

"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р. И. Мусина



**ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 27.05.2024г. по 31.05.2024 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				
<b>Пн, 27 мая 24</b>													
<b>Завтрак</b>													
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	11,76	9,01	9,84	8,19	51,09	187,96	340,01	35,84	27,39	
ТТК-360Н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	150/3	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	96,59	0,04	0,04	
ТТК-253Н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	7,92	5,95	7,55	6,21	29,88	22,42	219,19	2,60	1,95	
697/04	Второй завтрак			0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	2,55	1,91	
	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	1,37	1,37	
	Обед			32,34	30,63	19,50	16,49	83,70	65,95	639,62	27,97	21,00	
ТТК-1025	Салат "Радужный"	50	40	1,33	1,06	2,60	2,08	5,88	4,70	52,21	5,28	4,23	
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	150/5	1,64	1,26	5,01	3,94	8,44	6,37	85,35	19,62	14,72	
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	27,35	25,96	11,69	10,18	40,01	26,80	374,68	3,04	2,03	
ТТК-257Н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	0,03	0,02	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46			
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	40,60		0,46		0,09		3,57				
	Уплотненный полдник			21,36	20,93	21,89	20,12	81,80	79,90	609,67	1,31	1,12	
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44			
334/04	Макароны запеченные с сыром с маслом	145/5	145/3	8,77	8,75	11,57	10,12	36,44	36,41	285,01	0,09	0,09	
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	0,75	0,56	
733/04	Оладьи с повидлом	50/10	50/10	3,90	3,90	3,80	3,80	27,96	27,96	161,61	0,47	0,47	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46			
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	<b>152,36 руб.</b>	<b>120,97 руб.</b>	<b>44,18</b>	<b>33,57</b>	<b>52,34</b>	<b>42,02</b>	<b>222,82</b>	<b>186,76</b>	<b>1 539,02</b>	<b>65,03</b>	<b>53,72</b>	
	<b>Вт, 28 мая 24</b>			<b>14,22</b>	<b>10,73</b>	<b>16,04</b>	<b>13,80</b>	<b>72,65</b>	<b>54,43</b>	<b>491,86</b>	<b>2,88</b>	<b>2,22</b>	
	<b>Завтрак</b>												
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49			
302/04	Каша молочная; яичневая с маслом	200/3	150/3	9,23	6,93	6,85	5,68	42,85	32,15	269,98			
ТТК-343Н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39			
	Второй завтрак			3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85			
698/04	Кефир	100	100	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85			
	Обед			17,41	11,06	23,29	15,84	70,09	58,59	559,53	47,11	37,18	



612/04	Маринад овощной с томатом	50	40	0,64	0,51	5,04	4,03	4,50	3,60	65,91	52,73	3,60	2,88
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	150/5	1,89	1,35	4,55	3,03	11,62	8,31	94,93	65,95	19,47	14,56
ТТК-1026	Биточки рыбные "Морячка"	75	50	9,99	4,42	9,18	4,85	5,48	2,42	144,53	71,01	1,38	0,59
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 "Глодово-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 "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	40,60		0,46		0,09		3,57		16,93		
	<b>Уплотненный полдник</b>			9,55	8,78	10,42	9,79	75,94	69,60	435,78	401,62	14,32	13,60
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	41,20	10,00	10,00
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92		
707/04	Сок фруктовый с печеньем сахарным в ассортименте	180/18	150/18	3,60	3,45	5,72	5,72	35,46	32,43	207,76	195,04	4,32	3,60
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	152,36 руб.	120,97 руб.										
	<b>Ср, 29 мая 24</b>			87,94	63,93	50,41	42,37	198,55	160,59	1 599,75	1 279,37	145,58	115,44
	<b>Завтрак</b>			14,82	11,20	14,70	12,61	77,32	59,48	500,97	396,29	3,45	2,72
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10
302/04	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	150/3	9,50	7,13	7,69	6,31	40,69	30,53	270,04	207,49	2,18	1,64
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
	<b>Второй завтрак</b>			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
	<b>Обед</b>			36,40	26,42	19,91	16,88	53,18	46,92	537,44	445,19	125,97	100,79
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	0,93	0,74	5,06	4,05	5,45	4,36	71,01	56,81	6,19	4,95
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
	<b>Уплотненный полдник</b>			27,37	17,27	6,46	4,80	13,75	10,92	222,62	155,92	116,87	93,50
ТТК - 416к	Капуста тушеная с мякотью птицы	50/150	30/120	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	40,60		0,46		0,09		3,57		16,93		
	<b>Уплотненный полдник</b>			33,66	23,25	13,16	10,24	62,99	49,13	505,11	381,66	14,79	10,56
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	100	0,56	0,40	0,56	0,40	12,60	9,00	57,68	41,20	14,00	10,00
ТТК-1019	Сырники "Домашние" из творога с соусом сметанным "Сластёна"	150/15	100/30	31,38	21,18	12,37	9,62	35,39	26,40	378,47	276,88	0,69	0,48
	<b>Уплотненный полдник</b>			0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	152,36 руб.	120,97 руб.										
	<b>Чт, 30 мая 24</b>			50,92	42,46	65,04	52,96	199,65	169,42	1 587,77	1 324,13	57,03	45,95
	<b>Завтрак</b>			14,61	11,38	13,82	11,57	66,08	49,48	447,17	347,56	3,08	2,38
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	96,59	70,46	0,04	0,04
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,21	6,17	6,88	5,71	36,35	27,27	240,19	185,11	2,29	1,72
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
	<b>Второй завтрак</b>			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
	<b>Обед</b>			19,74	15,18	32,44	23,20	75,11	65,99	671,43	533,50	52,82	42,47
ТТК-359н	Винегрет из овощей (без лука)	50	40	1,35	1,08	3,89	3,12	4,09	3,28	56,84	45,48	7,70	6,16
136/96	Суп картофельный с крутой (рис)	200	150	1,74	1,50	3,20	2,56	13,88	12,53	91,32	70,19	13,20	9,90
	Суп картофельный с крутой (рис)												
ТТК-650	Котлеты "Челнинские"	75	50	12,09	8,06	17,09	11,42	9,30	6,20	239,33	159,79	0,56	0,37



216/04	Картофель тушеный	130	110	2,92	2,47	8,04	6,80	21,35	18,06	169,42	143,36	26,23	22,20
Т ГК-265н	Компот "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	150	0,12	0,09	0,04	0,03	16,55	12,41	67,06	50,29	5,13	3,84
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	40,60		0,46		0,09		3,57		16,93		
	<b>Уплотненный полдник</b>												
340/04	Омлет натуральный	53	53	13,51	12,84	16,14	15,55	54,13	49,62	415,89	389,79	0,29	0,26
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
ТТК-475	Чай полуслидкий с печеньем сахарным	200/18	150/18	4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	114,02		
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	2,90	2,85	5,77	5,76	22,34	21,07	152,93	147,56	0,10	0,07
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	152,36 руб.	120,97 руб.							47,46	47,46		
	<b>Пт, 31 мая 24</b>									1 790,07	1 400,21	68,56	54,06
	<b>Завтрак</b>												
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	12,61	9,54	13,89	12,02	67,12	50,36	443,98	347,70	3,46	2,70
311/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/3	150/3	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37		
ТТК-198н	Какао с молоком полуслидкое	180	150	7,29	5,47	6,88	5,71	36,35	27,27	236,49	182,33	2,29	1,72
	<b>Второй завтрак</b>												
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	<b>Обед</b>												
ТТК-513н	Салат " Свежесть "	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	35,34	26,78	19,76	15,35	99,80	79,47	718,31	563,26	45,60	36,15
ТТК-247к	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160	25/110	1,13	0,90	2,56	2,05	5,43	4,35	49,27	39,42	37,50	30,00
707/04	Сок фруктовый разливной	180	150	10,61	9,41	7,01	6,53	15,99	11,99	169,42	144,41	9,93	7,63
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	21,68	14,14	9,97	6,47	50,86	34,96	379,86	254,66	1,44	0,99
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	40,60	0,90	0,75	0,18	0,18	18,18	15,15	76,32	63,60	4,32	3,60
	<b>Уплотненный полдник</b>												
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	100	3,06	2,46	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
ТТК-341	Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	30,94	21,46	14,70	11,53	78,86	60,85	571,55	433,02	18,13	13,84
686/04	Чай с лимоном	200/7	150/7	0,56	0,40	0,56	0,40	12,60	9,00	57,68	41,20	14,00	10,00
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	28,59	19,32	13,90	10,90	41,04	30,39	403,68	296,98	0,83	0,57
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	152,36 руб.	120,97 руб.	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27
	<b>Итого</b>			1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
				333,51	264,43	272,65	226,33	1 093,5	900,47	8 162,14	6 696,63	372,04	296,56

		Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал			Витамины, мг				
Масса порции, г.		Белки	Жиры	Углеводы	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	С	С	С	С
Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	С	С	С
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	С	С	С
		273,50	214,45	302,15	236,35	1308,5	1015,4	9162,15	7196,65	252,05	226,55	226,55
		54,70	42,89	60,43	47,27	261,70	203,08	1 832,43	1 439,33	50,41	45,31	45,31

**ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:**  
**В среднем в день:**



Экономист по вопросам Режим Ведущий	Интеграция по областям инженер-технолог по	Совместная деятельность взрослого и детей образовательных областей	с учётом интеграции с А. Р. Галина	Развивающая среда	Взаимодействие с родителями/ социальными партнерами
Утро: Экономист по вопросам Режим Ведущий	Интеграция по областям инженер-технолог по	Совместная деятельность взрослого и детей образовательных областей	с учётом интеграции с А. Р. Галина	Развивающая среда	Взаимодействие с родителями/ социальными партнерами
Утро:	физ. культура здоровье безопасность социализация труд, познание коммуникац. чтение Х/Л худож. творч. музыка	Дежурство в уголке природы (уход за комнатными растениями). Цель: воспитывать любовь к труду. Предложить напольный пазл «Веселая стройка». Ц: развить умение играть сообща, м.м.рук. Подвижные игры «Огуречик, огуречник», «Найди дерево», «Сад». «К названному дереву бегги». Игры по интересам: КГН-развивать умение самостоятельно пользоваться предметами п/п.непы.	Индивидуальная л.р. Заигуллима Игра на развитие памяти с Богланом. Лизой - найди на страничке такие же картинки как в рамочке.	Напольный пазл	Консультация родителей для
Непосредственно образовательная деятельность	Лепка Аппликация) Физическая культура (Басейн)	Учить: изображать предметы, состоящие из нескольких частей: определять форму части (прямоугольная, круглая, треугольная) С.тр.93 По конспекту физ.руководителя			
Прогулка:	Физич. культура, Здоровье, Безопасность, Социализация, Труд, Познание, Коммуникация, Чтение Х/Л, Худож. творчество.	Наблюдение за кустарниками на участке. Ц: Развивать умение наблюдать; формировать знания до б кустарниках весной. П/и «Кто бросит дальше» Ц: Развивать меткость, глазомер. Трудовая деятельность: Собирать мусор Ц: Уметь оценивать результаты своего труда.	Упражнять детей в ходьбе по кругу, а также в легкой беге. Ц: следить за правильным дыханием. С подгруппой детей.	Выносной материал, детали, мелки.	
Вечер:	Коммуникация, Чтение Х/Л, Худож. творчество.	Гимнастика после сна. И. Токмакова «Ива», «Сосны», Ю. Дмитриев «Что такое лес?», Л. Толстой «Тетерев сидел на дереве», М. Михайлов «Лесные хоромы», 2. Вечер загадок о деревьях Цель: учить детей дослушивать произведение до конца; обновить знания детей о деревьях	Инл. работа по аппликации с подг. детей- разрезать круг из квадрата, правильно срезая углы.	Произведения	

Вторник - 05.04