

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

№ НД	Примем пищи, Наименование блюда	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				
Пн, 16 марта 26													
Завтрак													
104	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 "Зарюкостова" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,63	4,98	8,66	5,54	26,50	19,98	192,50	149,34	1,37	1,03
ТТК-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
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													
521/1	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 картофельный с курицей со сметаной	200/15	150	1,75	1,34	5,01	3,95	8,72	6,58	86,98	67,22	23,22	17,42
ТТК-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
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	120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
Употребленный подлики													
337/04	Яйцо вареное 1 шт	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
ТТК - 187а	Макарон отварные	130	110	4,59	3,88	4,29	3,63	31,58	26,70	183,26	155,06		
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,65	1,24	1,30	0,95	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,46	119,46		
	Хлеб белый	120	120	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, 17 марта 26													
Завтрак													
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 ячневая 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
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
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													
ТТК-828н	Салат "Сельский"	50	40	1,00	1,04	7,05	5,64	3,76	3,01	83,73	66,98	7,48	5,99
110/20/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/15	150/15	1,83	1,40	3,80	3,04	11,63	8,45	88,03	66,76	21,85	16,36
ТТК-495н	Палочки рыбно-куриные из минтая	240	180	10,75	7,84			18,74		176,51	131,13	1,73	1,34
ТТК-491к	Палочки рыбно-куриные из минтая с овощами (сельди, пор)	140/10	100	6,05	3,97					99,21	62,11	2,34	1,51
520/04	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-208н	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	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	120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
Употребленный подлики													
ТТК-435н	Десерт фруктовый Апельсин	140	140	0,64	0,56	0,56	0,56	12,60	12,60	57,68	57,68	14,00	14,00
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	34,36	222,36	209,64	4,32	3,60
	Хлеб белый	120	120	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													
Завтрак													
2/04	Бутерброд с помидорами	30/10/5	20/10/5	10,75	8,13	12,16	10,71	69,48	53,61	430,41	343,33	2,64	2,11
311/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,22	15,37	10,27	130,44	109,14	0,10	0,10
ТТК-198н	Каша с яблоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
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													
148/04	Суп паштет домашний с мясными фрикадельками "Останкинский"	200/25	150/25	6,48	6,38	8,21	7,76	2,56	2,02	110,05	103,34	1,95	1,62
ТТК № 338н	Рагу из мякоти птицы	50/100	50/100	26,16	25,17	7,65	6,32	22,21	14,95	262,31	217,41	24,99	16,66
ТТК-41н	Суп куриный с лапшой	15	10	0,80	0,53			0,19	0,13	3,65	2,63	0,83	0,56
ТТК-503	Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	200	150	0,01	0,01	0,01		16,66	12,50	66,73	50,05	0,20	0,15
	Хлеб белый	120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
Употребленный подлики													
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	110	0,99	0,99			9,24	9,24	40,92	40,92	66,00	66,00
ТТК - 341н	Тарелочка "Забра" с соусом сметанным "Спасская"	150/15	100/30	27,71	19,17	12,37	10,26	27,92	22,33	333,89	258,29	0,88	0,80
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	120	120	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.								
Чт, 19 марта 26													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	11,29	8,51	10,72	8,90	62,58	46,87	391,95	301,55	2,12	1,65
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
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													
ТТК-357н	Салат "Капустная кашечка" (блюда)	50	40	0,90	0,72	2,78	2,22	4,27	3,42	45,86	36,53	15,00	12,00
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	10,56	9,41	7,50	6,53	15,88	11,99	168,80	144,41	9,03	7,63
ТТК-692	Моло "Нестле" в сиропе	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	120	120	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		
Употребленный подлики													
340/04	Сметана натуральная	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 лимонком с печеньем сахарным в ассортименте	200/70	150/70	3,27	3,22	6,42	6,41	34,48	30,72	208,77	193,42	3,30	3,27
	Хлеб белый	120	120	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

ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ: В среднем в день:	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				
	198,8	152,7	218,1	168,5	943,5	735,2	6480,4	5042,0	180,8	160,4		
	49,69	38,18	54,53	42,13	235,90	183,81	1,620,11	1,260,50	45,20	40,10		

Зам. Ген. д. *Г. Н. Фаулюк*
Экономист *А. Р. Гатина*
Ведущий *Л. Р. Закудзгина*