

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

"ОСНОВАНО"  
 Заключенный МБОУ "Детский сад "Березка"



**ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСКА с 29.06.2026г. по 03.07.2026 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						
<b>Пн, 29 июня 26</b>															
<b>Завтрак</b>															
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	10,68	7,82	8,88	7,12	49,26	237,18	200,86	1 352,86	1 558,08	67,58	55,71	
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,40	1,80	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60	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	149,34	107,01	192,50	149,34	1,37	1,03
<b>Второй завтрак</b>															
697/04	Молоко кипяченое	100	100	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	48,15	36,11	0,75	0,56
<b>Обед</b>															
ТТК-513н	Салат "Свежесть"	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
148/04	Суп-паша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	18,34	17,00	20,94	19,25	68,84	57,24	537,17	470,23	645,13	588,35	63,54	52,26
0 Пр №321 от 07	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	1,13	0,90	2,56	2,05	5,43	4,35	49,27	38,42	122,36	107,01	1,93	1,63
520/04	Пюре картофельное	130	110	8,00	7,46	7,18	6,66	10,85	8,14	140,01	122,36	140,01	122,36	1,57	1,57
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	4,23	4,23	6,72	6,72	4,20	4,20	94,18	94,18	94,18	94,18	0,03	0,02
<b>Хлеб белый</b>															
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	19,32	17,95	12,42	11,67	114,02	102,89	645,13	588,35	645,13	588,35	0,55	0,49
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	5,52	5,52	5,04	5,04	5,04	5,04	67,44	67,44	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	139,36	117,92	0,25	0,19
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	75	75	0,78	0,58	0,13	0,10	17,55	13,16	74,47	55,85	74,47	55,85	0,25	0,19
<b>Хлеб белый</b>															
<b>Хлеб "Дарницкий"</b>															
		44,8	38,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61	89,33	72,61		
<b>Итого стоимость питания в день</b>		177,47 руб.	140,91 руб.	80,57	64,24	64,73	53,15	214,9	178,98	1 764,35	1 451,2	1 764,35	1 451,2	73,62	59,25
<b>Вт, 30 июня 26</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	338,12	249,70	2,51	1,96
161/04	Суп молочный с рисом	200	150	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	130,13	85,70	0,04	0,04
ТТК-188н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	111,99	84,00	1,30	0,98
<b>Второй завтрак</b>															
698/04	Простокваша	100	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	96,00	80,00	1,17	0,98
<b>Обед</b>															
22/10	Салат из картофеля с огурцами солеными	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	53,28	53,28	0,84	0,84
124/04	Щи из св.кап с карт.с мясн.фрик.Останкин.со сметаной	200/25/10	150/25/5	38,39	33,59	29,93	24,81	101,39	84,09	828,46	694,05	828,46	694,05	49,33	37,52
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	75	50	1,75	1,40	3,82	3,06	4,63	3,71	59,95	47,96	59,95	47,96	8,32	6,65
		75	50	7,92	7,38	9,52	8,36	8,44	6,34	151,13	130,15	151,13	130,15	37,11	27,98
		8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50						

ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
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	120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,8	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	<b>Уплотненный полдник</b>												
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	145	145	28,43	20,58	19,96	16,54	62,79	55,75	544,49	454,17	20,94	18,93
40/10, соус 351/11	Гудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	150/15	100/30	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
ТТК-475	Чай полуслизкий с печеньем сахарным	200/20	150/20	24,65	16,85	12,97	9,56	25,48	19,71	317,22	232,27	6,34	4,36
	Хлеб белый	120	120	3,20	3,15	6,41	6,40	24,26	22,99	167,53	162,16	0,10	0,07
	<b>Итого стоимость питания в день</b>												
	<b>Ср, 01 июля 26</b>			52,76	42,57	44,22	37,38	210,02	171,24	1 449,06	1 191,58	69,8	51,95
	<b>Завтрак</b>												
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 манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
ТТК-343н	Кофейный напиток полуслизкий	180	150	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
	<b>Второй завтрак</b>												
697/04	Молоко кипяченое	100	100	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
	<b>Обед</b>												
19/04	Салат из св. помидоров	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	150/5	25,39	18,89	24,29	18,88	75,43	57,97	621,81	477,35	63,67	47,05
ТТК - 394к	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	200/5	150/5	0,23	0,19	5,00	4,00	1,86	1,48	53,31	42,65	6,26	5,01
ТТК-268н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	180/3	130/3	2,26	1,76	7,52	5,95	8,53	6,46	110,80	86,42	26,43	19,83
	Хлеб белый	200	150	21,71	15,68	15,29	11,64	31,52	22,78	350,51	258,64	35,56	25,68
	<b>Уплотненный полдник</b>												
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями	15	10	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	2,64	1,88
208/10	Макаронны запеченные с яйцом с маслом	150/3	150/3	13,22	12,28	9,63	9,50	67,32	61,65	408,85	381,27	2,22	1,48
ТТК-475	Чай полуслизкий	200	150	7,44	7,44	8,81	8,81	31,30	31,30	234,26	234,26	0,32	0,32
	Хлеб белый	120	120	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	<b>Итого стоимость питания в день</b>												
	<b>Чт, 02 июля 26</b>			65,42	50,74	55,52	48,66	247,41	200,25	1 751,19	1 442,11	120,02	109,75
	<b>Завтрак</b>												
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	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
ТТК-198н	Какао с молоком полуслизкое	180	150	7,98	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98
	<b>Второй завтрак</b>												
698/04	Ацидофилин	100	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	<b>Обед</b>												
ТТК-493н	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	40	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	17,44	15,38	26,29	23,95	93,75	78,01	681,40	589,21	46,45	36,99
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	1,03	0,82	3,87	3,09	3,80	3,04	54,14	43,31	30,48	24,39
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	2,54	1,94	3,95	3,15	13,99	10,54	101,69	78,27	13,48	10,12
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	5,13	5,13	13,42	13,42	7,41	7,41	170,93	170,93	2,46	2,46

	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	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	18,29	14,86	89,33	72,81	72,81	72,81		
	Уплотненный полдник			31,47	22,15	14,16	11,15	75,32	60,91	554,65	432,60	432,60	432,60	70,13	69,84
ТТК-495н	Десерт фруктовый Банан	100	100	3,00	3,00	0,50	0,50	27,00	20,00	124,50	124,50	124,50	124,50	10,00	10,00
ТТК-341к	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	296,98	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	47,38	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	47,32	47,32		
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	<b>177,47 руб.</b>	<b>140,91 руб.</b>	<b>66,96</b>	<b>49,55</b>	<b>38,83</b>	<b>32,33</b>	<b>227,85</b>	<b>187,77</b>	<b>1 528,71</b>	<b>1 240,2</b>	<b>1 240,2</b>	<b>1 240,2</b>	<b>38,7</b>	<b>30,66</b>
	<b>Пт, 03 июля 26</b>														
	<b>Завтрак</b>														
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	13,87	10,81	12,19	10,35	69,31	51,93	442,43	344,05	344,05	344,05	2,07	1,62
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	3,83	3,03	2,28	1,98	15,30	10,20	97,03	70,73	70,73	70,73	0,04	0,04
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	181,33	181,33	1,28	0,96
	<b>Второй завтрак</b>														
697/04	Молоко кипяченое	100	100	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	91,99	91,99	0,75	0,62
	<b>Обед</b>														
132010	Салат из свежих огурцов	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	56,23	56,23	1,37	1,37
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	34,25	20,70	16,68	12,11	71,44	57,22	572,85	420,64	420,64	420,64	25,27	18,88
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	25/25	2,47	1,98	5,04	4,03	1,16	0,93	59,91	47,92	47,92	47,92	4,64	3,71
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	130	110	2,05	1,54	2,13	1,59	15,98	11,98	91,23	68,42	68,42	68,42	19,28	14,46
ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	150	23,62	11,81	4,59	2,30	3,68	1,84	150,56	75,30	75,30	75,30	1,20	0,60
	Хлеб белый	1/20	1/20	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51	121,51	121,51		
	<b>Уплотненный полдник</b>														
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	60,17	60,17	0,15	0,11
687/96	Пирожки печеные с картофелем	75	75	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	47,32	47,32		
707/04	Сок фруктовый разливной	200	150	15,78	14,98	7,32	7,23	82,04	73,56	457,20	419,28	419,28	419,28	9,99	8,79
	Хлеб белый	1/20	1/20	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44	67,44	67,44		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	4,70	4,70	1,59	1,59	33,79	33,79	168,31	168,31	168,31	168,31	5,19	5,19
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	<b>177,47 руб.</b>	<b>140,91 руб.</b>	<b>317,11</b>	<b>252,93</b>	<b>248,16</b>	<b>212,2</b>	<b>1 137,4</b>	<b>939,1</b>	<b>8 051,39</b>	<b>6 677,95</b>	<b>6 677,95</b>	<b>6 677,95</b>	<b>369,72</b>	<b>307,32</b>

	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал			Витамины, мг		
		Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад		Ясли		С	
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	С	
		317,67	253,37	246,25	210,67	1 141,3	942,28	8 052,33	6 678,69	325,39	271,84		
		49,53	38,67	54,25	42,13	235,27	183,46	1 610,47	1 260,70	45,08	40,38		
	<b>Итого за неделю:</b>												
	<b>В среднем в день:</b>												

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

*А. Р. Гатина*  
*Л. Р. Загидуллина*

Г. Н. Фаузуллина

А. Р. Гатина

Л. Р. Загидуллина