"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

_____ Р.И.Мусина

"СОГЛАСОВАНО"
МБДОУ "Энже" _____
(№ДОУ)
Мурзагова В.Р. _____
(ФИО руководителя)
(подпись) _____

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 11.08.2025г. по 15.08.2025 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	С	
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли
Пн, 11 августа 25				62,95	56,68	49,23	43,55	220,69	176,28	1 577,75	1 323,79	40,04	30,39
Завтрак				9,24	6,75	11,23	9,80	47,66	34,50	328,73	253,22	3,92	2,94
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71		
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-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
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				32,17	30,06	19,94	16,76	82,41	61,33	637,86	516,34	34,00	25,52
52/11	Салат из свеклы отварной	50	40	0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	150/5	1,72	1,33	4,96	3,91	7,50	5,67	81,58	63,18	24,50	18,38
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	27,42	26,01	11,70	10,18	40,39	27,06	376,55	303,91	3,41	2,27
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				18,48	16,81	15,42	14,35	85,56	75,39	554,93	498,00	0,75	0,56
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
ТТК - 181а	Макароны отварные	130	110	4,59	3,88	4,29	3,63	31,56	26,70	183,26	155,06		
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
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	18,49	18,48	119,43	119,46		
	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, 12 августа 25				47,93	37,78	46,15	38,25	239,6	196,11	1 565,4	1 279,75	95,03	83,85
Завтрак				13,92	10,86	15,81	13,97	69,38	52,00	475,53	377,15	2,07	1,62
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,88	3,08	5,90	5,60	15,37	10,27	130,13	103,83	0,04	0,04
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	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
Второй завтрак				3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72
698/04	Кефир	100	100	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72

Обед				20,83	14,50	16,38	11,03	91,08	71,30	594,99	442,53	55,62	45,61
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	0,78	0,62	0,06	0,05	6,64	5,31	30,20	24,16	3,00	2,40
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,78	1,37	3,76	3,01	10,49	7,91	82,92	64,19	22,67	17,01
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая	2/40		10,75		7,84		15,74		176,51		1,73	
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(зелён.гор)		1/40/10		6,05		3,97		9,81		99,21		2,34
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-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				10,18	9,42	11,37	10,66	75,00	68,67	443,03	408,22	36,62	35,90
ТТК-495н	Десерт фруктовый Мандарин	85	85	0,68	0,68	0,17	0,17	6,38	6,38	29,75	29,75	32,30	32,30
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	130	110	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
	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		170,64 руб.	135,49 руб.										
Ср. 13 августа 25				81,93	60,53	46,43	39,62	191,16	156,18	1 510,21	1 223,41	100,3	87,13
Завтрак				10,75	8,13	12,16	10,71	69,48	53,61	430,41	343,33	2,64	2,11
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 рисовая жидкая с маслом	200/3	150/3	5,25	3,94	5,12	4,39	32,97	24,74	198,97	154,19	1,37	1,03
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	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				34,97	25,33	18,35	15,20	49,21	40,39	501,78	399,76	63,01	50,47
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 мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	150/25	6,53	6,39	8,22	7,76	2,86	2,22	111,50	104,33	2,23	1,82
ТТК-338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	30/120	25,84	16,54	7,37	5,20	14,69	11,72	228,40	159,80	30,69	24,59
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				33,15	24,01	13,28	11,07	67,41	57,12	521,79	424,09	33,28	33,18
ТТК-495н	Десерт фруктовый Мандарин	85	85	0,68	0,68	0,17	0,17	6,38	6,38	29,75	29,75	32,30	32,30
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		170,64 руб.	135,49 руб.										
Чт. 14 августа 25				64,16	52,98	59,1	50,1	225,68	186,06	1 691,24	1 406,91	57,08	52,07
Завтрак				12,72	9,94	12,10	10,28	62,58	46,87	410,08	319,68	2,16	1,69
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,83	3,03	2,28	1,98	15,30	10,20	97,03	70,73	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	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
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				33,72	25,99	27,38	20,79	86,30	69,39	726,54	568,69	18,29	13,78
13/2010	Салат из свежих огурцов	50	40	2,47	1,98	5,04	4,03	1,16	0,93	59,91	47,92	4,64	3,71
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	10,46	9,31	6,90	6,45	13,16	9,87	156,58	134,78	12,21	9,34
ТТК-992	Мясо "Нежное" в соусе	40/50	25/25	13,09	8,08	11,12	6,64	3,84	1,92	167,79	99,77	1,41	0,71

510/04	Каша перловая вязкая	130	110	2,6
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,5
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,6
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,9
	Уплотненный полдник			14,6
ТТК-495н	Десерт фруктовый Мандарин	85	85	0,6
340/04	Омлет натуральный	53	53	5,0
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	4,0
686/04	Чай с лимоном с печеньем сахарным в ассортименте	200/7/20	150/7/20	3,2
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,6
	Итого стоимость питания в день	170,64 руб.	135,49 руб.	
	Пт, 15 августа 25			60,6
	Завтрак			13,6
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,4
311/04	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	150/3	7,5
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,0
	Второй завтрак			3,0
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3,0
	Обед			17,
14/10	Салат из свежих помидоров	50	40	0,3
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	1,9
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	10,5
216/04	Картофель тушеный	130	110	2,6
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,1
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,6
	Уплотненный полдник			27,3
ТТК-495н	Десерт фруктовый Мандарин	85	85	0,6
ттк-572н	Пудинг из творога"Пышка" с повидлом	150/30	100/30	21,8
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,2
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,6
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,9
	Итого стоимость питания в день	170,64 руб.	135,49 руб.	
	Итого			317.

4	2,24	3,61	3,05	20,66	17,48	125,69	106,35		
0	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
2	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
4	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
56	13,99	16,98	16,39	72,47	65,47	501,34	465,26	35,79	35,76
8	0,68	0,17	0,17	6,38	6,38	29,75	29,75	32,30	32,30
6	5,06	6,39	6,39	0,75	0,75	80,75	80,75	0,19	0,19
3	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	114,02		
7	3,22	6,42	6,41	34,48	30,72	208,77	193,42	3,30	3,27
2	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
61	45	61,06	46,09	230,16	183,49	1 712,58	1 328,78	114,88	98,14
05	9,86	13,05	11,38	68,12	51,12	442,22	346,34	2,48	1,96
5	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71		
5	5,67	6,01	5,05	37,47	28,11	234,22	180,63	1,31	0,98
5	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
6	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
6	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
19	12,66	32,00	22,96	67,22	53,15	625,55	469,86	77,88	61,83
9	0,31	3,03	2,42	2,65	2,12	39,37	31,50	6,40	5,12
1	1,37	4,51	3,01	6,58	4,84	74,56	51,93	38,21	28,65
56	7,08	16,52	10,78	13,20	8,85	243,68	160,72		
1	2,21	7,74	6,55	13,55	11,47	134,32	113,66	32,31	27,34
0	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
2	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
31	19,42	13,37	9,11	89,76	74,16	588,58	456,35	33,15	32,98
8	0,68	0,17	0,17	6,38	6,38	29,75	29,75	32,30	32,30
37	14,58	12,46	8,30	50,27	39,37	400,68	290,55	0,75	0,60
0	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
2	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
4	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
58	252,97	261,97	217,61	1 107,29	898,12	8 057,18	6 562,64	407,33	351,58

	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
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			246,00	190,50	261,95	217,60	1178,00	918,00	8057,20	6306,00	229,00	203,85
В среднем в день:			49,20	38,10	52,39	43,52	235,60	183,60	1 611,44	1 261,20	45,80	40,77

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	углеводы, г	Витамин С мг
3-7 лет	1620	49	54	235	45
до 3 лет	1260	38	42	183	40

Зам. Ген. директора по производству Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам А. Р. Гатина

Ведущий инженер-технолог по производству Л. Р. Загидуллина