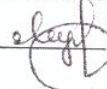


"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 Р.И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"

МБДОУ "Энже"

(МБДОУ "Энже")

Мурзагова В.Р.

(ФИО руководителя)

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 18.08.2025г. по 22.08.2025 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, 18 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													
3/04	Бутерброд с сыром			10,68	7,82	8,86	7,12	49,26	35,67	319,55	238,05	2,12	1,59
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	30/5	20/5	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
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
		200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
Второй завтрак													
697/04	Молоко кипяченое			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
		100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
Обед													
20/2010	Салат из белокочанной капусты			17,83	16,57	20,62	18,99	60,60	50,24	499,40	438,22	61,81	51,13
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	50	40	0,97	0,77	2,55	2,04	5,24	4,19	47,83	38,26	29,89	23,91
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	200/15	150/15	8,05	7,50	7,18	6,67	11,15	8,36	141,47	123,45	2,21	1,84
520/04	Пюре картофельное	50/30	50/30	4,24	4,24	6,72	6,72	4,24	4,24	94,38	94,38	1,61	1,61
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	130	110	2,45	2,07	3,95	3,34	10,78	9,12	88,48	74,87	28,07	23,75
	Хлеб белый	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
		1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
Уплотненный полдник													
337/04	Яйцо вареное			19,32	17,95	12,42	11,67	114,02	102,89	645,13	588,35	0,55	0,49
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	0,78	0,58	0,13	0,10	17,55	13,16	74,47	55,85	0,25	0,19
	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		170,64 руб.	135,49 руб.										
Вт, 19 августа 25													
Завтрак				79,68	63,54	61,23	50,36	214,93	179,14	1 729,37	1 423,87	70,9	57,01
3/04	Бутерброд с маслом с сыром			10,69	7,01	12,20	9,16	46,39	34,81	338,12	249,70	2,51	1,96
161/04	Суп молочный с рисом	30/5/5	20/5/5	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	150	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98
Второй завтрак		180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
				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	50	40	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 кал с карт.с мясн фрик.Останкин.со сметаной	200/25/10	150/25/5	0,78	0,62	0,06	0,05	6,64	5,31	30,20	24,16	3,00	2,40
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	75	50	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"	130	110	8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50		
707/04	Сок фруктовый разливной	200	150	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,00	0,75			20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
Уплотненный полдник				2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко			28,43	20,58	19,96	16,54	62,79	55,75	544,49	454,17	20,94	18,93
240/10, соус 351/10	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	145	145	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
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. 20 августа 25													
Завтрак				54,59	44,16	38,76	28,82	195,6	161,44	1 349,67	1 081,67	78,29	59,13
3/04	Бутерброд с сыром			11,09	8,34	7,66	6,36	62,21	46,56	362,17	276,73	2,12	1,65
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	30/5	20/5	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200/3	150/3	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
Второй завтрак				180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17
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													
ТТК-294н	Огурец свежий порциями			27,22	20,48	18,83	10,32	61,01	48,17	522,42	367,44	72,16	54,23
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	50	40	2,72	2,17	0,05	0,04	1,28	1,02	16,43	13,15	5,10	4,08
ТТК - 394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	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-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма	180/3	130/3	21,10	15,32	14,82	7,07	18,82	13,98	293,11	180,80	44,39	33,14
	Хлеб белый	200	150					20,66	15,50	82,64	61,98		
		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				170,64 руб.	135,49 руб.								
Чт. 21 августа 25													
Завтрак				64,61	50,02	54,65	48,09	249,22	202,66	1 747,3	1 443,67	66	56,07
2/04	Бутерброд с повидлом			13,49	10,19	12,37	10,86	74,02	57,01	461,46	366,62	2,58	2,06
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	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
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200/3	150/3	7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98
Второй завтрак				180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00
698/04	Ацидофилин			3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
Обед				100	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68
ТТК473	Салат "Зайка"			17,04	15,07	24,84	22,80	91,75	76,61	658,69	571,95	43,93	34,81
131/04	Рассольник ленинградский со сметаной	50	40	0,83	0,66	2,58	2,06	5,55	4,44	48,69	38,95	24,86	19,89
ТТК-652, 587/04	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	200/5	150/5	2,33	1,78	3,79	3,03	10,20	7,70	84,23	65,17	16,55	12,41
510/04	Каша пшенная вязкая	50/30	50/30	5,14	5,14	13,42	13,42	7,45	7,45	171,13	171,13	2,49	2,49
		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			31,06	21,74	14,74	11,73	79,13	64,72	573,47	451,42	18,63	18,34
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	145	145	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
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, 22 августа 25												
	Завтрак			63,08	49,73	32,09	28,9	220,88	182,19	1 424,64	1 187,75	46,53	36,94
3/04	Бутерброд с сыром			12,24	9,21	7,75	6,43	68,94	51,62	394,52	301,10	2,03	1,58
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	30/5	20/5	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200/3	150/3	7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96
	Второй завтрак	180	150	2,52	2,10	1,64	1,34	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
14/10	Салат из свежих помидоров			32,07	22,55	14,44	12,66	66,46	53,57	523,95	418,40	31,88	23,94
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	50	40	0,39	0,31	3,03	2,42	2,65	2,12	39,37	31,50	6,40	5,12
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	200/25	150/25	1,76	4,96	1,88	3,75	9,42	7,09	61,65	81,98	24,06	18,07
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	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-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	130	110	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
	Хлеб белый	200	150	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11
	Хлеб "Дарницкий"	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			312,85	252,85	231,27	196,59	1 109,57	919,29	7 771,29	6 457,81	327,57	263,73

	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:			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

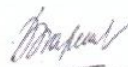
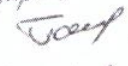
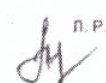
Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПиН 2.3./2.4.3590 - 20
"Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

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