

Р И М У С И Н А

4/27/12

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 12.01.2026г. по 16.01.2026 г.

№ п/п	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, 12 января 26													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	8,79	6,40	8,80	5,03	52,83	38,34	307,71	1 460,22	21,76	18,11
510/04	Каша пшеничная вязкая	200	150	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60	0,10	0,08
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	6,19	4,65	5,85	4,39	32,47	24,35	207,31	155,48		
Второй завтрак													
707/04	Сок фруктовый раслиновый	150	150	0,75	0,75			15,15	15,15	63,60	63,60	3,60	3,60
Обед													
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/луца)	50	40	0,90	0,72	2,78	2,22	4,27	3,42	45,66	36,53	15,00	12,00
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	8,06	7,50	7,18	6,67	11,17	8,38	141,55	123,51	2,22	1,85
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	75	50	12,09	8,06	17,09	11,06	9,30	6,20	239,33	156,55	0,56	0,37
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
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													
Уплотненный полдник		1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	0,25	0,19
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	18,25	16,88	17,35	16,60	95,96	84,83	612,98	556,20		
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92	0,25	0,19
470/10	Булочка дорожная	50	50	0,78	0,58	0,13	0,10	17,55	13,16	74,47	55,85		
Хлеб белый		1/20	1/20	3,36	3,36	7,37	28,82	28,82	195,06	195,06			
Хлеб "Дарницкий"		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		44,5	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
Вт, 13 января 26		177,47 руб.	140,91 руб.	72,03	51,97	60,61	47,52	221,87	179,72	1 721,04	1 354,45	72,74	57,2
Завтрак													
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	14,22	9,67	11,46	8,60	70,31	52,76	441,28	327,17	2,49	1,94
ТТК-198н	Каша молочная ячневая (вязкая)	200	150	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	
698/04	Канак с молоком полусладкое	180	150	7,29	5,48	3,04	2,28	39,66	29,75	215,15	161,47	1,28	0,96
Второй завтрак		100	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
ТТК-359н	Простокваша	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
124/04	Винегрет из овощей	200/25/10	150/25/10	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
ТТК-1026	Щи из св.кап с карт.с мясн. фарш. Останкин со сметаной	75	50	26,32	18,66	26,55	19,74	84,44	66,88	681,99	519,83	48,47	35,49
510/04	Биточки рыбные "Морячка"	130	110	1,23	0,99	3,55	2,84	3,75	3,00	51,88	41,50	6,71	5,37
ТТК-258к	Каша рисовая вязкая	200	150	7,98	7,56	9,47	9,08	7,41	5,78	146,77	135,03	40,23	30,36
Хлеб белый		1/20	1/20	9,99	4,42	9,18	4,85	5,48	2,42	144,53	71,01	1,38	0,59
Итого стоимость питания в день		44,5	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		

Пт, 16 января 26														
Завтрак														
3/04 161/04 ТТК-343н	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	8,68	6,52	6,32	4,81	44,98	33,62	271,50	203,77	1 089,92	63,87	50,79
	Суп молочный с рисом	200	150	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60	2,05	1,50	
	Кофейный напиток полупастеризованный	180	150	3,76	2,82	3,78	2,94	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98	
	Второй завтрак	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	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	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37	
	Салат из белокочанной капусты	50	40	0,95	0,76	2,55	2,04	5,16	4,13	47,40	37,92	29,83	23,86	
	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	2,05	1,54	2,13	1,59	15,98	11,98	91,23	68,42	19,28	14,46	
ТТК-53к ТТК-187а ТТК-258к	Макоть птицы тушеная в соусе	50/50	25/25	23,62	11,81	4,59	2,30	3,68	1,84	150,56	75,30	1,20	0,60	
	Каша гречневая вязкая	130	110	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51			
	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	150	0,51	0,36	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11	
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	9,99	8,79	
337/04 687/96 707/04	Уплотненный полдник	1 шт	1 шт	15,78	14,98	7,32	7,23	82,04	73,56	457,20	419,28	67,44	67,44	
	Яйцо вареное	75	75	5,52	5,52	5,04	5,04	33,79	33,79	168,31	168,31	5,19	5,19	
	Пирожки печеные с картофелем	200	150	4,70	4,70	1,59	1,59	20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60	
	Сок фруктовый разливной	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32			
	Хлеб белый	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61			
	Хлеб "Дарницкий"	177,47 руб.	140,91 руб.											
	Итого стоимость питания в день			316,81	244,62	240,34	198,84	1 143,0	936,73	8 002,42	6 514,71	319,68	265	
	Итого													

Пищевые вещества, г.										Энерг. ценность, ккал				Витамины, мг			
Масса порции, г.										Дет. сад				С			
Дет. сад										Дет. сад				Дет. сад			
Белки										Жиры				Углеводы			
Дет. сад										Дет. сад				Дет. сад			
246,80										191,45				270,35			
49,36										38,29				54,07			
														213,85			
														1175,8			
														916,75			
														8102,40			
														1 260,48			
														6300,65			
														227,45			
														45,49			
														40,00			

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

Г. Н. Озгуллина

А. Р. Гаплина

Л. Р. Загидуллина