

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 20.04.2026г. по 24.04.2026 г.

| № НД | Прямое 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, 20 апреля 26 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 3/04 | Бутерброд с сыром | 30/5 | 20/5 | 10,68 | 7,82 | 8,86 | 7,12 | 49,26 | 36,87 | 319,65 | 238,05 | 2,12 | 1,59 |
| 31/104 | Каша молочная "Геркулесовая" (молочная) 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 |
| ТТК-427 | Чаше полупострой с молоком | 200 | 150 | 1,05 | 1,24 | 1,30 | 0,98 | 7,46 | 8,09 | 48,15 | 36,11 | 0,76 | 0,98 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 69/704 | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК-357ч | Салат "Капустка кашею" (бульон) | 50 | 40 | 0,90 | 0,72 | 2,78 | 2,22 | 4,27 | 3,42 | 45,66 | 36,53 | 1,50 | 1,20 |
| 14/804 | 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 |
| О/Пр №821 от 07 | Фаршированные рыбные котлеты с соусом томатным | 50/20 | 50/20 | 4,22 | 4,23 | 5,72 | 5,72 | 4,20 | 4,20 | 94,18 | 94,18 | 1,97 | 1,97 |
| 52/004 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2,86 | 2,42 | 4,26 | 3,80 | 19,17 | 16,22 | 126,47 | 107,01 | 2,25 | 1,94 |
| ТТК-257ч | Напиток "Пловцов-изюрный" из спелорукот | 200 | 150 | 0,50 | 0,37 | 0,02 | 0,02 | 19,43 | 14,57 | 79,92 | 59,94 | 0,03 | 0,02 |
| Уполномоченный подлинник | | | | | | | | | | | | | |
| 12/0 | Хлеб белый | 12/0 | 12/0 | 1,62 | 1,62 | 0,20 | 0,20 | 9,76 | 9,76 | 47,32 | 47,32 | | |
| 33/704 | Рыба вареная | 1 шт | 1 шт | 5,52 | 5,52 | 5,04 | 5,04 | | | 67,44 | 67,44 | | |
| 51/004 | Каша гречневая вязкая | 130 | 110 | 4,03 | 3,41 | 4,12 | 3,49 | 21,54 | 18,23 | 139,36 | 117,92 | | |
| ТТК-253ч | Чаше фруктовый полупострой | 200 | 150 | 0,76 | 0,58 | 0,10 | 0,10 | 17,55 | 13,10 | 74,47 | 55,85 | 0,35 | 0,10 |
| 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 |
| ТТК-458 | Хлеб белый | 12/0 | 12/0 | 1,62 | 1,62 | 0,20 | 0,20 | 9,76 | 9,76 | 47,32 | 47,32 | | |
| ТТК-458 | Хлеб "Дружеский" | 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, 21 апреля 26 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 3/04 | Бутерброд с сыром | 30/5 | 20/5 | 10,69 | 7,01 | 12,20 | 9,16 | 46,39 | 34,81 | 338,12 | 249,70 | 2,51 | 1,98 |
| 31/104 | Каша молочная с маслом | 200 | 150 | 7,76 | 2,62 | 3,78 | 2,84 | 15,14 | 11,80 | 111,69 | 84,00 | 1,30 | 0,98 |
| ТТК-198ч | Каша с молоком полупострой | 180 | 150 | 3,05 | 2,54 | 2,52 | 2,10 | 15,28 | 12,74 | 96,00 | 80,00 | 1,17 | 0,98 |
| 69/804 | Пшеница вареная | 100 | 100 | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 4,33 | 4,33 | 53,28 | 53,28 | 0,84 | 0,84 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК-358ч | Винегрет из овощей (без лука) | 50 | 40 | 1,08 | 0,86 | 3,90 | 3,12 | 4,27 | 3,41 | 56,47 | 45,17 | 1,03 | 0,80 |
| 12/404 | Щи из свеклы с вареной курицей. Отварная свекла | 200/25/10 | 150/25/5 | 7,92 | 7,38 | 9,52 | 8,86 | 8,44 | 6,34 | 151,13 | 130,15 | 3,71 | 2,78 |
| ТТК-107ч | Котлеты "Львовские" | 75 | 50 | 8,93 | 7,98 | 11,86 | 9,36 | 7,65 | 6,84 | 172,91 | 143,90 | | |
| ТТК-446 | Пюре из картофеля "Пышное" | 130 | 110 | 14,70 | 12,44 | 4,32 | 3,65 | 32,47 | 27,44 | 227,54 | 192,37 | | |
| 70/704 | Сок фруктовый разливной | 200 | 150 | 1,00 | 0,75 | | | 20,20 | 15,15 | 84,80 | 63,60 | 4,80 | 3,60 |
| ТТК-458 | Хлеб белый | 12/0 | 12/0 | 1,62 | 1,62 | 0,20 | 0,20 | 9,76 | 9,76 | 47,32 | 47,32 | | |
| ТТК-458 | Хлеб "Дружеский" | 44,6 | 36,25 | 2,94 | 2,39 | 0,49 | 0,40 | 18,29 | 14,86 | 89,33 | 72,61 | | |
| ТТК-458ч | Десерт фруктовый "Лесной" | 145 | 145 | 0,98 | 0,98 | 0,98 | 0,98 | 13,05 | 13,05 | 99,74 | 14,60 | 14,60 | |
| 40/10, соуп 35/116 | Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким | 160/15 | 100/30 | 24,65 | 16,85 | 12,97 | 9,56 | 24,58 | 19,71 | 317,22 | 232,27 | 8,34 | 4,36 |
| ТТК-475 | Чаше полупострой с печеными яблоками | 200/20 | 150/20 | 3,20 | 3,15 | 6,41 | 6,40 | 24,26 | 22,90 | 167,83 | 162,16 | 0,10 | 0,07 |
| ТТК-475 | Хлеб белый | 12/0 | 12/0 | | | | | | | | | | |
| Итого стоимость питания в день | | 177,47 руб. | | 140,91 руб. | | | | | | | | | |
| Ср, 22 апреля 26 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 3/04 | Бутерброд с сыром | 30/5 | 20/5 | 10,69 | 7,01 | 12,20 | 9,16 | 46,39 | 34,81 | 338,12 | 249,70 | 2,51 | 1,98 |
| 31/104 | Каша молочная каша (молочная) с маслом | 200/3 | 150/3 | 6,17 | 4,64 | 5,12 | 3,39 | 32,87 | 24,71 | 202,66 | 156,96 | 1,37 | 1,03 |
| ТТК-343ч | Кобифейный напиток полупострой | 180 | 150 | 2,52 | 2,10 | 1,64 | 1,37 | 13,94 | 11,62 | 80,61 | 67,17 | 0,75 | 0,62 |
| 69/704 | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 79/84 | Икра морская | 50 | 40 | 26,20 | 19,53 | 23,10 | 17,93 | 79,41 | 61,16 | 830,38 | 484,20 | 63,30 | 46,75 |
| 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 | 2,18 | 1,63 |
| ТТК-386ч | Запеканка картофельная с мякотью птицы с маслом | 150/3 | 100/3 | 21,71 | 15,68 | 15,20 | 11,64 | 31,52 | 22,76 | 350,61 | 256,64 | 35,96 | 25,68 |
| ТТК-368ч | Котлет "Пловцов-изюрный" со сметаной | 200 | 150 | | | | | 20,96 | 15,96 | 82,64 | 61,96 | | |
| Уполномоченный подлинник | | | | | | | | | | | | | |
| 11/6 | Хлеб белый | 12/0 | 12/0 | 1,62 | 1,62 | 0,20 | 0,20 | 9,76 | 9,76 | 47,32 | 47,32 | | |
| ТТК-24 | Зеленый горошек порционный | 15 | 10 | 1,02 | 0,68 | 0,08 | 0,05 | 2,91 | 1,94 | 16,44 | 10,96 | 2,22 | 1,48 |
| 20/810 | Макаронные запеканки с сыром с маслом | 150/3 | 100/3 | 7,44 | 7,44 | 8,81 | 8,81 | 31,30 | 31,30 | 224,28 | 224,28 | 0,32 | 0,32 |
| ТТК-475 | Чаше полупострой | 200 | 150 | 0,20 | 0,15 | 0,04 | 0,04 | 5,06 | 3,76 | 21,50 | 15,15 | 0,19 | 0,08 |
| ТТК-475 | Хлеб белый | 12/0 | 12/0 | 1,62 | 1,62 | 0,20 | 0,20 | 9,76 | 9,76 | 47,32 | 47,32 | | |
| ТТК-475 | Хлеб "Дружеский" | 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, 23 апреля 26 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 3/04 | Бутерброд с сыром | 30/5 | 20/5 | 10,69 | 7,01 | 12,20 | 9,16 | 46,39 | 34,81 | 338,12 | 249,70 | 2,51 | 1,98 |
| 31/104 | Каша молочная пышная с маслом | 200/3 | 150/3 | 7,99 | 6,00 | 5,33 | 4,34 | 37,51 | 28,14 | 230,02 | 177,48 | 1,31 | 0,98 |
| ТТК-198ч | Каша с молоком полупострой | 180 | 150 | 3,05 | 2,54 | 2,52 | 2,10 | 15,28 | 12,74 | 96,00 | 80,00 | 1,17 | 0,98 |
| 69/804 | Лаваш вареный | 100 | 100 | 3,02 | 3,02 | 2,70 | 2,70 | 4,32 | 4,32 | 53,68 | 53,68 | 0,86 | 0,86 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Т/0 998 | Салат "Лобное убрание" | 50 | 40 | 17,62 | 15,63 | 25,00 | 22,92 | 95,26 | 79,22 | 676,54 | 585,32 | 22,41 | 17,75 |
| 132/2004 | Распущенный пельменниковый с сметаной | 200/5 | 150/5 | 4,21 | 0,97 | 2,56 | 2,06 | 5,31 | 4,25 | 49,26 | 39,42 | 1,64 | 1,16 |
| ТТК-652 | Фаршированные "Особые" с соусом томатным | 50/30 | 50/30 | 5,13 | 5,13 | 13,42 | 13,42 | 7,41 | 7,41 | 170,63 | 170,63 | 2,46 | 2,46 |
| 51/004 | Каша молочная вязкая | 130 | 110 | 3,68 | 3,11 | 4,34 | 3,67 | 21,07 | 17,83 | 138,07 | 116,83 | | |
| ТТК-257ч | Напиток "Пловцов-изюрный" из спелорукот | 200 | 150 | 0,50 | 0,37 | 0,02 | 0,02 | 19,43 | 14,57 | 79,92 | 59,94 | 0,03 | 0,02 |
| ТТК-257ч | Хлеб белый | 12/0 | 12/0 | 1,62 | 1,62 | 0,20 | 0,20 | 9,76 | 9,76 | 47,32 | 47,32 | | |
| ТТК-257ч | Хлеб "Дружеский" | 44,6 | 36,25 | 2,94 | 2,39 | 0,49 | 0,40 | 18,29 | 14,86 | 89,33 | 72,61 | | |
| Уполномоченный подлинник | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК-458ч | Десерт фруктовый "Лесной" | 110 | 110 | 0,99 | 0,89 | | | 9,24 | 9,24 | 40,92 | 40,92 | 0,09 | 0,09 |
| ТТК-341ч | Запеканка "Сладковик" с соусом сметанным "Сладостями" | 160/15 | 100/30 | 28,59 | 19,32 | 13,90 | 10,90 | 41,04 | 30,39 | 403,68 | 296,98 | 0,83 | 0,57 |
| 69/804 | Чаше лимонная | 200/7 | 150/7 | 0,27 | 0,22 | 0,06 | 0,05 | 15,28 | 11,52 | 62,73 | 47,38 | 3,30 | 3,27 |
| ТТК-475 | Хлеб белый | 12/0 | 12/0 | 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. | | | | | | | | | |
| Пт, 24 апреля 26 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 3/04 | Бутерброд с сыром | 30/5 | 20/5 | 13,87 | 10,81 | 12,19 | 10,35 | 69,31 | 51,93 | 442,43 | 344,05 | 2,07 | 1,62 |
| 31/104 | Каша молочная вязкая с маслом | 200/3 | 150/3 | 7,32 | 5,61 | 5,21 | 4,48 | 39,70 | 29,63 | 235,61 | 181,33 | 1,28 | 0,98 |
| ТТК-343ч | Кобифейный напиток полупострой | 180 | 150 | 2,72 | 2,27 | 4,70 | 3,91 | 14,31 | 11,93 | 110,39 | 91,99 | 0,75 | 0,62 |
| 69/704 | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 132/210 | Салат из овощей (без лука) | 50 | 40 | 34,25 | 20,70 | 16,86 | 12,11 | 71,44 | 57,22 | 672,85 | 420,64 | 25,27 | 18,88 |
| 133/54 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200/25 | 150/25 | 2,05 | 1,54 | 2,13 | 1,59 | 15,98 | 11,98 | 91,23 | 68,42 | 19,28 | 14,46 |
| ТТК-53ч | Мясные котлеты тушеные в соусе | 50/50 | 25/25 | 23,62 | 11,81 | 4,99 | 2,30 | 3,68 | 1,84 | 150,66 | 75,30 | 1,20 | 0,60 |
| ТТК-167ч | Каша гречневая вязкая | 130 | 110 | 3,97 | 3,97 | 4,64 | 3,97 | 21,48 | 18,15 | 143,80 | 121,61 | | |
| ТТК-258ч | Напиток "Пловцов-изюрный" из сока | 200 | 150 | 0,51 | 0,38 | 0,08 | 0,08 | 19,38 | 14,53 | 80,23 | 60,17 | 0,15 | 0,11 |
| ТТК-258ч | Хлеб белый | 12/0 | 12/0 | 1,62 | 1,62 | 0,20 | 0,20 | 9,76 | 9,76 | 47,32 | 47,32 | | |
| Уполномоченный подлинник | | | | | | | | | | | | | |