

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"
с бухгалтером
(№ ДОУ)
(ФИО руководителя)
(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 12.01.2026г. по 16.01.2026 г.

№ ИД	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, 12 января 26													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с сыром												
510/04	Каша пшеничная вязкая	30/5	20/5	65,66	54,74	55,74	45,45	250,29	208,09	1 765,41	1 460,22	21,76	18,11
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	8,79	6,40	6,80	5,03	52,83	38,34	307,71	224,20	0,10	0,08
		200	150	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
				6,19	4,65	5,85	4,39	32,47	24,35	207,31	155,48		
				0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
Второй завтрак													
707/04	Сок фруктовый разливной	150	150	0,75	0,75			15,15	15,15	63,60	63,60	3,60	3,60
				0,75	0,75			15,15	15,15	63,60	63,60	3,60	3,60
Обед													
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	50	40	37,87	30,71	31,59	23,82	86,35	69,77	781,12	616,22	17,81	14,24
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	0,90	0,72	2,78	2,22	4,27	3,42	45,66	36,53	15,00	12,00
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	75	50	8,06	7,50	7,18	6,67	11,17	8,38	141,55	123,51	2,22	1,85
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	12,09	8,06	17,09	11,06	9,30	6,20	239,33	156,55	0,56	0,37
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
	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
				1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
				18,25	16,88	17,35	16,60	95,96	84,83	612,98	556,20	0,25	0,19
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92		
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,78	0,58	0,13	0,10	17,55	13,16	74,47	55,85	0,25	0,19
470/10	Булочка дорожная	50	50	3,36	3,36	7,37	7,37	28,82	28,82	195,06	195,06		
	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.									
Вт, 13 января 26													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с маслом с сыром			72,03	51,97	60,61	47,52	221,87	179,72	1 721,04	1 354,45	21,76	18,11
				14,22	9,67	11,46	8,60	70,31	52,76	441,28	327,17	2,49	1,94
		30/5/5	20/5/5	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	
		200	150	7,29	5,48	3,04	2,28	39,66	29,75	215,15	161,47	1,28	0,96
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
				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
				26,32	18,66	26,55	19,74	84,44	66,88	681,99	519,83	48,47	35,49
ТТК-359н	Винегрет из овощей	50	40	1,23	0,99	3,55	2,84	3,75	3,00	51,88	41,50	6,71	5,37
124/04	Щи из св.кап с карт.с мясн фрик. Останкин.со сметаной	200/25/10	150/25/10	7,98	7,56	9,47	9,08	7,41	5,78	146,77	135,03	40,23	30,36
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

311/04	Каша рисовая вязкая	130	110	2,05	1,73	3,58	3,03	20,37	17,24	121,93	103,17		
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 белый	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												
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	145	145	28,43	20,58	19,96	16,54	62,79	55,75	544,49	454,17	20,94	18,93
40/10, соус 351/1	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	150/15	100/30	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	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	19,71	317,22	232,27	6,34	4,36
	Хлеб белый	1/20	1/20	3,20	3,15	6,41	6,40	24,26	22,99	167,53	162,16	0,10	0,07
	Итого стоимость питания в день	177,47 руб.	140,91 руб.	53,11	42,85	39,27	33,42	213,74	174,25	1 420,82	1 169,05	65,68	48,67
	Ср, 14 января 26												
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	11,09	8,34	7,66	6,36	62,21	46,56	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	15,30	10,20	78,90	52,60		
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
	Второй завтрак												
697/04	Молоко кипяченое	100	100	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
	Обед												
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	25,74	19,17	19,34	14,92	79,15	60,98	593,57	454,82	59,55	43,77
ТТК - 394к	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/3	130/3	0,62	0,50	0,05	0,04	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92
ТТК-268н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	150	1,79	1,37	3,80	3,04	11,40	8,29	86,94	65,96	21,59	16,17
	Хлеб белый	1/20	1/20	21,71	15,68	15,29	11,64	31,52	22,78	350,51	258,64	35,56	25,68
	Уплотненный полдник												
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями	15	10	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
208/10	Макаронные запеченные с яйцом с маслом	150/3	150/3	13,22	12,28	9,63	9,50	67,32	61,65	408,85	381,27	2,64	1,88
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48
	Хлеб белый	1/20	1/20	7,44	7,44	8,81	8,81	31,30	31,30	234,26	234,26	0,32	0,32
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
	Итого стоимость питания в день	177,47 руб.	140,91 руб.	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Чт, 15 января 26												
	Завтрак												
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	65,76	51,02	54,25	47,65	249,61	202,01	1 749,88	1 441,07	95,63	90,23
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	13,49	10,19	12,37	10,86	74,02	57,01	461,46	366,62	2,58	2,06
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
	Второй завтрак												
698/04	Ацидофилин	100	100	7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98
	Обед												
ТТК-996	Салат "Бобовое зернышко"	50	40	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	17,78	15,66	25,02	22,94	95,95	79,77	680,09	588,17	22,06	17,47
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	1,37	1,10	2,60	2,08	6,00	4,80	52,83	42,27	6,09	4,87
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	2,54	1,94	3,95	3,15	13,99	10,54	101,69	78,27	13,48	10,12
	Хлеб белый	1/20	1/20	5,13	5,13	13,42	13,42	7,41	7,41	170,93	170,93	2,46	2,46
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	3,68	3,11	4,34	3,67	21,07	17,83	138,07	116,83		
	Уплотненный полдник												
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	110	0,50	0,50	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
ТТК-341	Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	22,15	14,16	11,15	11,15	75,32	60,91	554,65	432,60	70,13	69,84
686/04	Чай с лимоном	200/7	150/7	31,47	22,15	14,16	11,15	9,24	9,24	40,92	40,92	66,00	66,00
	Хлеб белый	1/20	1/20	0,99	0,99	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	0,83	0,57
	Итого стоимость питания в день	177,47 руб.	140,91 руб.	28,59	19,32	13,90	10,90	41,04	30,39	403,68	296,98	3,30	3,27
	Завтрак												
	Обед												
	Уплотненный полдник												
	Десерт фруктовый Апельсин	110	110	0,99	0,99	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	0,83	0,57
	Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	28,59	19,32	13,90	10,90	41,04	30,39	403,68	296,98	3,30	3,27
	Чай с лимоном	200/7	150/7	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	0,83	0,57
	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.	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		

Пт, 16 января 26

Завтрак

3/04	Бутерброд с сыром			60,25	44,04	30,47	24,8	207,52	172,66	1 345,27	1 089,92	63,87	50,79
161/04	Суп молочный с рисом	20/5		8,68	6,52	6,32	4,81	44,98	33,62	271,50	203,77	2,05	1,60
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	150	30/5	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
	Второй завтрак	150	200	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98
697/04	Молоко кипяченое	150	180	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
	Обед	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
20/2010	Салат из белокочанной капусты			32,73	19,48	14,19	10,12	75,44	60,42	560,34	410,64	50,46	39,03
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	40	50	0,95	0,76	2,55	2,04	5,16	4,13	47,40	37,92	29,83	23,86
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	150/25	200/25	2,05	1,54	2,13	1,59	15,98	11,98	91,23	68,42	19,28	14,46
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	25/25	50/50	23,62	11,81	4,59	2,30	3,68	1,84	150,56	75,30	1,20	0,60
ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	110	130	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
	Хлеб белый	150	200	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11
	Уплотненный полдник	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
337/04	Яйцо вареное		1 шт	15,78	14,98	7,32	7,23	82,04	73,56	457,20	419,28	9,99	8,79
687/96	Пирожки печеные с картофелем	1 шт	75	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
707/04	Сок фруктовый разливной	75	200	4,70	4,70	1,59	1,59	33,79	33,79	168,31	168,31	5,19	5,19
	Хлеб белый	150	1/20	1,00	0,75			20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	44,6	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Итого стоимость питания в день	36,25	177,47 руб.	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Итого	140,91 руб.		316,81	244,62	240,34	198,84	1 143,0	936,73	8 002,42	6 514,71	319,68	265

	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:			246,80	191,45	270,35	213,85	1175,8	916,75	8102,40	6300,65	227,45	200,00
В среднем в день:			49,36	38,29	54,07	42,77	235,16	183,35	1 620,48	1 260,13	45,49	40,00

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

Г. Н. Фазуллина

А. Р. Гатина

Л. Р. Загидуллина

А. Р. Гатина
Л. Р. Загидуллина