


"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 Р.И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"
МБДОУ "Детский сад "Энже"

(МБДОУ)
Мурзагова В.Р.
ФИО руководителя



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 13.01.2025г. по 17.01.2025 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	мг		
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			Дет. сад	Ясли	
														Дет. сад
Пн, 13 января 25				70,6	64,96	52,13	47,19	236,04	196,26	1 695,83	1 469,65	37,94	28,94	
Завтрак														
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	10,66	8,17	9,03	7,59	47,59	34,43	314,27	238,75	3,96	2,98	
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) 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-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	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	18,17	2,55	1,91	
Обед														
ТТК-1025	Салат "Радужный"	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37	
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	155	32,50	30,31	19,51	16,42	83,51	62,19	639,72	517,82	31,30	23,47	
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	1,28	1,02	2,59	2,07	5,59	4,48	50,84	40,67	5,01	4,00	
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150	1,75	1,34	5,01	3,95	8,72	6,58	86,96	67,22	23,22	17,42	
	Хлеб белый	1/20	1/20	27,35	25,96	11,69	10,18	40,01	26,80	374,68	302,67	3,04	2,03	
Уплотненный полдник														
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02	
334/04	Макарон запеченные с сыром с маслом	145/3	145/3	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32			
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	24,38	23,42	20,95	20,54	99,88	94,58	685,61	656,85	1,31	1,12	
733/04	Оладьи с повидлом	50/10	50/10	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44			
	Хлеб белый	1/20	1/20	8,75	8,75	10,12	10,12	36,41	36,41	271,76	271,76	0,09	0,09	
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56	
Итого стоимость питания в день				158,45 руб.	125,81 руб.									
Вт, 14 января 25				45,9	34,87	51,79	42,37	242,57	200,14	1 619,98	1 321,27	65,78	54,27	
Завтрак														
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	12,49	9,43	14,43	12,60	69,38	52,00	457,40	359,03	2,03	1,58	
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71			
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														
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	
Обед														
ТТК-66	Салат "Солнышко"	50	40	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72	
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72	
ТТК-1026	Биточки рыбные "Морячка"	75	50	20,20	12,99	23,10	16,22	90,04	71,33	648,76	483,23	48,71	38,37	
520/04	Пюре картофельное	130	110	0,49	0,39	5,09	4,07	6,56	5,25	73,94	59,15	3,08	2,46	
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200	150	1,79	1,37	3,80	3,04	11,40	8,29	86,94	65,96	21,59	16,17	
				9,99	4,42	9,18	4,85	5,48	2,42	144,53	71,01	1,38	0,59	
				2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04	
				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			10,21	9,45	11,67	10,96	79,01	72,67	461,97	427,16	14,32	13,60
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-187а	Каша гречневая вязкая	150	130	4,59	3,98	5,35	4,64	24,79	21,48	165,69	143,60		
707/04	Сок фруктовый с печеньем сахарным в ассортименте	180/18	150/18	3,60	3,45	5,72	5,72	35,46	32,43	207,76	195,04	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	158,45 руб.	125,81 руб.										
	Ср, 15 января 25			85,27	62,57	46,78	39,33	187,15	152,17	1 510,76	1 212,95	173,26	140,7
	Завтрак			12,07	9,68	9,95	8,57	52,75	40,85	348,86	279,27	2,52	2,00
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	1,47	1,47	1,42	1,42			18,64	18,64	0,04	0,04
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	7,55	5,67	6,01	5,05	37,47	28,11	234,22	180,63	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			3,06	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			35,63	25,37	18,71	15,82	51,65	42,10	517,49	412,27	157,80	126,25
ТТК-359н	Винегрет из овощей	50	40	0,87	0,70	3,55	2,84	4,01	3,21	51,48	41,18	9,72	7,77
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	150/25	6,48	6,36	8,21	7,76	2,56	2,02	110,05	103,34	1,95	1,62
ТТК - 416к	Капуста тушеная с мякотью птицы	50/150	30/120	26,56	16,62	6,75	5,02	13,84	11,00	222,34	155,70	145,17	116,14
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник			34,51	24,46	15,48	12,30	77,69	64,16	588,18	465,18	11,57	11,08
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
К-521н, соуcТТК-4	Запеканка из творога "Ягодка" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	29,35	19,90	14,34	11,26	35,58	26,75	388,83	287,93	1,47	1,00
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, 16 января 25			47,01	39,01	65,14	53,84	201,08	166,84	1 578,62	1 307,81	72,28	57,16
	Завтрак			8,94	6,96	13,44	11,93	47,35	36,74	346,15	282,06	2,12	1,65
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	0,05	0,05	3,62	3,63	0,07	0,07	33,10	33,11		
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			21,40	16,05	32,90	23,70	95,45	76,33	763,44	582,82	69,03	54,41
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
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	1,95	1,39	4,57	3,05	8,09	5,96	81,28	56,88	36,71	27,34
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	10,56	7,08	16,52	10,78	13,20	8,85	243,68	160,72		
216/04	Картофель тушеный	130	110	2,92	2,47	8,04	6,80	21,35	18,06	169,42	143,36	26,23	22,20
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			13,61	12,94	16,16	15,57	53,95	49,44	415,75	389,65	0,29	0,26
340/04	Омлет натуральный	53	53	5,06	5,06	6,39	6,39	0,75	0,75	80,75	80,75	0,19	0,19
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	114,02		
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	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, 17 января 25			81,14	60,64	43,98	35,74	245,65	191,93	1 702,97	1 331,91	32,05	27,95

Завтрак														
3/04	Бутерброд с сыром			9,77	7,95	9,06	7,91	48,25	37,48	313,61	252,83	2,58	2,05	
311/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	30/5	20/5	1,47	1,47	1,42	1,42			18,64	18,64	0,04	0,04	
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200/3	150/3	5,25	3,94	5,12	4,39	32,97	24,74	198,97	154,19	1,37	1,03	
		180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98	
Второй завтрак														
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	
				34,49	25,68	17,23	13,24	98,97	73,86	688,87	517,36	13,97	10,69	
Обед														
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	0,62	0,50	0,05	0,04	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92	
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	10,56	9,41	7,00	6,53	15,88	11,99	168,80	144,41	9,93	7,63	
ТТК-247к	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160	25/110	21,68	14,14	9,97	6,47	50,86	34,96	379,86	254,65	1,44	0,99	
ТТК-503	Напиток "Фруктово-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			
				33,82	23,95	15,05	11,95	93,37	75,53	644,26	505,49	14,13	13,84	
Уплотненный полдник														
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			
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,85	89,33	72,61			
Итого стоимость питания в день		158,45 руб.	125,81 руб.											
Итого				368,02	295,13	306,33	261,28	1 320,7	1 084,5	9 511,81	7 869,83	446,06	336,24	

	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:			246,7	191,0	270,3	212,8	1175,6	917,4	8101,5	6301,8	226,7	200,2
В среднем в день:			49,34	38,19	54,06	42,55	235,11	183,47	1 620,30	1 260,36	45,34	40,04

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству



Г.Н. Мартынова



А.Р. Гатина



Л.Р. Загидуллина