

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"
Р.И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"

МБДОУ "Энже"

(МБДОУ)

Мурзагова В.Р.

(ФИО руководителя)

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 04.08.2025г. по 08.08.2025 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, 04 августа 25				50,89	45,4	44,54	40,42	228,94	193,86	1 520,31	1 320,85	65,85	54,58
Завтрак				10,68	7,82	8,86	7,12	49,26	35,67	319,55	238,05	2,12	1,59
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
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				17,83	16,57	20,62	18,99	60,60	50,24	499,40	438,22	61,81	51,13
20/2010	Салат из белокочанной капусты	50	40	0,97	0,77	2,55	2,04	5,24	4,19	47,83	38,26	29,89	23,91
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	8,05	7,50	7,18	6,67	11,15	8,36	141,47	123,45	2,21	1,84
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	4,24	4,24	6,72	6,72	4,24	4,24	94,38	94,38	1,61	1,61
520/04	Пюре картофельное	130	110	2,45	2,07	3,95	3,34	10,78	9,12	88,48	74,87	28,07	23,75
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		
Уплотненный полдник				19,32	17,95	12,42	11,67	114,02	102,89	645,13	588,35	0,55	0,49
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
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	75	75	4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	227,21	227,21	0,30	0,30
	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		170,64 руб.	135,49 руб.										
Вт, 05 августа 25				79,5	63,36	61,05	50,18	210,88	175,09	1 710,83	1 405,33	66,4	52,51
Завтрак				10,69	7,01	12,20	9,16	46,39	34,81	338,12	249,70	2,51	1,96
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	
161/04	Суп молочный с рисом	200	150	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	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
Второй завтрак				3,06	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

Обед													
62/11	Салат из моркови с сахаром			37,50	32,89	26,43	22,02	101,42	84,25	793,48	666,72	46,61	35,28
124/04	Щи из св.кап с карт.с мясн.фрик.Останкин.со сметаной	50	40	0,78	0,62	0,06	0,05	6,64	5,31	30,20	24,16	3,00	2,40
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	200/25/10	150/25/5	7,53	7,09	9,51	8,36	6,46	4,89	141,58	123,16	38,81	29,28
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	75	50	8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50		
707/04	Сок фруктовый разливной	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
	Хлеб белый	200	150	1,00	0,75			20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60
	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		
Уплотненный полдник													
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко			28,25	20,40	19,78	16,36	58,74	51,70	525,95	435,63	16,44	14,43
40/10, соус 351/10	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	41,20	10,00	10,00
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	150/15	100/30	24,65	16,85	12,97	9,56	25,48	19,71	317,22	232,27	6,34	4,36
	Хлеб белый	200/20	150/20	3,20	3,15	6,41	6,40	24,26	22,99	167,53	162,16	0,10	0,07
		1/20	1/20										
Итого стоимость питания в день		170,64 руб.	135,49 руб.										
Ср, 06 августа 25													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с сыром			54,34	43,97	43,75	32,81	195,48	161,35	1 393,15	1 116,44	77,83	58,76
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	30/5	20/5	11,09	8,34	7,66	6,36	62,21	46,56	362,17	276,73	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		
		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			2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
		100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
Обед													
13/2010	Салат из свежих огурцов			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	50	40	26,97	20,29	23,82	14,31	60,89	48,08	565,90	402,21	71,70	53,86
ТТК - 394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	200/5	150/5	2,47	1,98	5,04	4,03	1,16	0,93	59,91	47,92	4,64	3,71
ТТК-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма	180/3	130/3	1,78	1,37	3,76	3,01	10,49	7,91	82,92	64,19	22,67	17,01
	Хлеб белый	200	150	21,10	15,32	14,82	7,07	18,82	13,98	293,11	180,80	44,39	33,14
		1/20	1/20					20,66	15,50	82,64	61,98		
				1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
Уплотненный полдник													
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями			13,22	12,28	9,63	9,50	67,32	61,65	408,85	381,27	2,64	1,88
208/10	Макароны запеченные с яйцом с маслом	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48
ТТК-475	Чай полусладкий	150/3	150/3	7,44	7,44	8,81	8,81	31,30	31,30	234,26	234,26	0,32	0,32
	Хлеб белый	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
	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		170,64 руб.	135,49 руб.										
Чт, 07 августа 25													
Завтрак													
2/04	Бутерброд с повидлом			64,43	49,84	54,47	47,91	245,17	198,61	1 728,76	1 425,13	61,5	51,57
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	30/10/5	20/10/5	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	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
		180	150	7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98
Второй завтрак													
698/04	Ацидофилин			3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
		100	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
Обед													
ТТК473	Салат "Зайка"			3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
131/04	Рассольник ленинградский со сметаной	50	40	17,04	15,07	24,84	22,80	91,75	76,61	658,69	571,95	43,93	34,81
ТТК-652, 587/04	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	200/5	150/5	0,83	0,66	2,58	2,06	5,55	4,44	48,69	38,95	24,86	19,89
510/04	Каша пшеничная вязкая	50/30	50/30	2,33	1,78	3,79	3,03	10,20	7,70	84,23	65,17	16,55	12,41
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	130	110	5,14	5,14	13,42	13,42	7,45	7,45	171,13	171,13	2,49	2,49
		200	150	3,68	3,11	4,34	3,67	21,07	17,83	138,07	116,83		
				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			30,88	21,56	14,56	11,55	75,08	60,67	554,93	432,88	14,13	13,84
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-341	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	0,83	0,57
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	170,64 руб.	135,49 руб.										
	Пт, 08 августа 25			66,59	49,62	31,4	26,48	220,27	181,7	1 430,07	1 163,59	47,02	37,33
	Завтрак			12,24	9,21	7,75	6,43	68,94	51,62	394,52	301,10	2,03	1,58
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96
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			35,58	22,44	13,75	10,24	65,85	53,08	529,38	394,24	32,37	24,33
ТТК-294н	Помидоры свежие	50	40	0,26	0,20			2,04	1,63	9,18	7,34	6,89	5,51
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	5,40	4,96	4,22	3,75	9,42	7,09	97,27	81,98	24,06	18,07
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	25/25	23,81	11,91	4,61	2,30	3,77	1,89	151,78	75,92	1,27	0,64
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	130	110	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-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	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник			15,71	14,91	7,26	7,17	80,42	71,94	449,94	412,02	11,25	10,05
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
687/96	Пирожки печеные с картофелем	75	75	4,63	4,63	1,53	1,53	32,17	32,17	161,05	161,05	6,45	6,45
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		
	Итого стоимость питания в день	170,64 руб.	135,49 руб.										
	Итого			315,75	252,19	235,21	197,8	1 100,74	910,61	7 783,12	6 431,34	318,6	254,75

	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				
			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			247,65	190,15	270,30	211,70	1175,45	915,35	8100,70	6301,25	226,40	200,40
В среднем в день:			49,53	38,03	54,06	42,34	235,09	183,07	1 620,14	1 260,25	45,28	40,08

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	Витами 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. Мартынова
 А.Р. Гатина
 П.Р. Загидуллина