"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"
_____ Р.И.Мусина

"СОГЛАСОВАНО"
МБДОУ "Детский сад "Радуга"
(№203)
Заведующая А.В.
Ахмадеева
_____
(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 27.10.2025г. по 01.11.2025 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, 27 октября 25				51.22	45.69	44.85	40.67	238.91	200.64	1.556.21	1.351.36	59.91	49.57
Завтрак				10.68	7.82	8.86	7.12	49.26	35.67	319.55	238.05	2.12	1.59
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 "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-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
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 витаминное	100	100	3.06	3.06	2.64	2.64	5.06	5.06	56.23	56.23	1.37	1.37
Обед				18.18	16.86	20.93	19.24	68.57	57.02	535.30	468.73	55.87	46.12
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 мясотью птицы	200/15	150/15	8.00	7.46	7.18	6.66	10.85	8.14	140.01	122.36	1.93	1.63
10 Пр.№321 от 07	Фрикадельки рыбные "Капельки" с соусом томатным	50/30	50/30	4.23	4.23	6.72	6.72	4.20	4.20	94.18	94.18	1.57	1.57
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-257н	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				19.32	17.95	12.42	11.67	114.02	102.89	645.13	588.35	0.55	0.49
337/04	Яйцо варенное	1 шт	1 шт	5.52	5.52	5.04	5.04			67.44	67.44		
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	4.03	3.41	4.12	3.49	21.54	18.23	139.36	117.92		
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0.78	0.58	0.13	0.10	17.55	13.16	74.47	55.85	0.25	0.19
ТТК-458	Ватрушка с творогом	75	75	4.43	4.43	2.44	2.44	46.88	46.88	227.21	227.21	0.30	0.30
	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, 28 октября 25				79.91	63.71	61.23	50.35	216.08	179.93	1.734.88	1.427.62	68.6	55.23
Завтрак				10.69	7.01	12.20	9.16	46.39	34.81	338.12	249.70	2.51	1.96
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	
161/04	Суп молочный с рисом	200	150	3.76	2.62	3.78	2.84	15.74	11.80	111.99	84.00	1.30	0.98
ТТК-198н	Какао с молоком полусладком	180	150	3.05	2.54	2.52	2.10	15.28	12.74	96.60	80.60	1.17	0.98
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				37.73	33.06	26.43	22.01	102.57	85.04	798.99	670.47	44.31	33.50
82/11	Салат из морекви с сахаром	50	40	0.62	0.50	0.05	0.04	5.81	4.65	26.16	20.92	2.40	1.92
124/04	Щи из кв кап с карт с мясо фрик.Останкин.со сметанкой	200/25/10	150/25/5	7.92	7.38	9.52	8.36	8.44	6.34	151.13	130.15	37.11	27.98
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	75	50	8.93	7.98	11.85	9.36	7.65	6.84	172.91	143.50		
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	14.70	12.44	4.32	3.65	32.42	27.44	227.34	192.37		
707/04	Сок фруктовый разливной	200	150	1.00	0.75			20.20	15.15	84.80	63.60	4.80	3.60
	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				28.43	20.58	19.98	16.54	62.79	55.75	544.49	454.17	20.94	18.93
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
40/10, соус 351/10	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	150/15	100/30	24.65	16.85	12.97	9.56	25.48	19.71	317.22	232.27	6.34	4.36
ТТК-475	Чай полусладкий с печеным сахаром	200/20	150/20	3.20	3.15	6.41	6.40	24.26	22.99	167.53	162.16	0.10	0.07
	Хлеб белый	1/20	1/20										
Итого стоимость питания в день		170.64 руб.	135.49 руб.										
Ср, 29 октября 25				55.21	44.52	39.27	33.42	209.21	170.62	1.411.09	1.161.28	68.38	50.83
Завтрак				11.09	8.34	7.66	6.36	62.21	46.56	362.17	276.73	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	202.68	156.98	1.37	1.03
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2.52	2.10	1.64	1.37	13.94	11.62	80.61	67.17	0.75	0.62
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 витаминное	100	100	3.06	3.06	2.64	2.64	5.06	5.06	56.23	56.23	1.37	1.37
Обед				27.84	20.84	19.34	14.92	74.62	57.35	583.84	447.05	62.25	45.93
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	50	40	2.72	2.17	0.05	0.04	1.28	1.02	16.43	13.15	5.10	4.08
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 - 394н	Запеканка картофельная с мясом птицы 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-268н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	150					20.66	15.50	82.64	61.98		
	Хлеб белый	1/20	1/20	1.62	1.62	0.20	0.20	9.76	9.76	47.32	47.32		
Уплотненный полдник				13.22	12.28	9.63	9.50	67.32	61.65	408.85	381.27	2.64	1.88
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями	15	10	1.02	0.68	0.08	0.05	2.91	1.94	16.44	10.96	2.22	1.48
208/10	Макароны запеченные с яйцом 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 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, 30 октября 25				64.76	50.14	54.81	48.21	253.39	205.77	1.766.05	1.457.67	62.71	53.59
Завтрак				13.49	10.19	12.37	10.86	74.02	57.01	461.46	366.62	2.58	2.06
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 пшенничная 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-198н	Какао с молоком полусладком	180	150	3.05	2.54	2.52	2.10	15.28	12.74	96.60	80.60	1.17	0.98
Второй завтрак				3.02	3.02	2.70	2.70	4.32	4.32	53.68	53.68	0.86	0.86
698/04	Ацидофилин	100	100	3.02	3.02	2.70	2.70	4.32	4.32	53.68	53.68	0.86	0.86
Обед				17.19	15.19	25.00	22.92	95.92	79.72	677.44	585.95	40.64	32.33
ТТК № 473	Салат " Зайка"	50	40	0.81	0.65	2.58	2.06	5.46	4.37	48.27	38.62	24.80	19.84
132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	2.51	1.92	3.95	3.15	14.50	10.92	103.60	79.70	13.35	10.01
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	5.13	5.13	13.42	13.42	7.41	7.41	170.93	170.93	2.46	2.46
510/04	Каша пшенная вязкая	130	110	3.68	3.11	4.34	3.67	21.07	17.83	138.07	116.83		
ТТК-257н	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				31.08	21.74	14.74	11.73	79.13	64.72	573.47	451.42	18.63	18.34
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-341	Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	28.59	19.32	13.90	10.90	41.04	30.39	403.68	296.98	0.83	0.57
686/04	Чай с лимоном	200/7	150/7	0.27	0.22	0.06	0.05	15.28	11.52	62.75	47.38	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, 31 октября 25				63.21	46.25	32.37	26.8	228.78	188.5	1.459.34	1.180.09	40.19	31.84
Завтрак				12.24	9.21	7.75	6.43	68.94	51.62	394.52	301.10	2.03	1.58
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		
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	2.52	2.10	1.64	1.37	13.94	11.62	80.61	67.17	0.75	0.62
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 витаминное	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	19.00	14.66	10.50	72.74	58.26	551.39	403.48	26.80	20.10
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
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	2.05	1.54	2.13	1.59	15.98	11.98	91.23	68.42	19.28	14.46
ТТК-63к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	25/25	23.62	11.81	4.59	2.30	3.68	1.84	150.58	75.30	1.20	0.60
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	130	110	3.98	3.37	4.64	3.93	21.48	18.18	143.60	121.51		
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 белый	1/20	1/20	1.62	1.62	0.20	0.20	9.76	9.76	47.32	47.32		
Уплотненный полдник				15.78	14.98	7.32	7.23	82.04	73.56	457.20	419.28	9.99	8.79
337/04	Яйцо варенное	1 шт	1 шт	5.52	5.52	5.04	5.04			67.44	67.44		
687/98	Пирожки печеные с картофелем	75	75	4.70	4.70	1.59	1.59	33.79	33.79	168.31	168.31	5.19	5.19
707/04	Сок фруктовый разливной	200	150	1.00	0.75			20.20	15.15	84.80	63.60	4.80	3.60
	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.										
Сб, 01 ноября 25				48.33	41.41	59.99	50.75	188.01	168.18	1.485.34	1.295.03	33.12	25.49
Завтрак				7.46	7.09	10.41	9.85	44.12	43.39	300.07	290.58	1.62	1.22
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	0.05	1.53	3.62	4.21	0.07	10.35	33.10	85.37		
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	0.78	0.58	0.13	0.10	17.55	13.16	74.47	55.85	0.25	0.19
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 витаминное	100	100	3.06	3.06	2.64	2.64	5.06	5.06	56.23	56.23	1.37	1.37
Обед				23.95	18.02	30.14	22.05	82.96	68.37	698.69	543.99	29.94	22.64
52/11	Салат из овощы отварной	50	40	0.91	0.73	3.06	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-650	Котлеты "Чебупиццкие"	75	50	12.09	8.06	17.09	11.42	9.30	6.20	239.33	159.79	0.56	0.37
ТТК - 181а	Макаронны отварные	130	110	4.59	3.88	4.29	3.63	31.56	26.70	183.26	155.05		
ТТК-268н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	150					20.66	15.50	82.64	61.98		
	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				13.91	13.24	16.80	16.21	55.87	51.38	430.35	404.25	0.29	0.26
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 пшенная вязкая	130	110	4.03	3.41	3.80	3.22	21.10	17.86	134.75	114.02		
ТТК-475	Чай полусладкий с печеным сахаром	200/20	150/20	3.20	3.15	6.41	6.40	24.26	22.99	167.53	162.16	0.10	0.07
	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.										
Итого				362.64	291.72	292.52	250.2	1.332.4	1.113.6	9.412.91	7.873.05	332.91	266.55

	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:			296.64	229.56	328.50	256.20	1410.4	1101.7	9721.08	7561.08	272.94	242.58
В среднем в день:			49.44	38.26	54.75	42.70	235.06	183.61	1.620.18	1.260.18	45.49	40.43

Зам. Ген. ди Г. Н. Фазутдинова

Экономист г А. Р. Гапина

Ведущий ин Л. Р. Закидуллина