

"УТВЕРЖДАЮ"
"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"
Р.И.Мусина

"СОГЛАСОВАНО"
(подпись)
И.О. заместителя
(ФИО заместителя)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 17.08.2026г. по 21.08.2026 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				
Пн, 17 августа 26													
Завтрак													
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	9,24	6,75	11,23	9,80	47,66	34,50	1 774,01	1 475,82	40,1	30,24
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	328,73	253,22	3,92	2,94
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	112,00	85,71		
				0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	192,50	149,34	1,37	1,03
697/04	Второй завтрак			2,55	1,91								
	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
				3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
ТТК-62	Обед			38,19	35,07	34,05	28,07	93,73	68,85	834,09	668,37	34,06	25,37
134/04	Салат из отварной свеклы	50	40	0,87	0,70	7,61	6,09	5,13	4,10	92,47	73,98	5,83	4,66
ТТК-417	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	24,75	18,39
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	3,45	2,30
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	20,1	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	53,94	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		
				18,48	16,81	15,42	14,35	85,55	75,39	554,96	498,00	0,75	0,56
337/04	Уплотненный полдник			5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	4,59	3,88	4,29	3,63	31,56	26,70	183,26	155,06		
ТТК - 181а	Макароны отварные	130	110	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,46	119,46		
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб белый	1/20	1/20	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25										
	Итого стоимость питания в день	177,47 руб.	140,91 руб.										
Вт, 18 августа 26													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	50,6	38,62	64,16	52,09	248,25	204,19	1 772,88	1 440	122,8	111,5
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	13,92	9,43	15,81	12,59	69,38	52,00	475,53	359,02	2,07	1,58
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	
				7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96
				2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
698/04	Второй завтрак			3,09	3,09	6,18	6,18	4,22	4,22	84,87	84,87	0,31	0,31
	Ряженка	100	100	3,09	3,09	6,18	6,18	4,22	4,22	84,87	84,87	0,31	0,31
				23,09	16,36	30,87	22,73	94,03	73,68	746,30	564,74	56,10	46,01
ТТК-66	Обед			0,61	0,49	7,66	6,13	7,49	5,99	101,35	81,08	3,49	2,79
110/04	Салат "Солнышко"	50	40										
ТТК 499н	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	2,92	2,26	7,26	5,76	11,59	8,76	123,39	95,90	22,66	17,02
ТТК 499н	Палочки рыбо-крупяные из минтая	2/40	1/40/10	10,75	7,84			15,74		176,51	1,73		
ТТК 491к	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(зелен.гор)			6,05	3,97			9,81		99,21	2,34		

Пт, 21 августа 26														
Завтрак														
1/04 311/04 ТТК-198н	1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	76,91	58,33	95,09	72,75	252,67	202,74	2 174,12	1 698,75	140,88	124,48
	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		
					9,45	7,27	8,25	7,29	38,22	28,84	264,95	210,05	1,31	0,98
697/04	Второй завтрак				4,19	3,50	2,57	2,15	15,45	12,88	101,75	84,79	1,17	0,98
	697/04	Молоко кипяченое	100	100	4,33	4,33	2,64	2,64	5,17	5,17	61,72	61,72	1,37	1,37
					4,33	4,33	2,64	2,64	5,17	5,17	61,72	61,72	1,37	1,37
					23,35	17,65	50,51	37,26	71,21	56,75	832,78	632,84	76,18	60,47
13/2010 124/04 ТТК-649к	Обед				2,47	1,98	7,60	6,08	1,16	0,93	82,90	66,32	4,64	3,71
	13/2010	Салат из свежих огурцов	50	40	3,20	2,28	8,50	5,75	7,66	5,62	119,93	83,33	38,22	28,66
	124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	10,56	7,08	18,66	12,07	13,20	8,85	263,00	172,31		
	ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	5,08	4,30	15,52	13,13	16,06	13,59	224,22	189,72	32,36	27,38
ТТК-272н	Картофель тушеный	130	110	0,10	0,07	0,23	0,23	0,23	11,65	11,65	56,43	56,43		
	ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07	0,23	0,23	11,65	11,65	56,43	56,43		
		Хлеб белый	1/20	1/20	1,94	1,94	0,23	0,23	11,65	11,65	56,43	56,43		
		Уплотненный полдник			31,99	22,78	22,87	15,46	106,17	87,75	758,47	581,20	60,85	60,68
ТТК-495н ТТК-572н ТТК-475	Десерт фруктовый Апельсин	100	100	1,00	1,00	0,10	0,10	0,10	12,00	12,00	52,90	52,90	60,00	60,00
	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														
Итого														
			177,47 руб.	140,91 руб.	360,77	298	353,32	291,29	1 165,4	945,21	9 284,8	7 593,99	412,38	352,14

	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
	Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	С
			Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли				
			Дет.	Ясли	Дет.	Ясли	Дет.	Ясли			Дет.	Ясли
			сад	сад	сад	сад	сад	сад			сад	сад
			245,75	193,00	273,30	211,30	1175,5	915,20	8101,10	6301,75	227,40	202,15
			49,15	38,60	54,66	42,26	235,09	183,04	1 620,22	1 260,35	45,48	40,43
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:												
В среднем в день:												

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПин 2.3./2.4.4282 - 26
"Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры, г	углево ды, г	Витами н С мг
3-7 лет	1620	49	54	235	45
до 3 лет	1260	38	42	183	40

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

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