

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р. И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий кафедрой

(подпись)

Ф. И. О. (подпись)

(подпись)

(подпись)

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСКА от 10.03.2026г. по 13.03.2026 г.

№ ИД	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					
Вт, 10 марта 26														
Завтрак														
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	10,68	7,82	8,86	7,12	40,85	236,02	199,93	1 554,47	1 349,97	45,08	37,71
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	49,26	35,67	319,55	238,05	2,12	1,59
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	148,34	1,37	1,03	
Второй завтрак														
687/04	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	7,46	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
Обед														
ТТК-357Н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	50	40	0,90	0,72	2,78	2,22	4,27	3,42	45,86	36,53	15,00	12,00	
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	8,00	7,46	7,18	6,66	10,85	8,14	140,01	122,36	1,93	1,63	
Ю Пр. №321 от 07	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	4,23	4,23	6,72	6,72	4,20	4,20	94,18	94,18	1,57	1,57	
520/04	Пюре картофельное	130	110	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04	
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	0,55	0,49	
Уплотненный полдник														
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	5,04	114,02	102,89	645,13	588,35	0,55	0,49
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92	0,25	0,19	
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,78	0,58	0,13	0,10	17,55	13,16	74,47	55,85	0,30	0,30	
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	75	75	4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	227,21	227,21	47,32	47,32	
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	0,55	0,49	
	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.	80,36	64,07	65,07	53,43	214,7	176,82	1 765,76	1 452,34	76,15	61,27	
Ср, 11 марта 26														
Завтрак														
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	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	200	150	3,88	1,85	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	0,04	
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														
Итого стоимость питания в день				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												
ТТК-359 н	Винегрет из овощей (без лука)	50	40	1,07	0,86	3,89	3,12	4,43	3,54	829,87	695,19	51,86	39,54
124/04	Щи из св.кап с карт.с мясн.фрик.Останкин.со сметаной	200/25/10	150/25/5	7,92	7,38	9,52	8,36	8,44	6,34	57,04	45,64	9,95	7,96
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	75	50	8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	151,13	130,15	37,11	27,98
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	172,91	143,50		
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		
	Уплотненный полдник												
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	145	145	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	454,17	20,94	18,93
40/10, соус 351/10	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	150/15	100/30	24,65	16,85	12,97	9,56	25,48	19,71	317,22	232,27	6,34	4,36
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/20	150/20	3,20	3,15	6,41	6,40	24,26	22,99	167,53	162,16	0,10	0,07
	Хлеб белый	1/20	1/20										
	Итого стоимость питания в день												
	Чт, 12 марта 26												
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	11,09	8,34	7,66	6,36	62,21	46,56	362,17	276,73	2,12	1,65
311/04	Каша молочная мванная (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	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
	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
	Обед												
78/04	Икра морковная	50	40	1,04	0,83	3,81	3,05	5,84	4,67	61,88	49,50	5,89	4,71
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,83	1,40	3,80	3,04	11,63	8,45	88,03	66,76	21,85	16,36
ТТК - 394к	Залезанка картофельная с мясом птицы с маслом	180/3	130/3	21,71	15,68	15,29	11,84	31,52	22,78	350,51	258,64	35,56	25,68
ТТК-266н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	150					20,66	15,50	82,64	61,98		
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник												
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями	15	10	13,22	12,28	9,63	9,50	67,32	61,65	408,85	381,27	2,64	1,88
208/10	Макаронны 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												
	Пт, 13 марта 26												
	Завтрак												
2/04	Бутерброд с повидлом	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
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	2,45	1,95	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
ТТК-196н	Какао с молоком полусладкое	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	100	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
	Обед												
ТТК-996	Салат "Бобовое зернышко"	50	40	17,62	15,53	25,00	22,92	95,26	79,22	676,54	585,32	22,41	17,75
132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	1,21	0,97	2,58	2,06	5,31	4,25	49,28	39,42	6,44	5,15
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	2,54	1,94	3,95	3,15	13,99	10,54	101,69	78,27	13,48	10,12
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	5,13	5,13	13,42	13,42	7,41	7,41	170,93	170,93	2,46	2,46

ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	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	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	0,40	16,29	14,86	89,33	72,61		
	Уплотненный полдник			31,47	22,15	14,16	11,15	11,15	75,32	60,91	554,65	432,60	70,13	69,84
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	110	0,99	0,99				9,24	9,24	40,92	40,92	66,00	66,00
ТТК-341к	Запеканка "Сладкояжка" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	28,59	19,32	13,90	10,90	10,90	41,04	30,39	403,68	296,98	0,83	0,57
696/04	Чай с лимоном	200/7	150/7	0,27	0,22	0,06	0,05	0,05	15,26	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Итого стоимость питания в день	177,47 руб.	140,91 руб.	250,7	203,82	207,41	178,34	913,64	754,64	6 524,19	5 438,96	286,64	241,14	
	Итого													

	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал			Витамины, мг			
	Дет.	сад	Ясли	Белки	Жиры		Углеводы		Дет.	сад	Ясли	Дет.	сад	С	С
					Дет.	Ясли	Дет.	Ясли							
	198,72	152,08	216,60	168,44	940,56	734,64	6524,20	5040,56	182,64	161,16					
Итого за неделю:	49,68	38,02	54,15	42,11	235,14	183,66	1 631,05	1 260,14	45,66	40,29					
В среднем в день:															

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

Г. Н. Фазуллина

А. Р. Гатина

Л. Р. Загидуллина