

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"
Р.И.Мусина

"СОГЛАСОВАНО"
МБДОУ "Детский сад "Радуга"
(подпись)
Гончарова А.Ф.
(СНП руководители)
(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 29.12.2025г. по 30.12.2025 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, 29 декабря 25 Завтрак				57.48	51.19	44.2	38.51	220.94	176.47	1,511.55	1,257.27	40.75	30.93
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	9.24	6.75	11.23	9.80	47.66	34.50	328.73	253.22	3.92	2.94
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2.45	1.65	4.52	4.23	15.37	10.27	112.00	85.71		
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	6.63	4.98	6.66	5.54	26.50	19.88	192.50	149.34	1.37	1.03
Второй завтрак				0.16	0.12	0.05	0.03	5.79	4.35	24.23	18.17	2.55	1.91
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				3.06	3.06	2.64	2.64	5.06	5.06	56.23	56.23	1.37	1.37
52/11	Салат из свеклы отварной	50	40	32.22	30.09	19.95	16.76	82.67	61.52	639.07	517.26	34.71	26.06
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	150/5	0.91	0.73	3.06	2.45	5.33	4.27	52.49	41.99	6.06	4.85
ТТК - 417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	1.77	1.36	4.97	3.91	7.76	5.86	82.81	64.10	25.22	18.92
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150	27.42	26.01	11.70	10.18	40.39	27.06	376.53	303.91	3.40	2.27
	Хлеб белый	1/20	1/20	0.50	0.37	0.02	0.02	19.43	14.57	79.92	59.94	0.03	0.02
Уплотненный полдник				1.62	1.62	0.20	0.20	9.76	9.76	47.32	47.32		
ТТК - 181а	Макароны отварные	130	110	12.96	11.29	10.38	9.31	85.55	75.39	487.52	430.56	0.75	0.56
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	4.59	3.88	4.29	3.63	31.56	26.70	183.26	155.06		
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	1.65	1.24	1.30	0.98	7.46	5.59	48.15	36.11	0.75	0.56
	Хлеб белый	1/20	1/20	2.16	2.16	4.10	4.10	18.48	18.48	119.46	119.46		
	Хлеб "Дарницкий"	44.6	36.25	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.										
Вт, 30 декабря 25 Завтрак				51.16	39.63	48.99	40.06	246.13	204.14	1,630.04	1,335.64	81.1	69.8
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	13.92	9.43	15.81	12.59	69.38	52.00	475.53	359.02	2.07	1.58
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	3.88	1.65	5.90	4.22	15.37	10.27	130.13	85.70	0.04	
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	7.32	5.51	5.21	4.46	39.70	29.80	235.01	181.33	1.28	0.96
Второй завтрак				2.72	2.27	4.70	3.91	14.31	11.93	110.39	91.99	0.75	0.62
707/04	Сок фруктовый разливной	150	150	0.75	0.75			15.15	15.15	63.60	63.60	3.60	3.60
Обед				27.11	20.73	21.35	16.36	93.05	73.01	672.72	522.29	60.83	50.05
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	0.78	0.62	0.06	0.05	6.64	5.31	30.20	24.16	3.00	2.40
	Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной	200/25/5	150/25/10	7.80	7.38	8.71	8.32	11.06	8.44	153.86	138.20	23.89	18.08
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	2.71	2.29	3.97	3.36	12.18	10.30	95.27	80.62	32.06	27.12
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-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				9.38	8.72	11.83	11.11	68.55	63.98	418.19	390.73	14.60	14.57
ТТК-495н	Десерт фруктовый Альпс-ин	110	110	1.08	1.08			10.08	10.08	44.64	44.64	72	72
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	130	110	3.98	3.37	4.64	3.93	21.48	18.18	143.60	121.51		
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	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				108.64	90.82	93.19	78.57	467.07	380.61	3,141.59	2,592.91	121.85	100.73

ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ: В среднем в день:	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				
99.28	76.56	108.38	85.14	470.14	366.62	3241.60	2520.92	90.76	80.74			
49.64	38.28	54.19	42.57	235.07	183.31	1,620.80	1,260.46	45.38	40.37			

За:  Г. Н. Фазуллина
Эк:  А. Р. Гатина
Вед:  Л. Р. Загидуллина