

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ССС "Школьное питание"

Р. И. Мусина

СОГЛАСОВАНО

директору Детской сады, Детской общеразвивающей

Б.Т. Давлатмуродов

(ФИО руководителя)

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 25.05.2026г. по 29.05.2026 г.

№ ИД	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
					Дет сад	Ясли	Дет сад	Ясли	Дет сад	Ясли				
Пн, 25 мая 26														
Завтрак														
1/04	Бутерброд с маслом		30/5	20/5	62,97	56,69	49,27	43,59	221,87	177,21	1582,97	1327,94	38,79	29,51
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом		200/3	150/3	9,24	6,75	11,23	9,80	47,66	34,50	328,73	253,22	3,92	2,94
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий		200	150	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71		
Второй завтрак														
697/04	Молоко кипяченое		100	100	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03
Обед														
52/11	Салат из свежых отварной		50	40	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной		200/5	155	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"		50/150	50/100	32,19	30,07	19,98	16,80	83,60	62,26	643,05	520,49	32,75	24,64
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов		200	150	0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	54,17	43,34	6,46	5,17
	Хлеб белый		1/20	1/20	1,75	1,34	5,01	3,95	8,72	6,58	86,96	67,22	23,22	17,42
Уплотненный полдник														
337/04	Яйцо вареное		1 шт	1 шт	27,35	25,96	11,69	10,18	40,01	26,80	374,68	302,67	3,04	2,03
ТТК - 181а	Макаронные отварные		130	110	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком		200	150	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
ТТК 814	Булочка домашняя		30	30	18,48	16,81	15,42	14,35	85,55	75,39	554,96	498,00	0,75	0,56
	Хлеб белый		1/20	1/20	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
	Хлеб "Дарницкий"		44,6	36,25	4,59	3,88	4,29	3,63	31,56	26,70	183,26	155,06		
Итого стоимость питания в день														
			177,47 руб.	140,91 руб	48,88	37,12	57,47	46,73	252,55	207,75	1722,98	1400,1	74,42	63,33
Вт, 26 мая 26														
Завтрак														
3/04	Бутерброд с маслом с сыром		30/5/5	20/5/5	13,92	9,43	15,81	12,59	69,38	52,00	475,53	359,02	2,07	1,58
302/04	Каша молочная ячневая с маслом		200/3	150/3	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	
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														
698/04	Ряженка		100	100	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
Обед														
ТТК-528н	Салат "Сельский"		50	40	3,09	3,09	6,18	6,18	4,22	4,22	84,87	84,87	0,31	0,31
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		200/5	150/5	21,81	15,30	23,72	16,91	97,73	76,64	691,62	520,06	53,72	43,84
ТТК 499н	Палочки рыбо-крупяные из минтая		2/40	1/40/10	1,30	1,04	7,05	5,64	3,76	3,01	83,73	66,98	7,48	5,99
ТТК 491к	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ (зелен гор)		2/40	1/40/10	1,83	1,40	3,80	3,04	11,63	8,45	88,03	66,76	21,85	16,36
520/04	Пюре картофельное		130	110	10,75	7,84	7,84	3,97	15,74	9,81	176,51	99,21	1,73	2,34
			130	110	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04

ТТК-258к	Напиток "Фруктово-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	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник												
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	140	0,56	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	34,35	222,36	209,64	4,32	3,60
	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	177,47 руб.	140,91 руб.	82,67	69,57	46,54	40,58	201,43	162,23	1 555,28	1 292,36	135,63	118,79
	Чт, 28 мая 26												
	Завтрак												
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
311/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/3	150/3	5,25	3,94	5,12	4,39	32,97	24,74	198,97	154,19	1,37	1,03
ТТК-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
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												
ТТК-513н	Салат "Свежесть"	50	40	1,13	0,90	2,56	2,05	5,43	4,35	49,27	39,42	37,50	30,00
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	150/25	6,48	6,36	8,21	7,76	2,56	2,02	110,05	103,34	1,95	1,62
ТТК № 338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	50/100	26,16	25,17	7,65	6,32	22,21	14,95	262,31	217,41	24,99	16,66
ТТК-503	Напиток "Фруктово-ягодный" ассорти	200	150	0,01	0,01	0,01	0,20	16,66	12,50	66,73	50,05	0,20	0,15
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник												
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	Творожник "Зебрэ" с соусом сметанным "Сластена"	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	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.	61,82	50,69	56,59	47,86	227,54	183,86	1 666,78	1 368,89	23,71	19,08
	Пт, 29 мая 26												
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,83	2,73	2,28	1,78	15,30	7,80	97,03	58,13	0,04	0,04
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
	Второй завтрак												
35/2010	Салат из свеклы с яблоком	50	40	0,74	0,59	2,60	2,08	6,84	5,47	53,74	43,00	6,04	4,83
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	10,56	9,41	7,00	6,53	15,88	11,99	168,80	144,41	9,93	7,63
ТТК-992	Мясо "Нежное" в соусе	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 "Фруктово-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		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Уплотненный полдник												
340/04	Омлет натуральный	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 лимоном с печеньем сахарным в ассортименте	200/7/20	150/7/20	3,27	3,22	6,42	6,41	34,48	30,72	208,77	193,42	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	177,47 руб.	140,91 руб.	13,98	13,31	16,81	16,22	66,09	59,09	471,59	435,51	3,49	3,46

	Итого		256.34		214.07		209.87		178.76		903.39		731.05		6 528.01		5 389.29		272.55		230.71	
	Итого		256.34		214.07		209.87		178.76		903.39		731.05		6 528.01		5 389.29		272.55		230.71	
	Итого		256.34		214.07		209.87		178.76		903.39		731.05		6 528.01		5 389.29		272.55		230.71	
	Масса порции, г.																					
	Дет. сад	Ясли																				
	Пищевые вещества, г.																					
	Белки																					
	Дет. сад	Ясли																				
	Ясли	Дет. сад																				
	Жиры																					
	Дет. сад	Ясли																				
	Углеводы																					
	Дет. сад	Ясли																				
	Энерг. ценность, ккал																					
	Дет. сад	Ясли																				
	Витамины, мг																					
	Дет. сад	Ясли																				
	Итого за неделю:																					
	В среднем в день:																					

Зам. Ген. директора по производству и качеству  Г. Н. Фазуллина

Экономист по ценам  А. Р. Гатина

Ведущий инженер-технолог по производству  Л. Р. Загидуллина