

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 Р.И.Мусина



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 С								
		Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли					
				дет. сад	Ясли	дет. сад	Ясли	дет. сад	Ясли									
Пн, 29 декабря 25																		
Завтрак																		
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	9.24	6.75	11.23	9.80	47.66	34.50	220.94	176.47	1,511.55	1,257.27					
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																		
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																		
52/11	Салат из свеклы 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 кропивой со сметаной	200/5	150/5	1.77	1.36	4.97	3.91	7.76	5.86	82.81	64.10	25.22	18.92					
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	27.42	26.01	11.70	10.18	40.39	27.06	376.53	303.91	3.40	2.27					
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																		
Уплотненный полдник																		
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																		
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																		
Вт, 30 декабря 25																		
Завтрак																		
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 яичная 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	Кофеинный 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																		
707/04	Сок фруктовый разливной	150	150	0.75	0.75			15.15	15.15	63.60	63.60	3.60	3.60					
Обед																		
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																		
ТТК 491н	Палочки рыбно-куриные из минтая	2/40		10.75		7.84		15.74		176.51		1.73						
ТТК 491н	Палочки рыбно-куриные из минтая с овошц. (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 "Плодово-ягодный" из ягод	200	150	0.51	0.38	0.08	0.06	19.38	14.53	80.23	60.17	0.15	0.11					
Хлеб белый																		
Хлеб "Дарницкий"		44.6	36.25	2.94	2.39	0.40	0.40	18.29	14.86	89.33	72.61							
Уплотненный полдник																		
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	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																		
Итого стоимость питания в день																		
Итого																		
170.64 руб. 135.49 руб.																		
		Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.				Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг С								
		Дет. сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад							
		дет. сад	Ясли	дет. сад	Ясли	дет. сад	дет. сад	Ясли	дет. сад	Ясли	дет. сад							
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:																		
В среднем в день:																		
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																		

Зам

 Г. Н. Фазуллина

Г. Н. Фазуллина

Эк

А. Р. Гатина

Вед

Л. Р. Загидуллина