

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"

(№ДОУ)

(ФИО руководителя)

(подпись)



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 16.03.2026 по 19.03.2026 г.

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Пищевые вещества, г.				Энерг. ценность, ккал				Витамины, мг			
		Белки		Жиры		Углеводы		Ясли		Дет.	Ясли		
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
Пн, 16 марта 26													
Завтрак													
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	9,24	11,23	43,59	9,80	47,66	177,21	1 582,97	1 327,94	38,79	29,51
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,23	15,37	10,27	34,50	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	192,50	149,34	1,37	1,03
697/04	Молоко кипяченое	100	100	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
Второй завтрак													
52/11	Салат из свеклы отварной	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	155	32,19	30,07	19,98	16,80	83,60	62,26	643,05	520,49	32,75	24,64
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	54,17	43,34	6,46	5,17
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150	1,75	1,34	5,01	3,95	8,72	6,58	86,96	67,22	23,22	17,42
337/04	Хлеб белый	1/20	1/20	27,35	25,96	11,69	10,18	40,01	26,80	374,68	302,67	3,04	2,03
ТТК - 181а	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
ТТК-437	Макаронные отварные	130	110	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	0,75	0,56
ТТК-814	Чай полусладкий с молоком	200	150	18,48	16,81	15,42	14,35	85,55	75,39	554,96	498,00	0,75	0,56
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	5,52	5,52	5,04	5,04	67,44	67,44	67,44	67,44	0,75	0,56
302/04	Хлеб белый	1/20	1/20	4,59	3,88	4,29	3,63	31,56	26,70	183,26	155,06	0,75	0,56
698/04	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
Итого стоимость питания в день													
Вт, 17 марта 26													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	48,88	37,12	57,47	46,73	252,55	207,75	1 722,98	1 400,1	74,42	63,33
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	0,06
698/04	Ряженка	100	100	7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96
ТТК-528н	Салат "Сельский"	50	40	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	3,09	3,09	6,18	6,18	4,22	4,22	84,87	84,87	0,31	0,31
ТТК 499н	Палочки рыбо-крупяные из минтая	2/40	1/40/10	21,81	15,30	23,72	16,91	97,73	76,64	691,62	520,06	53,72	43,84
ТТК 491к	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(зелён.гор)	2/40	1/40/10	1,30	1,04	7,05	5,64	3,76	3,01	83,73	66,98	7,48	5,99
Итого стоимость питания в день													
177,47 руб. 140,91 руб.													

520/04	Пюре картофельное	130	110	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04
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												
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	12,60	12,60	57,68	57,68	18,32	17,60
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	130	110	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51	14,00	14,00
	Сок фруктовый с печеньем 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.										
	Ср, 18 марта 26			82,34	69,2	43,98	38,53	196,19	158,01	1 509,96	1 255,57	98,96	89,35
	Завтрак			10,75	8,13	12,16	10,71	69,48	53,61	430,41	343,33	2,64	2,11
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
311/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/3	150/3	5,25	3,94	5,12	4,39	32,97	24,74	198,97	154,19	1,37	1,03
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	Второй завтрак			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
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			35,07	33,69	16,07	14,28	51,38	39,36	490,36	420,75	27,97	18,99
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	150/25	6,48	6,36	8,21	7,76	2,56	2,02	110,05	103,34	1,95	1,62
ТТК № 338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	50/100	26,16	25,17	7,65	6,32	22,21	14,95	262,31	217,41	24,99	16,66
ТТК-81н	Огурец соленый порц	15	10	0,80	0,53			0,19	0,13	3,95	2,63	0,83	0,56
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			33,46	24,32	13,11	10,90	70,27	59,98	532,96	435,26	66,98	66,88
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	110	0,99	0,99			9,24	9,24	40,92	40,92	66,00	66,00
ТТК - 341н	Творожник "Зебра" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	27,71	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.	60,55	49,69	55,39	46,82	224,97	184,21	1 640,57	1 356,89	32,63	26,21
	Чт, 19 марта 26			11,29	8,51	10,72	8,90	62,58	46,87	391,95	301,55	2,12	1,65
	Завтрак			2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
	Второй завтрак			3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
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			32,22	24,81	25,22	19,06	91,97	73,92	723,75	566,55	26,18	20,26
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	50	40	0,90	0,72	2,78	2,22	4,27	3,42	45,66	36,53	15,00	12,00
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	10,56	9,41	7,00	6,53	15,88	11,99	168,80	144,41	9,93	7,63
ТТК-992	Мясо "Нежное" в соусе	40/50	25/25	13,06	8,06	11,12	6,64	3,68	1,84	167,03	99,39	1,22	0,61
510/04	Каша перловая вязкая	130	110	2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	17,48	125,69	106,35		
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	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		
	Уплотненный полдник			13,98	13,31	16,81	16,22	66,09	59,09	471,59	435,51	3,49	3,46
340/04	Омлет натуральный	53	53	5,06	5,06	6,39	6,39	0,75	0,75	80,75	80,75	0,19	0,19
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	114,02		
686/04	Чай с лимоном с печеньем сахарным в ассортименте	200/7/20	150/7/20	3,27	3,22	6,42	6,41	34,48	30,72	208,77	193,42	3,30	3,27
	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.	60,55	49,69	55,39	46,82	224,97	184,21	1 640,57	1 356,89	32,63	26,21

Итого	254,74	212,7	206,11	175,67	895,58	727,18	6 456,48	5 340,5	244,8	208,4
-------	--------	-------	--------	--------	--------	--------	----------	---------	-------	-------

	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				
Итого за неделю:			198,8	152,7	218,1	168,5	943,6	735,2	6480,4	5042,0	180,8	160,4
В среднем в день:			49,69	38,18	54,53	42,13	235,90	183,81	1 620,11	1 260,50	45,20	40,10

<https://xper.ru/z-adm/index.php?dealId=129651>

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

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