"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И.Мусина

"СОГЛАСОВАНО"
МКДОУ "Детский сад "Радуга"
(№20)77
Г.Гимадиева А.Ф.
(ФИО руководителя)
(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 20.10.2025г. по 24.10.2025 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, 20 октября 25				62.91	56.64	49.27	43.59	221.52	176.93	1,581.29	1,326.59	38.39	29.19
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				32.13	30.02	19.98	16.80	83.25	61.98	641.37	519.14	32.35	24.32
52/11	Салат из свеклы отварной	50	40	0.91	0.73	3.08	2.45	5.33	4.27	52.49	41.99	6.06	4.85
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	155	1.75	1.34	5.01	3.95	8.72	6.58	86.96	67.22	23.22	17.42
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	27.35	25.96	11.69	10.18	40.01	26.80	374.68	302.67	3.04	2.03
ТТК-257к	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
	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		170.64 руб.	135.49 руб.										
Вт, 21 октября 25				48.09	36.48	46.9	37.56	254.74	209.6	1,633.36	1,322.28	69.99	59.98
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				3.00	3.00	2.59	2.59	4.14	4.14	51.85	51.85	0.72	0.72
698/04	Кефир	100	100	3.00	3.00	2.59	2.59	4.14	4.14	51.85	51.85	0.72	0.72
Обед				21.09	14.73	16.72	11.31	99.55	78.12	632.96	473.20	48.38	39.58
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	0.62	0.50	0.05	0.04	5.81	4.65	26.16	20.92	2.40	1.92
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1.79	1.37	3.80	3.04	11.40	8.29	86.94	65.96	21.59	16.17
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая	2/40		10.75		7.84		15.74		176.51		1.73	
ТТК 491н	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	2.86	2.42	4.26	3.60	19.17	16.22	126.47	107.01	22.51	19.04
ТТК-258к	Напиток "Плодово-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				10.08	9.32	11.78	11.07	81.67	75.34	473.02	438.21	18.82	18.10
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	145	145	0.58	0.58	0.58	0.58	13.05	13.05	59.74	59.74	14.50	14.50
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		170.64 руб.	135.49 руб.										
Ср, 22 октября 25				82.08	69.02	47.11	41.15	204.97	165.82	1,572.23	1,309.68	76.46	61.15
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				35.22	33.92	18.62	16.32	56.35	43.36	533.81	456.04	56.97	42.29
20/2010	Салат из белокочанной капусты	50	40	0.95	0.76	2.55	2.04	5.16	4.13	47.40	37.92	29.83	23.86
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	150/25	6.48	6.36	8.21	7.76	2.56	2.02	110.05	103.34	1.95	1.62
ТТК № 338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	50/100	26.16	25.17	7.65	6.32	22.21	14.95	262.31	217.41	24.99	16.66
ТТК-503	Напиток "Плодово-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				33.05	23.91	13.69	11.48	74.08	63.79	551.78	454.08	15.48	15.38
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	145	145	0.58	0.58	0.58	0.58	13.05	13.05	59.74	59.74	14.50	14.50
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		170.64 руб.	135.49 руб.										
Чт, 23 октября 25				62.12	50.95	57.65	48.63	221.86	181.72	1,654.82	1,368.28	22.27	17.92
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				33.79	26.07	27.48	20.87	88.86	71.43	738.00	577.94	15.82	11.97
13/2010	Салат из свежих огурцов	50	40	2.47	1.98	5.04	4.03	1.16	0.93	59.91	47.92	4.64	3.71
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	10.56	9.41	7.00	6.53	15.88	11.99	168.80	144.41	9.93	7.63
ТТК-992	Мясо "Нежное" в соусе	40/50	25/25	13.06	8.06	11.12	6.64	3.68	1.84	167.03	99.39	1.22	0.61
510/04	Каша перловая вязкая	130	110	2.64	2.24	3.61	3.05	20.66	17.48	125.69	106.35		
ТТК-257к	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
	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		170.64 руб.	135.49 руб.										
Пт, 24 октября 25				60.82	45.15	61.82	46.79	245.95	197.72	1,783.47	1,392.68	89.27	73.7
Завтрак				13.05	9.86	13.05	11.38	68.12	51.12	442.22	346.34	2.48	1.96
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 пшенная с маслом	200/3	150/3	7.55	5.67	6.01	5.05	37.47	28.11	234.22	180.63	1.31	0.98
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				17.50	12.91	32.35	23.25	76.34	60.71	666.45	503.77	70.07	55.19
14/10	Салат из свежих помидоров	50	40	0.35	0.28	3.02	2.42	2.46	1.97	38.45	30.76	6.17	4.93
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	1.95	1.39	4.57	3.05	8.09	5.96	81.28	58.88	36.71	27.34
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	10.56	7.08	16.52	10.78	13.20	8.85	243.68	160.72		
216/04	Картофель тушеный	130	110	2.92	2.47	8.04	6.80	21.35	18.06	169.42	143.36	26.23	22.20
ТТК-272к	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	1.62	1.62	0.20	0.20	9.76	9.76	47.32	47.32		
Уплотненный полдник				27.21	19.32	13.78	9.52	96.43	80.83	618.57	486.34	15.35	15.18
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	145	145	0.58	0.58	0.58	0.58	13.05	13.05	59.74	59.74	14.50	14.50
ттк-572н	Пудинг из творога"Пышка" с повидлом	150/30	100/30	21.87	14.58	12.46	8.30	50.27	39.37	400.68	290.55	0.75	0.60
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		170.64 руб.	135.49 руб.										
Итого				316.02	258.24	262.75	217.72	1,149.0	931.79	8,225.17	6,719.51	296.38	241.94

	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:			245.65	192.90	271.65	211.85	1177.0	916.95	8101.15	6301.65	228.80	202.25
В среднем в день:			49.13	38.58	54.33	42.37	235.39	183.39	1,620.23	1,260.33	45.76	40.45

Зам. Ген. ди Г. Н. Фазуллина

Экономист г А. Р. Гатина

Ведущий ин Л. Р. Запдуллина