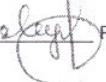


"УТВЕРЖДАЮ"
"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"
 Р.И.Мусина

"СОГЛАСОВАНО"
МБДОУ "Энже"
(МБДОУ)
Мурзагова В.Р.
(ФИО руководителя)

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 17.08.2026г. по 21.08.2026 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, 17 августа 26				68,97	61,69	63,34	54,86	232	183,8	1 774,01	1 475,82	40,1	30,24
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				38,19	35,07	34,05	28,07	93,73	68,85	834,09	668,37	34,06	25,37
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	0,87	0,70	7,61	6,09	5,13	4,10	92,47	73,98	5,83	4,66
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	150/5	1,92	1,49	7,51	5,94	7,61	5,76	105,67	82,49	24,75	18,39
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	33,28	30,89	18,71	15,82	51,80	34,66	508,71	404,64	3,45	2,30
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				18,48	16,81	15,42	14,35	85,55	75,39	554,96	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	18,48	18,48	119,46	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				177,47 руб.	140,91 руб.								
Вт, 18 августа 26				50,6	38,62	64,16	52,09	248,25	204,19	1 772,88	1 440	122,8	111,5
Завтрак				13,92	9,43	15,81	12,59	69,38	52,00	475,53	359,02	2,07	1,58
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	
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				3,09	3,09	6,18	6,18	4,22	4,22	84,87	84,87	0,31	0,31
698/04	Ряженка	100	100	3,09	3,09	6,18	6,18	4,22	4,22	84,87	84,87	0,31	0,31
Обед				23,09	16,36	30,87	22,73	94,03	73,68	746,30	564,74	56,10	46,01
ТТК-66	Салат "Солнышко"	50	40	0,61	0,49	7,66	6,13	7,49	5,99	101,35	81,08	3,49	2,79
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	2,92	2,26	7,26	5,76	11,59	8,76	123,39	95,90	22,66	17,02
ТТК 499н	Палочки рыбо-крупяные из минтая	2/40		10,75		7,84		15,74		176,51		1,73	
ТТК 491к	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	3,74	3,17	7,34	6,21	11,78	9,97	128,17	108,45	28,07	23,75
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 "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			10,50	9,74	11,30	10,59	80,62	74,29	466,18	431,37	64,32	63,60
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	100	100	1,00	1,00	0,10	0,10	12,00	12,00	52,90	52,90	60,00	60,00
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	177,47 руб.	140,91 руб.										
	Ср, 19 августа 26												
	Завтрак			102,34	88,78	67,74	59,88	206,22	169,44	1 843,89	1 571,73	58,6	45,98
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			55,36	53,56	39,13	34,93	54,55	43,93	791,71	704,33	39,61	27,62
14/10	Салат из свежих помидоров	50	40	0,39	0,31	4,56	3,65	2,65	2,12	53,17	42,54	6,40	5,12
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	150/25	22,59	22,34	21,31	20,48	8,91	8,18	317,76	306,42	2,24	1,84
ТТК-338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	50/100	30,75	29,28	13,05	10,60	16,57	11,37	306,73	258,00	30,77	20,51
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		
	Уплотненный полдник			33,17	24,03	13,81	11,60	77,13	66,84	565,54	467,84	14,98	14,88
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	140	0,70	0,70	0,70	0,70	16,10	16,10	73,50	73,50	14,00	14,00
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	177,47 руб.	140,91 руб.										
	Чт, 20 августа 26			61,95	50,58	62,99	51,71	226,29	185,04	1 719,9	1 407,69	50	39,94
	Завтрак			11,29	8,51	10,72	8,90	62,58	46,87	391,95	301,55	2,12	1,65
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 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			33,62	25,70	32,82	23,95	93,29	74,75	803,08	617,35	43,55	33,99
20/2010	Салат из белокочанной капусты	50	40	1,07	0,85	3,83	3,06	5,25	4,20	59,73	47,78	29,89	23,91
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	11,25	9,90	8,45	7,62	15,67	11,76	183,75	155,17	12,22	9,35
ТТК-992	Мясо "Нежное" в соусе	40/50	25/25	13,60	8,33	16,22	9,60	4,23	2,12	217,34	128,18	1,41	0,71
510/04	Каша перловая вязкая	130	110	2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	17,48	125,69	106,35		
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			13,98	13,31	16,81	16,22	66,09	59,09	471,59	435,51	3,49	3,46
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		
686/04	Чай с лимоном с печеньем сахарным в ассортименте	200/7/20	150/7/20	3,27	3,22	6,42	6,41	34,48	30,72	208,77	193,42	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	177,47 руб.	140,91 руб.										

Пт, 21 августа 26				76,91	58,33	95,09	72,75	252,67	202,74	2 174,12	1 698,75	140,88	124,48		
Завтрак															
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	17,24	13,57	19,07	17,39	70,12	53,07	521,15	422,99	2,48	1,96		
311/04	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	150/3	3,60	2,80	8,25	7,95	16,45	11,35	154,45	128,15				
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	9,45	7,27	8,25	7,29	38,22	28,84	264,95	210,05	1,31	0,98		
Второй завтрак															
697/04	Молоко кипяченное	100	100	4,19	3,50	2,57	2,15	15,45	12,88	101,75	84,79	1,17	0,98		
Обед															
13/2010	Салат из свежих огурцов	50	40	4,33	4,33	2,64	2,64	5,17	5,17	61,72	61,72	1,37	1,37		
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	4,33	4,33	2,64	2,64	5,17	5,17	61,72	61,72	1,37	1,37		
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	50	23,35	17,65	50,51	37,26	71,21	56,75	832,78	632,84	76,18	60,47		
	Картофель тушеный	130	110	2,47	1,98	7,60	6,08	1,16	0,93	82,90	66,32	4,64	3,71		
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	3,20	2,28	8,50	5,75	7,66	5,62	119,93	83,33	38,22	28,66		
	Хлеб белый	1/20	1/20	10,56	7,08	18,66	12,07	13,20	8,85	263,00	172,31				
				5,08	4,30	15,52	13,13	16,06	13,59	224,22	189,72	32,36	27,38		
				0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72		
Уплотненный полдник															
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	100	100	1,94	1,94	0,23	0,23	11,65	11,65	56,43	56,43				
тк-572н	Пудинг из творога"Пышка" с повидлом	150/30	100/30	31,99	22,78	22,87	15,46	106,17	87,75	758,47	581,20	60,85	60,68		
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	1,00	1,00	0,10	0,10	12,00	12,00	52,90	52,90	60,00	60,00		
	Хлеб белый	1/20	1/20	25,75	17,17	21,81	14,54	58,27	44,71	532,40	378,36	0,75	0,60		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	0,27	0,20	0,06	0,05	5,07	3,80	21,88	16,41	0,10	0,08		
				1,94	1,94	0,23	0,23	11,65	11,65	56,43	56,43				
				3,03	2,47	0,67	0,54	19,18	15,59	94,86	77,10				
Итого стоимость питания в день				177,47 руб.	140,91 руб.										
Итого						360,77	298	353,32	291,29	1 165,4	945,21	9 284,8	7 593,99	412,38	352,14

	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:			245,75	193,00	273,30	211,30	1175,5	915,20	8101,10	6301,75	227,40	202,15
В среднем в день:			49,15	38,60	54,66	42,26	235,09	183,04	1 620,22	1 260,35	45,48	40,43

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПиН 2.3./2.4.4282 - 26
"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. Фазуллина
А. Р. Гатина
Л. Р. Загидуллина

Г. Н. Фазуллина

А. Р. Гатина

Л. Р. Загидуллина