

ООО "Школьное питание"

Р. И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"
4/15
(№ ДОУ)
ЭБ. МЗ
(ФИО руководителя)
(подпись)

№ ДОУ
ЗД. МР

(подпись)



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ г. ЗАИНСЬКА с 29.09.2025г. по 03.10.2025 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	С	С
Пн, 29 сентября 25													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	10,68	7,82	8,86	7,12	49,26	35,67	1 523,44	1 323,5	67,69	56,14
31/04	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
Второй завтрак													
697/04	Молоко кипяченое	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
Обед													
20/2010	Салат из белокочанной капусты	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	17,95	16,67	20,63	19,00	61,24	50,79	502,53	440,87	63,65	52,69
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	0,97	0,77	2,55	2,04	5,24	4,19	47,83	38,26	29,89	23,91
520/04	Пюре картофельное	130	110	4,24	4,24	6,72	6,72	4,24	4,24	94,38	94,38	1,61	1,61
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	2,57	2,17	3,96	3,35	11,42	9,67	91,61	77,52	29,91	25,31
Уплотненный полдник													
337/04	Ябло вареное	1 шт	1 шт	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	19,32	17,95	12,42	11,67	114,02	102,89	645,13	588,35	0,55	0,49
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	75	75	5,52	5,52	5,04	5,04	21,54	18,23	139,36	117,92	55,85	0,25
Итого стоимость питания в день													
Вт, 30 сентября 25		170,64 руб.	135,49 руб.	80,07	63,54	61,18	50,36	215,53	179,14	1 732,86	1 423,87	71,32	57,01
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	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	0,04
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98
Второй завтрак													
698/04	Простокваша	100	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
Обед													
62/11	Салат из моркови с сахаром	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
124/04	Щи из св.кап с карт.с мясн фрик.Останкин,со сметаной	50	40	37,89	32,89	26,38	22,02	102,02	84,25	796,97	666,72	47,03	35,28
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	200/25/10	150/25/5	0,78	0,62	0,06	0,05	6,64	5,31	30,20	24,16	3,00	2,40
				7,92	7,09	9,46	8,36	7,06	4,89	145,07	123,16	39,23	29,28
				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	4,80	3,60
701/04	Сок фруктовый разливной	200	150	1,00	0,75			20,20	15,15	84,80	63,60		
	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			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 35г/1г	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				170,64 руб.	135,49 руб.								
Ср. 01 октября 25													
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 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 полусладкий	180	150	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
	Второй завтрак			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			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	50	40	27,24	20,49	18,83	10,32	61,11	48,22	522,93	367,68	72,46	54,41
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	2,72	2,17	0,05	0,04	1,28	1,02	16,43	13,15	5,10	4,08
ТТК - 394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/3	130/3	1,80	1,38	3,76	3,01	10,59	7,96	83,43	64,43	22,97	17,19
ТТК-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма	200	150	21,10	15,32	14,82	7,07	18,82	13,98	293,11	180,80	44,39	33,14
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник			13,22	12,28	9,63	9,50	67,32	61,65	408,85	381,27	2,64	1,88
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48
208/10	Макароны 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				170,64 руб.	135,49 руб.								
Чт. 02 октября 25													
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	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
ТТК-198н	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			3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
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			3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
ТТК473	Салат "Зайка"	50	40	17,10	15,12	24,84	22,80	92,07	76,87	660,26	573,23	44,91	35,56
131/04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	0,83	0,66	2,58	2,06	5,55	4,44	48,69	38,95	24,86	19,89
ТТК-652, 587/04	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	2,39	1,83	3,79	3,03	10,52	7,96	85,80	66,45	17,53	13,16
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	5,14	5,14	13,42	13,42	7,45	7,45	171,13	171,13	2,49	2,49
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	150	3,68	3,11	4,34	3,67	21,07	17,83	138,07	116,83		
	Хлеб белый	1/20	1/20	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник			2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	145	145	31,06	21,74	14,74	11,73	79,13	64,72	573,47	451,42	18,63	18,34
ТТК-341	Запеканка "Сладкожека" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
686/04	Чай с лимоном	200/7	150/7	28,59	19,32	13,90	10,90	41,04	30,39	403,68	296,98	0,83	0,57
	Хлеб белый	1/20	1/20	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		
Итого стоимость питания в День				170,64 руб.	135,49 руб.								

Завтрак

M

Пт, 03 октября 25													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	63,2	46,19	32,11	26,58	221,5	182,68	1 427,65	1 154,52	48,29	38,34
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	2,40	1,60	0,90	6,43	68,94	51,62	394,52	301,10	2,03	1,58
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96
	Второй завтрак			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			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
14/10	Салат из свежих помидоров	50	40	32,16	18,98	14,45	10,33	66,95	53,93	526,34	384,55	33,28	24,98
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	0,39	0,31	3,03	2,42	2,65	2,12	39,37	31,50	6,40	5,12
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	25/25	1,85	1,39	1,89	1,42	9,91	7,45	64,04	48,13	25,46	19,11
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	130	110	23,81	11,91	4,61	2,30	3,77	1,89	151,78	75,92	1,27	0,64
ТТК-258к	Напиток "Флодово-ягодный" из урожая	200	150	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
	Хлеб белый	1/20	1/20	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11
	Уплотненный поддник			1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
337/04	Дйцо вареное	1 шт	1 шт	15,74	14,94	7,27	7,18	80,55	72,07	450,56	412,64	11,61	10,41
687/96	Пирожки печеные с картофелем	75	75	5,52	5,52	5,04	5,04	32,30	32,30	161,67	161,67	6,81	6,81
707/04	Сок фруктовый разливной	200	150	4,66	4,66	1,54	1,54	20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,00	0,75	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	1,62	1,62	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Итого стоимость питания в день			2,94	2,39	0,49	0,40						
	Итого	170,64 руб.	135,49 руб.	313,56	249,47	231,25	194,28	1 111,9	920,64	7 783	6 428,75	332,87	267,62

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	Дет. сад	Дет. сад	Ясли	Ясли	Дет. сад	Ясли	
247,85	192,85	271,25	211,60	1176,0	919,30	8100,70	6304,05	225,75	202,85
49,57	38,57	54,25	42,32	235,19	183,86	1 620,14	1 260,81	45,15	40,57

ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:

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