

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р. И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"

(подпись)

(ФИО руководителя)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 15.12.2025г. по 19.12.2025 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, 15 декабря 25														
1/04	Завтрак													
	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	9,24	6,75	11,23	9,80	47,66	34,50	176,93	1 581,29	1 326,59	38,39	29,19
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	328,73	253,22	3,92	2,94
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полуслидкий	200	150	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	189,71	1,37	1,03
Второй завтрак														
697/04	Молоко кипяченое	100	100	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	24,23	18,17	2,55	1,91
Обед														
52/11	Салат из свежкй отварной	50	40	32,13	30,02	19,98	16,80	83,25	61,98	641,37	519,14	32,35	24,32	4,85
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	155	0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85	2,94
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	1,75	1,34	5,01	3,95	8,72	6,58	86,96	67,22	23,22	17,42	2,94
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	27,35	25,96	11,69	10,18	40,01	26,80	374,68	302,67	3,04	2,03	0,02
	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	0,02
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	0,56
ТТК - 181а	Макароны отварные	130	110	5,52	5,52	5,04	5,04	67,44	67,44	67,44	67,44			
ТТК-437	Чай полуслидкий 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	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"	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		44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61			
Вт, 16 декабря 25		170,64 руб.	135,49 руб.	48,09	36,48	46,9	37,56	254,74	209,6	1 633,36	1 322,28	69,99	59,98	59,98
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	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	230,13	0,04	0,04	0,04
ТТК-343н	Кофейный напиток полуслидкий	180	150	7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96	0,96
Второй завтрак														
698/04	Кефир	100	100	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62	0,62
Обед														
62/11	Салат из моркови с сахаром	100	100	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72	0,72
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	50	40	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72	0,72
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные со сметаной	200/5	150/5	21,09	14,73	16,72	11,31	99,55	78,12	632,96	473,20	48,38	39,58	39,58
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая	200/5	150/5	0,62	0,50	0,05	0,04	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92	1,92
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая	2/40	1/40/10	1,79	1,37	3,80	3,04	11,40	8,29	86,94	65,96	21,59	16,17	16,17
Итого стоимость питания в день		10,75	7,84	6,05	3,97	9,81	9,81	15,74	15,74	176,51	176,51	1,73	1,73	1,73

2/04	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	145	145	10,08	9,32	11,78	11,07	81,67	75,34	473,02	438,21	18,82	18,10
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	130	110	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
	Сок фруктовый с печеньем сахарным в ассортименте	180/20	150/20	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	4,32	3,60
	Итого стоимость питания в день	170,64 руб.	135,49 руб.										
	Ср. 17 декабря 25												
	Завтрак												
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	82,05	69	49,61	43,15	203,24	164,44	1 587,71	1 322,06	68,07	54,44
311/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/3	150/3	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	180	150	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
	Второй завтрак												
697/04	Молоко кипяченое	100	100	5,25	3,94	5,12	4,39	32,97	24,74	198,97	154,19	1,37	1,03
	Обед												
ТТК № 130	Салат "Метелка"	50	40	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками	200/25	150/25	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	"Останкинские"			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
ТТК № 338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	50/100	35,19	33,90	21,12	18,32	54,62	41,98	549,29	468,42	48,58	35,58
ТТК-503	Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	200	150	0,92	0,74	5,05	4,04	3,43	2,75	62,88	50,30	21,44	17,15
	Хлеб белый	1/20	1/20	6,48	6,36	8,21	7,76	2,56	2,02	110,05	103,34	1,95	1,62
	Уплотненный полдник												
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	145	145	26,16	25,17	7,65	6,32	22,21	14,95	262,31	217,41	24,99	16,66
ТТК - 341н	Творожник "Зебра" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	0,01	0,01	0,01	0,20	16,66	12,50	66,73	50,05	0,20	0,15
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб белый	1/20	1/20	33,05	23,91	13,69	11,48	74,08	63,79	551,78	454,08	15,48	15,38
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
	Итого стоимость питания в день	170,64 руб.	135,49 руб.	27,71	19,17	12,37	10,26	27,92	22,33	333,89	258,29	0,88	0,80
	Чт. 18 декабря 25												
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	60,53	49,67	55,12	46,61	224,96	184,19	1 638,02	1 354,85	31,63	25,41
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	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	180	150	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
	Второй завтрак												
698/04	Простокваша	100	100	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
	Обед												
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная"	50	40	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
ТТК-992	Мясо "Нежное" в соусе	40/50	25/25	32,20	24,79	24,95	18,85	91,96	73,90	721,20	564,51	25,18	19,46
510/04	Каша перловая вязкая	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 "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	10,56	9,41	7,00	6,53	15,88	11,99	168,80	144,41	9,93	7,63
	Хлеб белый	1/20	1/20	13,06	8,06	11,12	6,64	3,68	1,84	167,03	99,39	1,22	0,61
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	17,48	125,69	106,35		
	Уплотненный полдник												
340/04	Омлет натуральный	53	53	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
686/04	Чай с лимоном с печеньем сахарным в ассортименте	200/7/20	150/7/20	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Хлеб белый	1/20	1/20	13,98	13,31	16,81	16,22	66,09	59,09	471,59	435,51	3,49	3,46
	Итого стоимость питания в день	170,64 руб.	135,49 руб.	5,06	5,06	6,39	6,39	0,75	0,75	80,75	80,75	0,19	0,19
	Питание в пал.												
	Итого стоимость питания в день	170,64 руб.	135,49 руб.	4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	114,02	3,30	3,27
	Итого стоимость питания в день	170,64 руб.	135,49 руб.	3,27	3,22	6,42	6,41	34,48	30,72	208,77	193,42		
	Итого стоимость питания в день	170,64 руб.	135,49 руб.	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		

Итого стоимость питания в день

	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
			Белки		Жиры		Углеводы					
	Дет. сад	Ясли	Дет. сад		Ясли		Дет. сад		Ясли		Дет. сад	Ясли
			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			247,90	190,35	270,95	211,30	1175,4	919,25	8100,80	6300,90	226,15	201,40
В среднем в день:			49,58	38,07	54,19	42,26	235,08	183,85	1 620,16	1 260,18	45,23	40,28

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

Г. Н. Фазуллина

А. Р. Гатина

Л. Р. Загидуллина