

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



В.Р. Мурзагова

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 03.03.2025г. по 07.03.2025 г.

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг С			
		Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли		
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли						
Пн, 03 марта 25															
Завтрак						52,59	47,12	46,45	42,22	237,74	200,82	1 579,44	1 371,72	58,01	48,44
3/04	Бутерброд с сыром			12,15	9,29	10,28	8,54	49,26	35,67	338,19	256,69	2,16	1,63		
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	30/5	20/5	3,87	3,07	2,32	2,02	15,30	10,20	97,54	71,24	0,04	0,04		
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200/3	150/3	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03		
Второй завтрак				200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
697/04	Молоко кипяченое			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37		
Обед				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			18,08	16,83	21,18	19,43	69,33	57,14	540,30	470,76	54,09	45,07		
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	50	40	0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	54,17	43,34	6,46	5,17		
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	200/15	150/15	8,06	7,50	7,18	6,67	11,17	8,38	141,55	123,51	2,22	1,85		
520/04	Пюре картофельное	50/30	50/30	4,24	4,24	6,72	6,72	4,25	4,25	94,43	94,43	1,61	1,61		
ТТК-950	Напиток "Лимонный"	130	110	3,05	2,58	4,00	3,38	14,04	11,88	104,38	88,32	37,40	31,64		
	Хлеб белый	200	150	0,14	0,11	0,02	0,01	24,43	18,32	98,45	73,84	6,40	4,80		
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			19,30	17,94	12,35	11,61	114,09	102,95	644,72	588,04	0,39	0,37		
510/04	Каша гречневая вязкая	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44				
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92				
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	200	150	0,76	0,57	0,06	0,04	17,62	13,22	74,06	55,54	0,09	0,07		
	Хлеб белый	75	75	4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	227,21	227,21	0,30	0,30		
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32				
		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				158,45 руб.	125,81 руб.										
Вт, 04 марта 25						78,03	65,38	61,23	52	218,25	190,91	1 736,08	1 493,07	65,47	52,23
Завтрак						8,33	8,48	11,34	10,58	31,09	34,81	259,73	268,34	2,51	2,00
3/04	Бутерброд с маслом с сыром			1,52	3,12	5,04	5,64	0,07	10,27	51,74	104,34	0,04	0,04		
161/04	Суп молочный с рисом	30/5/5	20/5/5	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98		
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98		
Второй завтрак				180	150	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
698/04	Простокваша			3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84		
Обед				100	100	32,41	27,59	28,94	22,67	99,10	82,22	786,40	643,27	51,45	38,90
43/97	Салат "Степной" из разных овощей	50	40	1,17	0,94	7,56	6,04	3,49	2,79	86,65	69,32	6,43	5,14		
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	2,05	1,47	4,52	3,02	7,29	5,38	78,05	54,55	40,22	30,16		
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	75	50	8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50				

ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
707/04	Сок фруктовый разливной	200	150	1,00	0,75			20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60
	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			34,23	26,25	18,31	16,11	83,73	69,55	636,67	528,18	10,67	10,49
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
ТТК-302н	Галушки "Снежок"	200	150	30,93	23,00	12,14	9,95	52,39	39,48	442,54	339,42	0,57	0,42
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/18	150/18	2,90	2,85	5,77	5,76	22,34	21,07	152,93	147,56	0,10	0,07
	Хлеб белый	1/20	1/20										
	Итого стоимость питания в день	158,45 руб.	125,81 руб.										
	Ср, 05 марта 25			61,18	42,75	50,21	38,37	205,73	168,43	1 519,58	1 190,03	94,07	68,98
	Завтрак			12,56	9,81	9,08	7,78	62,21	46,56	380,81	295,37	2,16	1,69
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,87	3,07	2,32	2,02	15,30	10,20	97,54	71,24	0,04	0,04
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
	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			32,34	17,60	28,86	18,45	71,14	55,16	673,69	457,16	87,90	64,04
612/04	Маринад овощной с томатом	50	40	0,79	0,63	5,05	4,04	5,30	4,24	69,84	55,87	4,24	3,39
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		150/5		1,47		3,01		8,44		66,74		18,20
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной	200/25/5		7,89		8,72		11,56		156,27		24,90	
ТТК - 394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/3		22,04		14,89		23,86		317,62		58,76	
	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом		130/3		13,88		11,20		17,22		225,25		42,45
ТТК-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма	200	150					20,66	15,50	82,64	61,98		
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник			13,22	12,28	9,63	9,50	67,32	61,65	408,85	381,27	2,64	1,88
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48
208/10	Макароны запеченные с яйцом с маслом	150/3	150/3	7,44	7,44	8,81	8,81	31,30	31,30	234,26	234,26	0,32	0,32
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	158,45 руб.	125,81 руб.										
	Чт, 06 марта 25			61,4	48,09	53,58	46,61	232,1	189,83	1 656,37	1 371,25	53,58	44,37
	Завтрак			13,49	10,19	12,37	10,86	74,02	57,01	461,46	366,62	2,58	2,06
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 пшеничная с маслом	200/3	150/3	7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98
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			3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
698/04	Ацидофилин	100	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
	Обед			17,95	15,79	24,88	22,84	94,24	78,51	672,76	582,78	30,50	23,82
ТТК-996	Салат "Бобовое зернышко"	50	40	1,41	1,13	2,60	2,08	6,25	5,00	54,05	43,24	6,37	5,10
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	2,66	2,03	3,81	3,05	11,98	9,03	92,90	71,67	21,60	16,20
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	5,14	5,14	13,42	13,42	7,46	7,46	171,17	171,17	2,50	2,50
510/04	Каша пшенная вязкая	130	110	3,68	3,11	4,34	3,67	21,07	17,83	138,07	116,83		
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-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			26,94	19,09	13,63	10,21	59,52	49,99	468,47	368,17	19,64	17,63
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
40/10, соус 351/10	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	150/15	100/30	24,65	16,85	12,97	9,56	25,48	19,71	317,22	232,27	6,34	4,36
686/04	Чай с лимоном	200/7	150/7	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	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		158,45 руб.	125,81 руб.										
Пт, 07 марта 25													
Завтрак				67,77	51,43	46,6	41,16	237,95	196,67	1 642,26	1 362,87	101,83	89,37
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	13,71	10,68	9,17	7,85	68,94	51,62	413,16	319,74	2,07	1,62
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	3,87	3,07	2,32	2,02	15,30	10,20	97,54	71,24	0,04	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
Второй завтрак				2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
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				3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	50	40	33,53	20,12	13,88	9,85	80,92	65,44	582,58	430,93	48,13	36,52
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	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-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	25/25	2,26	1,69	1,92	1,44	12,12	9,09	74,83	56,11	31,69	23,77
ТТК - 181а	Макароны отварные	130	110	23,64	11,82	4,60	2,30	3,79	1,90	151,08	75,56	1,29	0,64
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200	150	4,60	3,89	4,30	3,63	31,60	26,74	183,46	155,24		
	Хлеб белый	1/20	1/20	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11
Уплотненный полдник				1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	17,47	17,57	20,91	20,82	83,03	74,55	590,29	555,97	50,26	49,86
261/2004	Картофельное пюре запеченное с маслом	150/3	150/3	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
707/04	Сок фруктовый с печеньем сахарным в ассортименте	200/18	150/18	4,59	4,59	9,46	9,46	17,50	17,50	173,56	173,56	46,26	46,26
	Хлеб белый	1/20	1/20	2,80	3,45	5,72	5,72	37,48	32,43	212,64	195,04	4,00	3,60
	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		158,45 руб.	125,81 руб.	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
Итого				320,97	254,77	258,07	220,36	1 131,8	946,66	8 133,73	6 788,94	372,96	303,39

	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:			247,8	194,0	271,6	210,8	1175,2	919,5	8100,7	6301,8	226,6	202,8
В среднем в день:			49,56	38,80	54,31	42,15	235,03	183,90	1 620,13	1 260,36	45,31	40,55

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

Г. Н. Мартынова

Г. Н. Мартынова

А. Р. Гатина

А. Р. Гатина

Л. Р. Загидуллина

Л. Р. Загидуллина