

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"


R.I. Мусина



"СОГЛАСОВАНО"
Заведующий МБДОУ "Детский сад "Зернышко"
(МБДОУ) ДСАД № 15
Кузнецова Нина Николаевна
(ФИО руководителя)
(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 02.02.2026г. по 06.02.2026 г.

| № НД | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции, г. | | Пищевые вещества, г. | | | | | | Энерг. ценность, ккал | | Витамины, мг С | |
|------------|--|------------------|-------------|----------------------|-------|----------|-------|----------|--------|-----------------------|----------|----------------|-------|
| | | Дет. сад | Ясли | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли |
| | | | | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | | | | |
| | Пн, 02 февраля 26 | | | 62,97 | 56,69 | 49,27 | 43,59 | 221,87 | 177,21 | 1 582,97 | 1 327,94 | 38,79 | 29,51 |
| | Завтрак | | | 9,24 | 6,75 | 11,23 | 9,80 | 47,66 | 34,50 | 328,73 | 253,22 | 3,92 | 2,94 |
| 1/04 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 20/5 | 2,45 | 1,65 | 4,52 | 4,23 | 15,37 | 10,27 | 112,00 | 85,71 | | |
| 311/04 | Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом | 200/3 | 150/3 | 6,63 | 4,98 | 6,66 | 5,54 | 26,50 | 19,88 | 192,50 | 149,34 | 1,37 | 1,03 |
| TTK-253к | Чай "Витаминный" полусладкий | 200 | 150 | 0,16 | 0,12 | 0,05 | 0,03 | 5,79 | 4,35 | 24,23 | 18,17 | 2,55 | 1,91 |
| | 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 | | | 32,19 | 30,07 | 19,98 | 16,80 | 83,60 | 62,26 | 643,05 | 520,49 | 32,75 | 24,64 |
| 52/11 | Салат из свеклы отварной | 50 | 40 | 0,97 | 0,78 | 3,06 | 2,45 | 5,68 | 4,55 | 54,17 | 43,34 | 6,46 | 5,17 |
| 134/04 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200/5 | 155 | 1,75 | 1,34 | 5,01 | 3,95 | 8,72 | 6,58 | 86,96 | 67,22 | 23,22 | 17,42 |
| TTK-417 | Плов "Золотой петушок" | 50/150 | 50/100 | 27,35 | 25,96 | 11,69 | 10,18 | 40,01 | 26,80 | 374,68 | 302,67 | 3,04 | 2,03 |
| TTK-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 | | |
| | Уплотненный полдник | | | 18,48 | 16,81 | 15,42 | 14,35 | 85,55 | 75,39 | 554,96 | 498,00 | 0,75 | 0,56 |
| 337/04 | Яйцо вареное | 1 шт | 1 шт | 5,52 | 5,52 | 5,04 | 5,04 | | | 67,44 | 67,44 | | |
| TTK - 181а | Макароны отварные | 130 | 110 | 4,59 | 3,88 | 4,29 | 3,63 | 31,56 | 26,70 | 183,26 | 155,06 | | |
| TTK-437 | Чай полусладкий с молоком | 200 | 150 | 1,65 | 1,24 | 1,30 | 0,98 | 7,46 | 5,59 | 48,15 | 36,11 | 0,75 | 0,56 |
| TTK-814 | Булочка домашняя | 30 | 30 | 2,16 | 2,16 | 4,10 | 4,10 | 18,48 | 18,48 | 119,46 | 119,46 | | |
| | 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 | 177,47 руб. | 140,91 руб. | | | | | | | | | | |
| | Вт, 03 февраля 26 | | | 48,22 | 36,6 | 50,49 | 41,15 | 255,05 | 209,84 | 1 667,47 | 1 356,1 | 69,84 | 59,76 |
| | Завтрак | | | 13,92 | 9,43 | 15,81 | 12,59 | 69,38 | 52,00 | 475,53 | 359,02 | 2,07 | 1,58 |
| 3/04 | Бутерброд с маслом с сыром | 30/5/5 | 20/5/5 | 3,88 | 1,65 | 5,90 | 4,22 | 15,37 | 10,27 | 130,13 | 85,70 | 0,04 | |
| 302/04 | Каша молочная яичневая с маслом | 200/3 | 150/3 | 7,32 | 5,51 | 5,21 | 4,46 | 39,70 | 29,80 | 235,01 | 181,33 | 1,28 | 0,96 |
| TTK-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 | | | 3,09 | 3,09 | 6,18 | 6,18 | 4,22 | 4,22 | 84,87 | 84,87 | 0,31 | 0,31 |
| 698/04 | Ряженка | 100 | 100 | 3,09 | 3,09 | 6,18 | 6,18 | 4,22 | 4,22 | 84,87 | 84,87 | 0,31 | 0,31 |
| | Обед | | | 21,13 | 14,76 | 16,72 | 11,31 | 99,78 | 78,28 | 634,05 | 474,00 | 48,64 | 39,77 |
| 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 | 1,83 | 1,40 | 3,80 | 3,04 | 11,63 | 8,45 | 88,03 | 66,76 | 21,85 | 16,36 |
| TTK 499н | Палочки рыбно-крупяные из минтая | 2/40 | | 10,75 | | 7,84 | | 15,74 | | 176,51 | | 1,73 | |
| TTK 491к | Палочки рыбно-крупяные из минтая с овощ. (зелён.гор) | | | 1/40/10 | | 6,05 | | 3,97 | | 9,81 | | 99,21 | 2,34 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|--|-------------|-------------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|----------|----------|--------|--------|
| Пт, 06 февраля 26 | | | | | 61,18 | 45,48 | 63,51 | 48,06 | 244,5 | 195,45 | 1 794,22 | 1 396,33 | 109,68 | 94,73 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/04 | Бутерброд с маслом | | 30/5 | 20/5 | 2,45 | 1,65 | 4,52 | 4,23 | 15,37 | 10,27 | 112,00 | 85,71 | | |
| 311/04 | Каша молочная пшенная с маслом | | 200/3 | 150/3 | 7,55 | 5,67 | 6,01 | 5,05 | 37,47 | 28,11 | 234,22 | 180,63 | 1,31 | 0,98 |
| TTK-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 | | | | | 17,64 | 13,02 | 34,42 | 24,90 | 80,44 | 63,99 | 701,94 | 532,16 | 66,98 | 52,72 |
| TTK-66 | Салат "Солнышко" | | 50 | 40 | 0,49 | 0,39 | 5,09 | 4,07 | 6,56 | 5,25 | 73,94 | 59,15 | 3,08 | 2,46 |
| 124/04 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | | 200/10 | 150/5 | 1,95 | 1,39 | 4,57 | 3,05 | 8,09 | 5,96 | 81,28 | 56,88 | 36,71 | 27,34 |
| TTK-649к | Биточки "Рябушка" | | 75 | 50 | 10,56 | 7,08 | 16,52 | 10,78 | 13,20 | 8,85 | 243,68 | 160,72 | | |
| 216/04 | Картофель тушеный | | 130 | 110 | 2,92 | 2,47 | 8,04 | 6,80 | 21,35 | 18,06 | 169,42 | 143,36 | 26,23 | 22,20 |
| TTK-272н | Кисель из концентрата полусладкий | | 200 | 150 | 0,10 | 0,07 | | | 21,48 | 16,11 | 86,30 | 64,73 | 0,96 | 0,72 |
| | Хлеб белый | | 1/20 | 1/20 | 1,62 | 1,62 | 0,20 | 0,20 | 9,76 | 9,76 | 47,32 | 47,32 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | 27,43 | 19,54 | 13,40 | 9,14 | 90,88 | 75,28 | 593,83 | 461,60 | 38,85 | 38,68 |
| TTK-495н | Десерт фруктовый Апельсин | | 100 | 100 | 0,90 | 0,90 | | | 8,40 | 8,40 | 37,20 | 37,20 | 60,00 | 60,00 |
| ттк-572н | Пудинг из творога "Пышка" с повидлом | | 150/30 | 100/30 | 21,87 | 14,58 | 12,46 | 8,30 | 50,27 | 39,37 | 400,68 | 290,55 | 0,75 | 0,60 |
| TTK-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 | | | 177,47 руб. | 140,91 руб. | | | | | | | | | | |
| Итого | | | | | 315,41 | 257,88 | 267,42 | 221,98 | 1 146,1 | 927,53 | 8 252,84 | 6 739,48 | 369,73 | 315,53 |

| | 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 | | | | |
| ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ: | | | 245,40 | 192,90 | 272,40 | 212,00 | 1176,1 | 917,55 | 8102,85 | 6304,50 | 226,75 | 200,55 |
| В среднем в день: | | | 49,08 | 38,58 | 54,48 | 42,40 | 235,22 | 183,51 | 1 620,57 | 1 260,90 | 45,35 | 40,11 |

Зам. Ген. директора по производству и качеству



Г. Н. Фазуллина

Экономист по ценам

А. Р. Гатина

Ведущий инженер-технолог по производству

Л. Р. Загидуллина


