

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р. И. Мусина



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 06.07.2026г. по 10.07.2026 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	Дет. сад	Ясли		
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли						
	Пн, 06 июля 26 Завтрак														
1/04	Булерброд с маслом	30/5	20/5	9,24	6,75	1,65	4,23	9,80	47,66	34,50	328,73	1475,82	40,1	30,24	2,94
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	112,00	85,71			
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	149,34	18,17	1,37	1,03	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	56,23	1,37	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	73,98	668,37	34,06	25,37	4,66
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	150/5	1,92	1,49	7,51	5,94	7,61	5,76	105,67	82,49	82,49	5,83	4,66	4,66
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	33,28	30,89	18,71	15,82	51,80	34,66	508,71	404,64	404,64	3,45	2,30	2,30
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	59,94	0,03	0,02	0,02
	Хлеб белый														
	Уплотненный полдник														
337/04	Ябло вареное	1 шт	1 шт	18,48	16,81	15,42	14,35	85,55	75,39	554,96	498,00	498,00	0,75	0,56	0,56
ТТК - 131а	Макароны отварные	130	110	5,52	5,52	5,04	5,04	5,04	26,70	183,26	155,06				
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	4,59	3,88	4,29	3,63	31,56	26,70	48,15	36,11		0,75	0,56	
ТТК-314	Булочка домашняя	30	30	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	119,46				
	Хлеб белый														
	Хлеб "Дарницкий"														
	Итого стоимость питания в день	177,47 руб.	140,91 руб.	50,57	36,93	57,04	47,97	244,89	203,99	1695,24	1403,81	1403,81	75,53	69,83	2,34
	Вт, 07 июля 26 Завтрак														
3/04	Булерброд 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	359,02	2,07	1,58	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	85,70	0,04	0,04	0,04
ТТК-344н	Хлебный напиток полусладкий	180	150	7,32	5,51	6,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	181,33	1,28	0,96	0,96
	Второй завтрак														
698/04	Раженка	100	100	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	91,99	0,75	0,62	0,62
	Обед														
110/04	Борщ с картофелем и морковью со сметаной	200/5	200/5	3,09	3,09	6,18	6,18	4,22	4,22	84,87	84,87	84,87	0,31	0,31	0,31
ТТК-499н	Палочки рыбно-крупяные из манты	2/40	2/40	2,50	17,21	23,29	18,15	50,07	72,88	663,88	523,77	523,77	54,83	50,34	22,66
ТТК-404н	Палочки рыбно-крупяные из манты с овощ (зелен.гер)	2/40	2/40	2,92	2,92	7,26	7,26	11,59	11,59	123,39	123,39	123,39	22,66	22,66	2,34
520/04	Пюре картофельное	130	110	10,75	6,05	7,84	3,97	15,74	9,81	176,51	108,45	108,45	1,73	2,34	2,34

ТТК-2н	Зеленый горошек порциями (доп.гарнир)	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	3,53	2,36	18,93	12,62	2,22	1,48
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			10,06	9,30	11,76	11,05	81,22	74,89	470,96	436,15	18,32	17,60
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	12,60	12,60	57,68	57,68	14,00	14,00
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 пекенем 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	177,47 руб.	140,91 руб.	104,64	91,8	67,54	59,69	217,12	181,61	1 894,89	1 630,73	54,6	43,03
	Ср, 08 июля 26												
2/04	Завтрак												
	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	10,75	8,13	12,16	10,71	69,48	53,61	430,41	343,33	2,64	2,11
311/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	5,25	3,94	5,12	4,39	32,97	24,74	198,97	154,19	1,37	1,03
	Второй завтрак			3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
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
14/10	Салат из свежих помидоров	50	40	55,36	54,28	39,13	34,94	54,55	45,20	791,71	712,33	39,61	28,67
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	150/25	0,39	0,31	4,56	3,65	2,65	2,12	53,17	42,54	6,40	5,12
	Второй завтрак			22,59	22,34	21,31	20,48	8,91	8,18	317,76	306,42	2,24	1,84
ТТК-338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	50/100	30,75	30	13,05	10,61	16,57	12,64	306,73	266	30,77	21,56
ТТК-503	Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	200	150	0,01	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			35,47	26,33	13,61	11,40	88,03	77,74	616,54	518,84	10,98	10,88
ТТК-495н	Десерт фруктовый Банан	100	100	3,00	3,00	0,50	0,50	27,92	22,33	333,89	258,29	0,88	0,80
ТТК - 34 1н	Творожник "Зебра" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	27,17	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	177,47 руб.	140,91 руб.	71,25	54,62	72,58	54,91	226,47	185,19	1 844,15	1 453,19	56,87	46,52
	Чт, 03 июля 26												
	Завтрак												
3/01	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	11,29	8,51	10,72	8,90	62,58	46,87	391,95	301,55	2,12	1,65
311/04	Каша молочная вязкая (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
	Второй завтрак			2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
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			3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
ТТК-513н	Салат "Овощест"	50	40	42,92	29,74	42,41	27,15	93,47	74,90	927,33	662,85	50,42	40,57
130/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/25	1,25	1,00	3,56	2,85	5,44	4,35	58,80	47,04	37,50	30,00
ТТК-362	Мясо "Ножки" в соусе	40/50	25/25	20,37	13,79	18,31	11,03	15,66	11,76	308,93	201,41	11,48	9,84
5/06/4	Каша перловая вязкая	130	110	13,60	8,33	16,22	9,60	4,23	2,12	217,34	128,18	1,41	0,71
ТТК-257н	Чай с сахаром "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	2,64	2,24	3,61	3,05	20,65	17,48	125,69	106,35		
	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
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник			2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
340/04	Сметанатворожный	53	53	13,98	13,31	16,81	16,22	56,09	59,09	471,54	435,51	3,49	3,46
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	5,06	5,06	6,39	6,39	0,75	0,75	80,75	80,75	0,19	0,19
530/04	Чай с сахаром "Плодово-ягодный" сахарным в ассортименте	150/7/20	150/7/20	4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	114,02		
	Хлеб белый	1/20	1/20	3,27	3,22	6,42	5,41	34,43	30,72	208,77	193,42	3,30	3,27
	Итого стоимость питания в день	177,47 руб.	140,91 руб.	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		

Итого стоимость питания в день													
Пт. 10 июля 26													
Завтрак													
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	78,22	59,39	95,72	73,38	260,72	210,19	2.217,27	1.738,44	101,32	83,93
311/04	Каша молочная пшеница с маслом	200/3	150/3	17,24	13,57	19,07	17,39	70,12	53,07	521,15	422,99	2,48	1,96
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,60	2,80	8,25	7,95	16,45	11,35	154,45	128,15	1,31	0,98
697/04	Молоко кипяченое	100	100	4,33	3,50	2,57	2,15	15,45	12,88	101,75	84,79	1,17	0,98
	Второй завтрак			4,33	4,33	2,64	2,64	5,17	5,17	61,72	61,72	1,37	1,37
	Обед			24,96	19,01	50,54	37,29	75,16	60,10	855,33	651,93	82,62	65,92
13/2010	Салат из свежих огурцов	50	40	2,47	1,98	7,60	6,08	1,16	0,93	82,90	66,32	4,64	3,71
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	3,20	2,28	8,50	5,75	7,66	5,62	119,93	83,33	38,22	28,66
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	10,56	7,08	18,66	12,07	13,20	8,85	263,00	172,31		
216/04	Картофель тушеный	130	110	6,69	5,66	15,55	13,16	20,01	16,94	246,77	208,81	38,80	32,83
ТТК-272н	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	1,94	1,94	0,23	0,23	11,65	11,65	56,43	56,43		
	Уплотненный полдник			31,69	22,48	23,47	16,06	110,27	91,85	779,07	601,80	14,85	14,68
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	140	0,70	0,70	0,70	0,70	16,10	16,10	73,50	73,50	14,00	14,00
ТТК-572н	Пудинг из творога "Пышка" с повидлом	150/30	100/30	25,75	17,17	21,81	14,54	58,27	44,71	532,40	378,36	0,75	0,60
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,27	0,20	0,06	0,05	5,07	3,80	21,88	16,41	0,10	0,08
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,94	1,94	0,23	0,23	11,65	11,65	56,43	56,43		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	3,03	2,47	0,67	0,54	19,18	15,59	94,86	77,10		
Итого стоимость питания в день													
177,47 руб. 140,91 руб.													

Итого стоимость питания в день										
В среднем в день:										
Итого за неделю:										
В среднем в день:										
177,47 руб. 140,91 руб.										

Зам. Ген. Дир. по качеству
Экономист по ценам
Ведущий инженер-технолог по производству

С. С. Сидорова
А. Р. Галина
Л. Р. Загидуллина

Г. Н. Фазуллина
А. Р. Галина
Л. Р. Загидуллина

Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал			Витамины, мг				
Масса порции, г		Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад		Ясли		С	
Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	С	С
245,0	193,2	272,5	212,1	1175,5	918,0	8100,6	6303,4	227,8	201,5	45,55	40,30		
49,19	38,63	54,50	42,42	235,09	133,59	1 620,11	1 260,67						