

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

СОГЛАСОВАНО:  
(№ ДОУ)  
(ФИО руководителя)  
*Медведева Елена Евгеньевна*  
(подпись)



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАМНИСК с 08.12.2025г. по 12.12.2025г.

№ ДД	Примем пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. Ценность, ккал		Витамины, мг	
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
<b>Пн, 08 декабря 25</b>													
<b>Завтрак</b>													
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	10,88	7,82	8,86	7,12	49,26	35,67	1,551,92	1,347,93	44,08	36,91
31/104	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60	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	149,34	1,37	1,03
<b>Второй завтрак</b>													
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
<b>Обед</b>													
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная"	50	40	0,88	0,70	2,51	2,01	4,26	3,40	43,11	34,49	14,00	11,20
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
10 Пр. №321 от 07.	Фрикадельки рыбные "Кальпелка" 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
52/04	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 "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
<b>Хлеб белый</b>													
<b>Уплотненный полдник</b>													
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	11,40	10,28	64,44	67,44	0,55	0,49
51/004	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	0,30	0,30
<b>Хлеб белый</b>													
<b>Хлеб "Дарницкий"</b>													
		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>		170,64 руб.	135,49 руб.	80,52	64,2	64,73	53,15	214,02	178,28	1760,6	1448,2	72,91	58,68
<b>Вт, 09 декабря 25</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	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	0,04	0,04
ТТК-198н	Каша с молоком полусладкое	180	150	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98
<b>Второй завтрак</b>													
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
<b>Обед</b>													
ТТК-359н	Винегрет из овощей	50	40	38,34	33,55	29,93	24,81	100,51	83,39	824,71	691,05	48,62	36,95
124/04	Щи из св.кап с картоф. Останкин со сметаной	200/25/10	150/25/5	1,23	0,99	3,55	2,84	3,75	3,00	51,88	41,50	6,71	5,37
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	75/5	50	7,92	7,98	9,52	8,36	8,44	6,34	151,13	130,15	37,11	27,98
ТТК-446	Пюре из бобовых "Читанное"	130	110	8,93	7,65	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	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								
	<b>Уплотненный полдник</b>			28,43	20,58	19,96	16,54	62,79	55,75	544,49	454,17	20,94	18,93						
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						
40/10, соус 35/1/10	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 полуслаский 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																
	<b>Итого стоимость питания в день</b>		170,64 руб.	135,49 руб.															
	<b>Ср, 10 декабря 25</b>			53,11	42,85	39,27	33,42	213,74	174,25	1420,82	1169,05	65,68	48,67						
	<b>Завтрак</b>			11,09	8,34	7,66	6,36	62,21	46,56	362,17	276,73	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 полуслаский	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62						
	<b>Второй завтрак</b>			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						
	<b>Обед</b>			25,74	19,17	19,34	14,92	79,15	60,98	593,57	454,82	59,55	43,77						
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	0,62	0,50	0,05	0,04	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92						
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,79	1,37	3,80	3,04	11,40	8,29	86,94	65,96	21,59	16,17						
ТТК - 394к	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/3	130/3	21,71	15,68	15,29	11,64	31,52	22,78	350,51	258,64	35,56	25,68						
ТТК-268н	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								
	<b>Уплотненный полдник</b>			13,22	12,28	9,63	9,50	67,32	61,65	408,85	381,27	2,64	1,88						
ТТК-2н	Зеленый горошек подливой	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48						
208/10	Макаронные 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 полуслаский	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								
	<b>Итого стоимость питания в день</b>		170,64 руб.	135,49 руб.															
	<b>Чт, 11 декабря 25</b>			65,85	51,11	54,25	47,65	250,45	202,85	1753,6	1444,79	101,63	96,23						
	<b>Завтрак</b>			13,49	10,19	12,37	10,86	74,02	57,01	461,46	366,62	2,58	2,06						
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 пшеничная с маслом	200/3	150/3	7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98						
ТТК-198н	Какао с молоком полуслаское	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98						
	<b>Второй завтрак</b>			3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86						
698/04	Ацидофиллин	100	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86						
	<b>Обед</b>			17,78	15,66	25,02	22,94	95,95	79,77	680,09	588,17	22,06	17,47						
ТТК-996	Салат "Боровое зёрнышко"	50	40	1,37	1,10	2,60	2,08	6,00	4,80	52,83	42,27	6,09	4,87						
132/2/004	Расоольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	2,54	1,94	3,95	3,15	13,99	10,54	101,69	78,27	13,48	10,12						
ТТК-652	Расоольник ленинградский со сметаной	50/30	50/30	5,13	5,13	13,42	13,42	7,41	7,41	170,93	170,93	2,46	2,46						
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	130	110	3,68	3,11	4,34	3,67	21,07	17,83	138,07	116,83								
51/0/04	Каша пшеничная вязкая	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02						
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	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"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61								
	<b>Уплотненный полдник</b>			31,56	22,24	14,16	11,15	76,16	61,75	558,37	436,32	76,13	75,84						
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	110	1,08	1,08			10,08	10,08	44,64	44,64	72,00	72,00						
ТТК-341	Запеканка "Сладкожека" с соусом сметанным "Сладгена"	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								
	<b>Итого стоимость питания в день</b>		170,64 руб.	135,49 руб.															
	<b>Пт, 12 декабря 25</b>			63,81	46,73	31,9	26,42	231,48	190,66	1468,29	1187,25	63,85	50,77						
	<b>Завтрак</b>			12,24	9,21	7,75	6,43	68,94	51,62	394,52	301,10	2,03	1,58						



30/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	2.40	1.60	0.90	0.60	15.30	10.20	78.90	52.60	1.28	0.96
30/04	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	0.75	0.62
ТТК-343ч	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2.52	2.10	1.64	1.37	13.94	11.62	80.61	67.17	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
20/2010	Обед	50	40	32.73	19.48	14.19	10.12	75.44	60.42	560.34	410.64	50.46	39.03
133/04	Салат из белокочанной капусты	200/25	150/25	0.95	0.76	2.55	2.04	5.16	4.13	47.40	37.92	29.83	23.86
ТТК-53к	Суп картофельный с рыбными консервами	50/50	25/25	2.05	1.54	2.13	1.59	15.98	11.98	94.23	68.42	19.28	14.46
ТТК-187а	Мякоть птицы тушеная в соусе	130	110	3.98	3.37	4.64	3.93	21.48	18.18	143.60	121.51	0.15	0.11
ТТК-256к	Каша гречневая вязкая	200	150	0.51	0.38	0.08	0.06	19.38	14.53	80.23	60.17	0.15	0.11
	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	1/20	1/20	1.62	1.62	0.20	0.20	9.76	9.76	47.32	47.32	0.15	0.11
	Хлеб белый			15.78	14.98	7.32	7.23	82.04	73.56	457.20	419.28	9.99	8.79
337/04	Уплотненный полдник	1 шт	1 шт	5.52	5.52	5.04	5.04	33.79	33.79	168.31	168.31	5.19	5.19
687/96	Рядро вареное	75	75	4.70	4.70	1.59	1.59	20.20	15.15	84.80	63.60	4.80	3.60
707/04	Пирожки печеные с картофелем	200	150	1.00	0.75	0.20	0.20	9.76	9.76	47.32	47.32	0.15	0.11
	Сок фруктовый разливной	1/20	1/20	1.62	1.62	0.20	0.20	9.76	9.76	47.32	47.32	0.15	0.11
	Хлеб белый	44.6	36.25	2.94	2.39	0.49	0.40	18.29	14.86	89.33	72.61		
	Хлеб "Дарницкий"												
	<b>Итого стоимость питания в день</b>	<b>170.64 руб.</b>	<b>135.49 руб.</b>	<b>314.44</b>	<b>250.52</b>	<b>234.96</b>	<b>201.28</b>	<b>1145.7</b>	<b>945.95</b>	<b>7955.23</b>	<b>6597.22</b>	<b>348.15</b>	<b>291.26</b>

Масса порции, г.	Дет. сад	Ясли	Пищевые вещества, г.				Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг			
			Белки	Ясли	Жиры	Углеводы	Дет. сад	Ясли	С	Ясли		
<b>Итого за неделю:</b>			Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли		
<b>В среднем в день:</b>			49.58	38.07	54.19	42.26	235.08	183.85	1620.16	1260.18	45.23	40.28

Зам. Ген.  Г. Н. Фазулмина  
 Экономис  А. Р. Гатина  
 Ведущий  Д. Р. Зайкулмина