

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

"СОГЛАСОВАНО"
Директор детского сада, ветсанитарный врач
Е.А. Парамонкина
(№ ДОУ)
(ФИО руководителя)
(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 26.01.2026г. по 30.01.2026 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	С	Дет. сад		
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли						
Пн, 26 января 26															
Завтрак															
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	51,15	45,63	44,81	40,64	236,01	199,91	1 551,92	1 347,93	44,08	36,91		
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	10,68	7,82	8,86	7,12	49,26	35,67	319,55	238,05	2,12	1,59		
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60				
Второй завтрак															
697/04	Молоко кипяченное	100	100	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03		
Обед															
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная"	50	40	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56		
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37		
30 Пр.№321 от 07.	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	18,09	16,80	20,89	19,21	67,67	56,29	531,01	465,30	40,04	33,46		
520/04	Пюре картофельное	130	110	0,88	0,70	2,51	2,01	4,26	3,40	43,11	34,49	14,00	11,20		
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150	8,00	7,46	7,18	6,66	10,85	8,14	140,01	122,36	1,93	1,63		
	Хлеб белый	1/20	1/20	4,23	4,23	6,72	6,72	4,20	4,20	94,18	94,18	1,57	1,57		
Уплотненный полдник															
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04		
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02		
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32				
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	75	75	19,32	17,95	12,42	11,67	114,02	102,89	645,13	588,35	0,55	0,49		
	Хлеб белый	1/20	1/20	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44				
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92				
Итого стоимость питания в день															
Вт, 27 января 26															
Завтрак															
3/04	Бутерброд с маслом с сыром			80,31	64,03	64,73	53,15	214,41	178,59	1 761,33	1 448,79	75,42	60,69		
161/04	Суп молочный с рисом	30/5/5	20/5/5	10,69	7,01	12,20	9,16	46,39	34,81	338,12	249,70	2,51	1,96		
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	150	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04			
		180	150	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98		
Второй завтрак															
698/04	Простокваша	100	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98		
Обед															
ТТК-359н	Винегрет из овощей			3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84		
124/04	Щи из св кап с карт.с мясн фрик.Останкин.со сметаной	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84		
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	200/25/10	150/25/5	38,13	33,38	29,93	24,81	100,90	83,70	825,44	691,64	51,13	38,96		
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	75	50	1,02	0,82	3,55	2,84	4,14	3,31	52,61	42,09	9,22	7,38		
		130	110	7,92	7,38	9,52	8,36	8,44	6,34	151,13	130,15	37,11	27,98		
				8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50				
				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	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Уплотненный полдник											
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	145	145	28,43	20,58	19,96	16,54	55,75	544,49	454,17	20,94	18,93
40/10, соус 351/11	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	150/15	100/30	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/20	150/20	24,65	16,85	12,97	9,56	25,48	317,22	232,27	6,34	4,36
	Хлеб белый	1/20	1/20	3,20	3,15	6,41	6,40	22,99	167,53	162,16	0,10	0,07
	Итого стоимость питания в день	177,47 руб.	140,91 руб.									
	Ср, 28 января 26			53,15	42,88	39,27	33,42	174,41	1 421,91	1 169,85	65,94	48,86
	Завтрак											
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	11,09	8,34	7,66	6,36	62,21	362,17	276,73	2,12	1,65
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,40	1,60	0,90	0,60	10,20	78,90	52,60		
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	202,66	156,96	1,37	1,03
	Второй завтрак			2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	80,61	67,17	0,75	0,62
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	Обед			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	25,78	19,20	19,34	14,92	79,38	594,66	455,62	59,81	43,96
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	0,62	0,50	0,05	0,04	5,81	26,16	20,92	2,40	1,92
ТТК - 394к	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/3	130/3	1,83	1,40	3,80	3,04	11,63	88,03	66,76	21,85	16,36
ТТК-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма	200	150	21,71	15,68	15,29	11,64	31,52	350,51	258,64	35,56	25,68
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	89,33	72,61		
	Уплотненный полдник											
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями	15	10	13,22	12,28	9,63	9,50	67,32	408,85	381,27	2,64	1,88
208/10	Макароны запеченные с яйцом с маслом	150/3	150/3	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	16,44	10,96	2,22	1,48
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	7,44	7,44	8,81	8,81	31,30	234,26	234,26	0,32	0,32
	Хлеб белый	1/20	1/20	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	21,50	16,12	0,10	0,08
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	47,32	47,32		
	Итого стоимость питания в день	177,47 руб.	140,91 руб.									
	Чт, 29 января 26			65,6	50,89	54,23	47,63	201,46	1 746,33	1 438,22	95,98	90,51
	Завтрак											
2/04	Бутерброд с повидлом			13,49	10,19	12,37	10,86	74,02	461,46	366,62	2,58	2,06
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	30/10/5	20/10/5	2,45	1,65	4,52	4,22	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200/3	150/3	7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	230,02	177,48	1,31	0,98
	Второй завтрак	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	96,00	80,00	1,17	0,98
698/04	Ацидофилин	100	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
	Обед			3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
ттк-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	50	40	17,62	15,53	25,00	22,92	79,22	676,54	585,32	22,41	17,75
132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	1,21	0,97	2,58	2,06	5,31	49,28	39,42	6,44	5,15
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	2,54	1,94	3,95	3,15	13,99	101,69	78,27	13,48	10,12
510/04	Каша пшенная вязкая	130	110	5,13	5,13	13,42	13,42	7,41	170,93	170,93	2,46	2,46
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150	3,68	3,11	4,34	3,67	21,07	138,07	116,83		
	Хлеб белый	1/20	1/20	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник			2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	89,33	72,61		
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин			31,47	22,15	14,16	11,15	75,32	554,65	432,60	70,13	69,84
ТТК-341к	Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена"	110	110	0,99	0,99			9,24	40,92	40,92	66,00	66,00
686/04	Чай с лимоном	150/15	100/30	28,59	19,32	13,90	10,90	41,04	403,68	296,98	0,83	0,57
	Хлеб белый	200/7	150/7	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	62,73	47,38	3,30	3,27
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	47,32	47,32		
	Итого стоимость питания в день	177,47 руб.	140,91 руб.									
	Пт, 30 января 26			63,81	46,73	31,9	26,42	231,48	1 468,29	1 187,25	63,85	50,77

	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
			Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	С
	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
									Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
			245,40	190,15	270,90	211,25	1178,5	915,05	8100,70	6302,10	225,25	202,75
			49,08	38,03	54,18	42,25	235,69	183,01	1 620,14	1 260,42	45,05	40,55
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:												
В среднем в день:												

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

Г. Н. Фазуллина

А. Р. Гатина

Л. Р. Загидуллина





