

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



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ г. ЗАЙНОК с 13.04.2026г. по 17.04.2026 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, 13 апреля 26														
Завтрак														
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	9,24	6,75	11,23	9,80	47,66	34,50	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	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71			
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	
Второй завтрак														
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	
52/11	Салат из свеклы отварной	50	40	32,19	30,07	19,98	16,80	83,60	62,26	643,05	520,49	32,75	24,64	
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	155	1,75	1,34	5,01	3,95	8,72	6,58	86,96	67,22	23,22	17,42	
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	27,35	25,96	11,69	10,18	40,01	26,80	374,68	302,67	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	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			
Уплотненный полдник														
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	18,48	16,81	15,42	14,35	85,55	75,39	554,96	498,00	0,75	0,56	
ТТК - 181а	Макаронные отварные	130	110	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44			
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	4,59	3,88	4,29	3,63	31,56	26,70	183,26	155,06			
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56	
	Хлеб белый	1/20	1/20	2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,46	119,46			
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	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.												
Вт, 14 апреля 26														
Завтрак														
3/04	Бутерброд 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	2,07	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	0,04		
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96	
698/04	Ряженка	100	100	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62	
Второй завтрак														
ТТК-528н	Салат "Сельский"	50	40	3,09	3,09	6,18	6,18	4,22	4,22	84,87	84,87	0,31	0,31	
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	21,81	15,30	23,72	16,91	97,73	76,64	691,62	520,06	53,72	43,84	
ТТК 499н	Палочки рыбо-крупяные из минтая	2/40	2/40	1,83	1,40	3,80	3,04	11,63	8,45	88,03	66,76	21,85	16,36	
ТТК 491к	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(зелен гор)			10,75	7,84			15,74		176,51		1,73		
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	

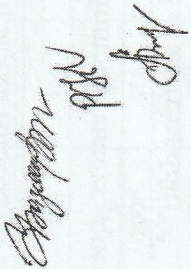
1К-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	150	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,54	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник												
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	140	10,06	9,30	11,76	11,05	81,22	74,89	470,96	436,15	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, 15 апреля 26												
	Завтрак												
2/04	Бутерброд с повидлом			82,44	69,39	46,76	40,75	200,27	161,3	1 551,67	1 289,47	113,13	100,79
311/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	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
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
	Хлеб белый	180	150	5,25	3,94	5,12	4,39	32,97	24,74	198,97	154,19	1,37	1,03
697/04	Второй завтрак												
	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
ТТК-357н	Обед												
148/04	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	50	40	35,17	33,88	18,85	16,50	55,46	42,65	532,07	454,65	42,14	30,43
	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками	200/25	150/25	0,90	0,72	2,78	2,22	4,27	3,42	45,66	36,53	15,00	12,00
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-503	Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	200	150	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												
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	110	33,46	24,32	13,11	10,90	70,27	59,98	532,96	435,26	66,98	66,88
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.										
	Чт, 16 апреля 26												
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с сыром			60,39	49,56	55,21	46,68	227,54	186,26	1 648,65	1 363,36	23,67	19,04
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	30/5	20/5	11,29	8,51	10,72	8,90	62,58	46,87	391,95	301,55	2,12	1,65
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200/3	150/3	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
	Хлеб белый	180	150	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
698/04	Второй завтрак												
	Простокваша	100	100	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
35/2010	Обед												
139/04	Салат из свежесыра с яблоком	50	40	32,06	24,68	25,04	18,92	94,54	75,97	731,83	573,02	17,22	13,09
ТТК-992	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	0,74	0,59	2,60	2,08	6,84	5,47	53,74	43,00	6,04	4,83
510/04	Мясо "Нежное" в соусе	40/50	25/25	10,56	9,41	7,00	6,53	15,88	11,99	168,80	144,41	9,93	7,63
ТТК-257н	Каша перловая вязкая	130	110	13,06	8,06	11,12	6,64	3,68	1,84	167,03	99,39	1,22	0,61
	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	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		
340/04	Уплотненный полдник												
510/04	Омлет натуральный	53	53	13,98	13,31	16,81	16,22	66,09	59,09	471,59	435,51	3,49	3,46
686/04	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
	Чай с лимонном 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.										
	Пт, 17 апреля 26												
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с сыром			62,92	46,83	63,82	48,38	244,2	196,23	1 802,87	1 407,78	87,24	71,98

	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:			246,0	193,2	272,5	212,1	1175,5	918,0	8100,6	6303,4	227,8	201,5
В среднем в день:			49,19	38,63	54,50	42,42	235,09	183,59	1 620,11	1 260,67	45,55	40,30

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПин 2.3./2.4.3590 - 20
"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	Витамины	
					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