

“УТВЕРЖДАЮ”
Генеральный директор
ООО “Школьное питание”
И.И. Мусина

“СОГЛАСОВАНО”
(подпись)
М.А. Мусина
(ФИО ответственного)
М.А. Мусина
(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК С 16.03.2026г. по 19.03.2026г.

		Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг			
№ п/д	Примем пищи, Наименование блюда	Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	С
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли					
Пн, 16 марта 26														
Завтрак														
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	9.24	6.75	11.23	9.80	47.66	34.50	177.21	1582.97	1327.94	38.79	29.51
31/104	Каша молочная "Геркулесова" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2.45	1.65	4.52	4.23	15.37	10.27	112.00	85.71	253.22	3.92	2.94
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	6.63	4.98	6.66	5.54	26.50	19.88	192.50	149.34	18.17	2.55	1.91
Второй завтрак														
697/04	Молоко кипяченое	200	150	0.16	0.12	0.05	0.03	5.79	4.35	24.23	18.17	2.55	1.91	1.37
Обед														
52/11	Салат из свежих отварной	100	100	3.06	3.06	2.64	2.64	5.06	5.06	56.23	56.23	1.37	1.37	1.37
134/04	Суп крестьянский с крутой со сметаной	50	40	3.06	3.06	2.64	2.64	5.06	5.06	56.23	56.23	1.37	1.37	1.37
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	200/5	155	0.97	0.78	3.06	2.45	5.68	4.55	54.17	43.34	6.46	5.17	5.17
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	50/150	50/100	1.75	1.34	5.01	3.95	8.72	6.58	86.96	67.22	23.22	17.42	17.42
Хлеб белый														
Уплотненный полдник														
337/04	Рыцо вареное	1 шт	1 шт	27.35	25.96	11.69	10.18	40.01	26.80	374.68	302.67	3.04	2.03	2.03
ТТК - 181а	Макароны отварные	200	150	0.50	0.37	0.02	0.02	19.43	14.57	79.92	59.94	0.03	0.02	0.02
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	30	30	1.62	1.62	0.20	0.20	9.76	9.76	47.32	47.32	47.32	47.32	47.32
ТТК-814	Булочка домашняя	1/20	1/20	18.48	16.81	15.42	14.35	85.55	75.39	554.96	498.00	0.75	0.56	0.56
Хлеб белый														
Хлеб "Дарницкий"														
Итого стоимость питания в день														
Вт, 17 марта 26														
Завтрак														
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	1 шт	1 шт	5.52	5.52	5.04	5.04	85.55	75.39	554.96	498.00	0.75	0.56	0.56
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	130	110	4.59	3.88	4.29	3.63	31.56	26.70	183.26	155.06	0.75	0.56	0.56
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	150	1.65	1.24	1.30	0.98	7.46	5.59	48.15	36.11	0.75	0.56	0.56
Второй завтрак														
698/04	Ряженка	30	30	2.16	2.16	4.10	4.10	18.48	18.48	119.46	119.46	0.75	0.56	0.56
Обед														
ТТК-528н	Салат "Сельский"	1/20	1/20	1.62	1.62	0.20	0.20	9.76	9.76	47.32	47.32	47.32	47.32	47.32
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	44.6	36.25	2.94	2.39	0.49	0.40	18.29	14.86	89.33	72.61			
ТТК-493н	Паночки рыб-крупяные из минтая	177.47 руб.	140.91 руб.	48.88	37.12	57.47	46.73	252.55	207.75	1722.98	1400.1	74.42	63.33	63.33
ТТК-491к	Паночки рыб-крупяные из минтая (зелен гор)													
520/04	Пюре картофельное													

ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урожа	200	150	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник	10,06	9,30	0,56	0,56	0,11	0,11	5,76	5,76	29,28	29,28		
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	140	0,56	0,56	0,11	0,11	5,76	5,76	29,28	29,28		
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	130	110	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
	Сок фруктовый с печеньем сахарным в ассортименте	180/20	150/20	3,90	3,75	6,36	6,36	37,38	34,35	222,36	209,64	4,32	3,60
	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		177,47 руб.	140,91 руб.										
Ср. 18 марта 26				82,34	69,2	43,98	38,53	196,19	158,01	1 509,96	1 255,57	98,96	89,35
Завтрак				10,75	8,13	12,16	10,71	69,48	53,61	430,41	343,33	2,64	2,11
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 рисовая жидкая с маслом	200/3	150/3	5,25	3,94	5,12	4,39	32,97	24,74	198,97	154,19	1,37	1,03
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				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
Обед				35,07	33,69	16,07	14,28	51,38	39,36	490,36	420,75	27,97	18,99
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками	200/25	150/25	6,48	6,36	8,21	7,76	2,56	2,02	110,05	103,34	1,95	1,62
	"Остатки"			26,16	25,17	7,65	6,32	22,21	14,95	262,31	217,41	24,99	16,66
ТТК № 338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	50/100	0,80	0,53			0,19	0,13	3,95	2,63	0,83	0,56
ТТК-81н	Оружье соевый порц	15	10	0,01	0,01	0,01		16,66	12,50	66,73	50,05	0,20	0,15
ТТК-503	Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	200	150	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб белый	1/20	1/20	33,46	24,32	13,11	10,90	70,27	59,98	532,96	435,26	66,98	66,88
Уплотненный полдник				0,99	0,99			9,24	9,24	40,92	40,92	0,88	0,80
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	110	27,71	19,17	12,37	10,26	27,92	22,33	333,89	258,29	16,12	0,10
ТТК - 341н	Творожник "Зебра" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12		
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб белый	1/20	1/20	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25										
Итого стоимость питания в день		177,47 руб.	140,91 руб.										
Чт, 19 марта 26				60,55	49,69	55,39	46,82	224,97	184,21	1 640,57	1 356,89	32,63	26,21
Завтрак				11,29	8,51	10,72	8,90	62,58	46,87	391,95	301,55	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 полусладкий	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
Второй завтрак				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				32,22	24,81	25,22	19,06	91,97	73,92	723,75	566,55	26,18	20,26
ТТК-357н	Салат "Калюста квашеная" (б/лука)	50	40	0,90	0,72	2,78	2,22	4,27	3,42	45,66	36,53	15,00	12,00
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	10,56	9,41	7,00	6,53	15,88	11,99	168,80	144,41	9,93	7,63
ТТК-992	Мясое "Нежное" в соусе	40/50	25/25	13,06	8,06	11,12	6,64	3,68	1,84	167,03	99,39	1,22	0,61
510/04	Каша перловая вязкая	130	110	2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	17,48	125,69	106,35		
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	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										
Уплотненный полдник				13,98	13,31	16,81	16,22	66,09	59,09	471,59	435,51	3,49	3,46
340/04	Омлет натуральный	53	53	5,06	5,06	6,39	6,39	0,75	0,75	80,75	80,75	0,19	0,19
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	114,02		
686/04	Чай с лимонном с печеньем сахарным в ассортименте	200/7/20	150/7/20	3,27	3,22	6,42	6,41	34,48	30,72	208,77	193,42	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		177,47 руб.	140,91 руб.										
Итого				254,74	212,7	206,11	175,67	895,58	727,18	6 456,48	5 340,5	244,8	208,4

	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		Дет. сад	Ясли	
			198,8	152,7	218,1	168,5	943,6	735,2	6480,4	180,8	160,4	
			49,69	38,18	54,53	42,13	235,90	183,81	1 620,11	45,20	40,10	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:												
В среднем в день:												

Зам. Ген. дир.
Экономист
Ведущий инж.

А. Р. Гатина
Л. Р. Загидуллина

Г. Н. Фазуллина
А. Р. Гатина
Л. Р. Загидуллина