

"ПЕРИОДА"  
Генеральный директор

ООО "Школьные питания"

г. Екатеринбург

"СОГЛАСОВАНО"

Менеджер ООО "Школьные питания"

г. Екатеринбург

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК С 29.06.2026г. по 03.07.2026 г.

| № НД                                  | Прим. лица, 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   |      |
|                                       |   |                  |             | Дет. сад             | Ясли  | Дет. сад | Ясли  | Дет. сад | Ясли     |                       |          |              |        |      |
| <b>Пн, 29 июня 26</b>                 |   |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
|                                       | <b>Завтрак</b>  |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
| 3/04                                  | Бутерброд с сыром                                     | 30/5             | 20/5        | 2,40                 | 1,60  | 0,90     | 0,40  | 15,30    | 10,20    | 79,90                 | 52,60    | 2,12         | 1,09   |      |
| 31/104                                | Каша молочная "Праздничная" (изюм) с маслом           | 200/3            | 150/3       | 6,17                 | 4,64  | 5,12     | 4,20  | 33,97    | 24,74    | 202,66                | 159,96   | 1,37         | 1,03   |      |
| ТТК-437                               | Чай полдничный с молоком                              | 200              | 150         | 1,66                 | 1,24  | 1,30     | 0,98  | 7,46     | 5,59     | 48,15                 | 36,11    | 0,75         | 0,56   |      |
| 69/704                                | <b>Второй завтрак</b>                                 |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
|                                       | Молоко цельное  | 100              | 100         | 3,06                 | 3,06  | 2,64     | 2,64  | 5,06     | 5,06     | 56,23                 | 56,23    | 1,37         | 1,37   |      |
| <b>Обед</b>                           |   |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
| ТТК-519                               | Салат "Сельская"                                      | 50               | 40          | 1,13                 | 0,90  | 2,96     | 2,05  | 8,43     | 4,95     | 49,27                 | 39,42    | 37,60        | 30,00  |      |
| 14/904                                | Суп-лапша овощная с мякотью птицы                     | 200/15           | 150/15      | 8,00                 | 7,46  | 7,18     | 6,66  | 10,85    | 8,14     | 140,01                | 122,38   | 1,93         | 1,63   |      |
| ЮР №821 от 07                         | Фаршированные рыбные "Кальмары" с соусом томатным     | 50/30            | 50/30       | 4,23                 | 4,23  | 6,72     | 6,72  | 4,20     | 4,20     | 94,18                 | 94,18    | 1,57         | 1,57   |      |
| 69/004                                | Пюре картофельное                                     | 130              | 110         | 2,96                 | 2,42  | 4,26     | 3,00  | 19,17    | 16,22    | 126,87                | 107,61   | 22,51        | 19,04  |      |
| ТТК-257ч                              | Напиток "Празднично-изюмный" из соевого молока        | 200              | 150         | 0,30                 | 0,37  | 0,02     | 0,02  | 19,43    | 14,57    | 79,92                 | 59,94    | 0,03         | 0,02   |      |
| ТТК-257ч                              | Хлеб белый  | 120              | 120         | 1,62                 | 1,62  | 0,20     | 0,20  | 9,76     | 9,76     | 47,32                 | 47,32    | 0,75         | 0,75   |      |
| <b>Употребленный полидек</b>          |   |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
| 33/704                                | Рыба вареная  | 1 шт             | 1 шт        | 5,52                 | 5,52  | 5,04     | 5,04  |          |          | 67,44                 | 67,44    |              |        |      |
| 61/004                                | Каши гречневая каша                                   | 130              | 110         | 4,03                 | 3,41  | 4,12     | 3,49  | 21,54    | 18,23    | 139,36                | 117,92   |              |        |      |
| ТТК-253ч                              | Чай "Витаминный" полдничный                           | 200              | 150         | 0,78                 | 0,58  | 0,13     | 0,10  | 17,55    | 13,16    | 74,47                 | 55,85    | 0,25         | 0,19   |      |
| ТТК-458                               | Варенье с малиной                                     | 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  | 120              | 120         | 1,62                 | 1,62  | 0,20     | 0,20  | 9,76     | 9,76     | 47,32                 | 47,32    |              |        |      |
| <b>Итого стоимость питания в день</b> |   |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
|                                       |   | 177,47 руб.      | 140,91 руб. | 80,57                | 64,24 | 64,73    | 53,15 | 214,9    | 178,98   | 1,764,35              | 1,451,2  | 73,62        | 59,25  |      |
| <b>Вт, 30 июня 26</b>                 |   |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
|                                       | <b>Завтрак</b>  |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
| 3/04                                  | Бутерброд с сыром                                     | 30/5/3           | 20/5/3      | 10,69                | 7,01  | 12,20    | 9,16  | 46,39    | 34,81    | 338,12                | 249,70   | 2,51         | 1,96   |      |
| 16/104                                | Суп молочный с рисом                                  | 200              | 150         | 3,76                 | 2,82  | 3,78     | 2,84  | 15,74    | 11,80    | 111,99                | 84,00    | 1,30         | 0,98   |      |
| ТТК-198ч                              | Каши с молочным полдничное                            | 180              | 150         | 3,05                 | 2,54  | 2,52     | 2,10  | 15,28    | 12,74    | 96,00                 | 80,00    | 1,17         | 0,88   |      |
| 69/004                                | <b>Второй завтрак</b>                                 |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
|                                       | Простокваша   | 100              | 100         | 3,06                 | 3,06  | 2,64     | 2,64  | 4,33     | 4,33     | 53,28                 | 53,28    | 0,84         | 0,84   |      |
| <b>Обед</b>                           |   |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
| 22/10                                 | Салат из картофеля с грибами соевыми                  | 50               | 40          | 1,75                 | 1,40  | 3,82     | 3,06  | 4,63     | 3,71     | 69,95                 | 47,96    | 8,32         | 6,65   |      |
| 12/404                                | Ще из свекл с капуст с морс.Фасолю со сметаной        | 200/20/10        | 150/20/5    | 7,92                 | 7,38  | 9,52     | 8,36  | 8,44     | 6,34     | 191,13                | 130,15   | 37,11        | 27,98  |      |
| ТТК-191ч                              | Лепешки "Льняные"                                     | 75               | 60          | 1,93                 | 1,60  | 7,48     | 11,68 | 7,45     | 6,84     | 172,81                | 143,50   |              |        |      |
| ТТК-446                               | Пюре из бобовых "Витредр"                             | 130              | 110         | 14,70                | 12,44 | 4,32     | 3,65  | 32,42    | 27,44    | 227,34                | 192,37   |              |        |      |
| 70/704                                | Соев фаршированный                                    | 200              | 150         | 1,00                 | 0,75  | 15,40    | 11,55 | 94,80    | 20,20    | 15,15                 | 94,80    | 63,60        | 4,80   | 3,60 |
| ТТК-458                               | Хлеб белый  | 120              | 120         | 1,62                 | 1,62  | 0,20     | 0,20  | 9,76     | 9,76     | 47,32                 | 47,32    |              |        |      |
| <b>Употребленный полидек</b>          |   |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
| ТТК-493ч                              | Десерт фруктовый йогурт                               | 145              | 145         | 0,58                 | 0,58  | 0,58     | 0,58  | 13,05    | 13,05    | 59,74                 | 59,74    | 14,50        | 14,50  |      |
| ЮР10: суп: 351/10                     | Пюре из картофеля с грибами с соусом молочным сладким | 100/10           | 24/15       | 24,65                | 12,97 | 9,56     | 25,48 | 19,17    | 13,12    | 232,27                | 133,4    | 24,65        | 12,97  |      |
| ТТК-475                               | Чай полдничный 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   |      |
| <b>Итого стоимость питания в день</b> |   |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
|                                       |   | 177,47 руб.      | 140,91 руб. | 52,76                | 42,57 | 44,22    | 37,38 | 210,02   | 171,24   | 1,449,06              | 1,191,58 | 69,8         | 51,85  |      |
| <b>Ср, 01 июля 26</b>                 |   |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
|                                       | <b>Завтрак</b>  |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
| 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   |      |
| 31/104                                | Каши молочная каша (изюм) с маслом                    | 200/3            | 150/3       | 6,17                 | 4,64  | 5,12     | 4,20  | 33,97    | 24,74    | 202,66                | 159,96   | 1,37         | 1,03   |      |
| ТТК-343ч                              | Кефирный напиток полдничное                           | 180              | 150         | 2,52                 | 2,10  | 1,64     | 1,37  | 13,94    | 11,62    | 86,61                 | 67,17    | 0,75         | 0,62   |      |
| 69/704                                | <b>Второй завтрак</b>                                 |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
|                                       | Молоко цельное  | 100              | 100         | 3,06                 | 3,06  | 2,64     | 2,64  | 5,06     | 5,06     | 56,23                 | 56,23    | 1,37         | 1,37   |      |
| <b>Обед</b>                           |   |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
| 19/04                                 | Салат из св.помидоров                                 | 50               | 40          | 0,23                 | 0,19  | 5,00     | 4,00  | 1,86     | 1,48     | 53,31                 | 42,65    | 8,28         | 5,01   |      |
| 13/404                                | Суп картофельный с курицей со сметаной                | 200/5            | 150/5       | 2,26                 | 1,76  | 7,52     | 5,95  | 8,53     | 6,46     | 61,81                 | 47,35    | 8,97         | 47,06  |      |
| ТТК-394ч                              | Запеканка картофельная с сыром и грибами с маслом     | 180/3            | 130/3       | 21,71                | 15,68 | 15,20    | 11,64 | 31,52    | 22,78    | 360,51                | 258,64   | 35,58        | 25,68  |      |
| ТТК-268ч                              | Компот "Празднично-изюмный" из яблок                  | 200              | 150         | 20,66                | 15,50 |          |       | 82,64    | 61,98    |                       |          |              |        |      |
| ТТК-268ч                              | Хлеб белый  | 120              | 120         | 1,62                 | 1,62  | 0,20     | 0,20  | 9,76     | 9,76     | 47,32                 | 47,32    |              |        |      |
| <b>Употребленный полидек</b>          |   |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
| ТТК-2ч                                | Мякоть грушевая пюре                                  | 15               | 10          | 1,02                 | 0,88  | 0,08     | 0,05  | 2,91     | 1,94     | 16,44                 | 10,96    | 2,22         | 1,48   |      |
| 20/810                                | Лепешки заваренные с яблоком 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 полдничное  | 200              | 150         | 0,20                 | 0,15  | 0,05     | 0,04  | 5,06     | 3,79     | 21,50                 | 16,12    | 0,10         | 0,08   |      |
| ТТК-475                               | Хлеб белый  | 120              | 120         | 1,62                 | 1,62  | 0,20     | 0,20  | 9,76     | 9,76     | 47,32                 | 47,32    |              |        |      |
| <b>Итого стоимость питания в день</b> |   |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
|                                       |   | 177,47 руб.      | 140,91 руб. | 44,8                 | 36,25 | 2,94     | 2,39  | 0,49     | 0,40     | 18,29                 | 14,86    | 89,33        | 72,61  |      |
| <b>Чт, 02 июля 26</b>                 |   |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
|                                       | <b>Завтрак</b>  |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
| 3/04                                  | Бутерброд с сыром                                     | 30/10/5          | 20/10/5     | 65,42                | 50,74 | 55,50    | 48,66 | 247,41   | 200,25   | 1,751,19              | 1,442,11 | 120,02       | 106,75 |      |
| 31/104                                | Каши молочная каша (изюм) с маслом                    | 200/3            | 150/3       | 13,49                | 10,19 | 12,37    | 10,86 | 74,02    | 57,01    | 461,46                | 366,62   | 2,58         | 2,06   |      |
| ТТК-343ч                              | Кефирный напиток полдничное                           | 180              | 150         | 2,45                 | 1,65  | 4,52     | 4,22  | 21,23    | 16,10    | 135,44                | 104,14   | 0,10         | 0,10   |      |
| 69/704                                | <b>Второй завтрак</b>                                 |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
|                                       | Молоко цельное  | 100              | 100         | 3,02                 | 3,02  | 2,70     | 2,70  | 4,32     | 4,32     | 53,68                 | 53,68    | 0,86         | 0,86   |      |
| <b>Обед</b>                           |   |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
| ТТК-493ч                              | Салат из белокочанной капусты с яблоками              | 50               | 40          | 1,03                 | 0,82  | 3,87     | 3,09  | 3,80     | 3,04     | 64,14                 | 43,31    | 30,48        | 24,39  |      |
| 132/2004                              | Рисовый пудинг-запеканка со сметаной                  | 200/5            | 150/5       | 2,54                 | 1,94  | 3,95     | 3,15  | 13,99    | 10,54    | 101,69                | 78,27    | 13,48        | 10,12  |      |
| ТТК-682                               | Фаршированные рыбные с соусом томатным                | 130/3            | 90/3        | 5,13                 | 5,13  | 13,42    | 13,42 | 7,41     | 7,41     | 170,93                | 170,93   | 2,46         | 2,46   |      |
| 51/004                                | Каши льняная каша                                     | 130              | 110         | 3,88                 | 3,11  | 4,34     | 3,67  | 21,07    | 17,83    | 138,07                | 116,83   |              |        |      |
| ТТК-257ч                              | Напиток "Празднично-изюмный" из соевого молока        | 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  | 120              | 120         | 1,62                 | 1,62  | 0,20     | 0,20  | 9,76     | 9,76     | 47,32                 | 47,32    |              |        |      |
| <b>Употребленный полидек</b>          |   |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
| ТТК-493ч                              | Десерт фруктовый йогурт                               | 100              | 100         | 3,00                 | 3,00  | 0,50     | 0,50  | 27,00    | 27,00    | 124,50                | 124,50   | 10,00        | 10,00  |      |
| ТТК-341ч                              | Запеканка "Сладкованка" с соусом сметанным "Сладкая"  | 190/15           | 160/15      | 26,59                | 19,32 | 13,90    | 10,30 | 41,04    | 30,39    | 403,48                | 296,98   | 0,83         | 0,67   |      |
| 69/604                                | Чай с мятой   | 200/2            | 150/2       | 0,27                 | 0,22  | 0,06     | 0,05  | 15,28    | 11,52    | 60,73                 | 47,38    | 3,90         | 3,27   |      |
| <b>Итого стоимость питания в день</b> |   |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
|                                       |   | 177,47 руб.      | 140,91 руб. | 66,96                | 49,55 | 38,83    | 32,33 | 227,85   | 187,77   | 1,528,71              | 1,240,2  | 38,7         | 30,66  |      |
| <b>Пт, 03 июля 26</b>                 |   |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
|                                       | <b>Завтрак</b>  |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
| 3/04                                  | Бутерброд с сыром                                     | 30/5             | 20/5        | 13,87                | 10,81 | 12,19    | 10,35 | 69,31    | 51,90    | 442,43                | 344,05   | 2,07         | 1,62   |      |
| 30/204                                | Каши молочная каша с маслом                           | 200/3            | 150/3       | 3,83                 | 3,03  | 2,28     | 1,98  | 15,30    | 10,20    | 97,03                 | 73,73    | 0,94         | 0,74   |      |
| ТТК-343ч                              | Кефирный напиток полдничное                           | 180              | 150         | 2,72                 | 2,22  | 4,70     | 3,91  | 14,31    | 11,50    | 110,39                | 91,39    | 0,75         | 0,62   |      |
| 69/704                                | <b>Второй завтрак</b>                                 |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
|                                       | Молоко цельное  | 100              | 100         | 3,06                 | 3,06  | 2,64     | 2,64  | 5,06     | 5,06     | 56,23                 | 56,23    | 1,37         | 1,37   |      |
| <b>Обед</b>                           |   |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
| 13/2010                               | Салат из свежих овощей                                | 50               | 40          | 2,47                 | 1,98  | 5,04     | 4,03  | 1,16     | 0,93     | 59,91                 | 47,92    | 4,64         | 3,71   |      |
| 13/204                                | Суп картофельный с рыбными консервами                 | 200/20           | 150/20      | 2,05                 | 1,54  | 2,15     | 1,59  | 15,86    | 11,93    | 98,42                 | 76,28    | 14,46        | 14,46  |      |
| ТТК-53ч                               | Масть льняная каша с соусом                           | 50/30            | 23/25       | 23,62                | 11,81 | 4,89     | 2,30  | 3,68     | 1,84     | 159,56                | 75,30    | 1,20         | 0,60   |      |
| ТТК-187ч                              | Каши гречневая каша                                   | 130              | 110         | 3,88                 | 3,37  | 4,64     | 3,93  | 21,48    | 18,18    | 143,60                | 121,51   |              |        |      |
| ТТК-258ч                              | Напиток "Празднично-изюмный" из яблок                 | 200              | 150         | 0,51                 | 0,38  | 0,08     | 0,05  | 19,38    | 14,53    | 80,23                 | 60,17    | 0,15         | 0,11   |      |
| ТТК-258ч                              | Хлеб белый  | 120              | 120         | 1,62                 | 1,62  | 0,20     | 0,20  | 9,76     | 9,76     | 47,32                 | 47,32    |              |        |      |
| <b>Употребленный полидек</b>          |   |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
| 33/704                                | Рыба вареная  | 1 шт             | 1 шт        | 15,78                | 14,88 | 7,52     | 7,23  | 82,04    | 73,56    | 467,20                | 419,28   | 9,99         | 8,79   |      |
| 69/796                                | Пюре из картофеля с картофелем                        | 75               | 75          | 4,70                 | 4,70  | 1,59     | 1,59  | 33,79    | 33,79    | 168,31                | 168,31   | 5,19         | 5,19   |      |
| 70/704                                | Соев фаршированный                                    | 200              | 150         | 1,00                 | 0,75  | 15,40    | 11,55 | 94,80    | 20,20    | 15,15                 | 94,80    | 63,60        | 4,80   | 3,60 |
| ТТК-458                               | Хлеб белый  | 120              | 120         | 1,62                 | 1,62  | 0,20     | 0,20  | 9,76     | 9,76     | 47,32                 | 47,32    |              |        |      |
| <b>Итого стоимость питания в день</b> |   |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
|                                       |   | 177,47 руб.      | 140,91 руб. | 44,8                 | 36,25 | 2,94     | 2,39  | 0,49     | 0,40     | 18,29                 | 14,86    | 89,33        | 72,61  |      |
| <b>Итого</b>                          |   |                  |             |                      |       |          |       |          |          |                       |          |              |        |      |
|                                       |   | 317,11           | 252,93      | 248,16               | 212,2 | 1,137,4  | 939,1 | 8,051,39 | 6,677,96 | 369,72                | 307,32   |              |        |      |

| № НД | Прим. лица, 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 |
|      |                                |                  |      | Дет. сад             | Ясли | Дет. сад | Ясли | Дет. сад</ |  |                       |      |              |      |