40,08
13/04	Суп картофельный с бобовыми с мясным фаршем	200/15	190/15	11,25	9,90	8,45	7,62	15,67	11,76	183,75	155,17	12,22	9,35
ТТК-692	Мясо "Кавказ" 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
5/04	Каши гречневая каша	130	110	2,44	2,24	3,41	3,05	16,68	17,48	126,69	109,35		
ТТК-253а	Напиток "Полосный-сладкий" из соевого фреша	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
Успокоительный полдник													
ТТК-253а	Напиток "Полосный-сладкий" из соевого фреша	120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
Итого стоимость питания в день													
Сб, 25 июля 26													
Завтрак													
1/04	Булгурбор с маслом	30/5	20/5	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,60	52,60		
31/04	Каши молочная каша (жидкая) с маслом	200/3	190/3	6,17	4,84	5,12	4,39	32,37	24,74	202,66	156,98	1,37	1,03
ТТК-343а	Корейский салат с капустой	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,53	110,39	91,99	0,75	0,62
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-513а	Салат "Семь веточек"	50	40	33,80	25,85	32,55	23,74	93,48	74,90	802,15	616,81	51,18	40,08
13/04	Суп картофельный с бобовыми с мясным фаршем	200/15	190/15	11,25	9,90	8,45	7,62	15,67	11,76	183,75	155,17	12,22	9,35
ТТК-692	Мясо "Кавказ" 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
5/04	Каши гречневая каша	130	110	2,44									