

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"


Р. И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"
Сектор питания
№ ДОС 001/2025
(ФИО руководителя)
И. И. Теренин
(подпись)
ИИН 16470102228

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 04.08.2025г. по 08.08.2025 г.

№ НД	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, 04 августа 25													
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	10,68	7,82	8,86	7,12	49,26	35,67	1 520,31	238,05	2,12	1,59
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03
	Второй завтрак			1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
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			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
20/2010	Салат из белокочанной капусты	50	40	17,83	16,57	20,62	18,99	60,60	50,24	499,40	438,22	61,81	51,13
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	0,97	0,77	2,55	2,04	5,24	4,19	47,83	38,26	29,89	23,91
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	8,05	7,50	7,18	6,67	11,15	8,36	141,47	123,45	2,21	1,84
520/04	Пюре картофельное	130	110	4,24	4,24	6,72	6,72	4,24	4,24	94,38	94,38	1,61	1,61
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	2,45	2,07	3,95	3,34	10,78	9,12	88,48	74,87	28,07	23,75
	Хлеб белый	1/20	1/20	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Уплотненный полдник			1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	19,32	17,95	12,42	11,67	114,02	102,89	645,13	588,35	0,55	0,49
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92		
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	75	75	0,78	0,58	0,13	0,10	17,55	13,16	74,47	55,85	0,25	0,19
	Хлеб белый	1/20	1/20	4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	227,21	227,21	0,30	0,30
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
Итого стоимость питания в день		170,64 руб.	135,49 руб.	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
Вт, 05 августа 25													
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с маслом с сыром			79,5	63,36	61,05	50,18	210,88	175,09	1 710,83	1 405,33	66,4	52,51
161/04	Суп молочный с рисом	30/5/5	20/5/5	10,69	7,01	12,20	9,16	46,39	34,81	338,12	249,70	2,51	1,96
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	150	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	0,04
	Второй завтрак			3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98
		180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
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

62/11	Обед	Салат из моркови с сахаром	50	37,50	32,89	26,43	22,02	101,42	84,25	793,48	666,72	46,61	35,28
124/04		Щи из св.кап.с карт.с мясн.фрик.Останкин.со сметаной	200/25/10	0,78	0,62	0,06	0,05	6,64	5,31	30,20	24,16	3,00	2,40
ТТК-101н		Котлеты "Любимые"	75	7,53	7,09	9,51	8,36	6,46	4,89	141,58	123,16	38,81	29,28
ТТК-446		Пюре из бобовых "Янтарное"	130	8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50		
707/04		Сок фруктовый разливной	200	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
		Хлеб белый	1/20	1,00	0,75			20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60
		Хлеб "Дарницкий"	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
		Уплотненный полдник	44,6	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
ТТК-495н		Десерт фруктовый Яблоко	100	28,25	20,40	19,78	16,36	58,74	51,70	525,95	435,63	16,44	14,43
40/10, соуc 351/10		Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным спадким	150/15	0,40	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	41,20	10,00	10,00
ТТК-475		Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/20	24,65	16,85	12,97	9,56	25,48	19,71	317,22	232,27	6,34	4,36
		Хлеб белый	1/20	3,20	3,15	6,41	6,40	24,26	22,99	167,53	162,16	0,10	0,07
		Итого стоимость питания в день	170,64 руб.										
		Ср. 06 августа 25	135,49 руб.										
Завтрак				54,34	43,97	43,75	32,81	195,48	161,35	1 393,15	1 116,44	77,83	58,76
3/04		Бутерброд с сыром	30/5	11,09	8,34	7,66	6,36	62,21	46,56	362,17	276,73	2,12	1,65
311/04		Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
ТТК-343н		Кофейный напиток полусладкий	180	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
		Второй завтрак	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
697/04		Молоко кипяченое	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
		Обед		3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
13/2010		Салат из свежих огурцов	50	26,97	20,29	23,82	14,31	60,89	48,08	565,90	402,21	71,70	53,86
110/2004		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,47	1,98	5,04	4,03	1,16	0,93	59,91	47,92	4,64	3,71
ТТК - 394		Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/3	1,78	1,37	3,76	3,01	10,49	7,91	82,92	64,19	22,67	17,01
ТТК-268н		Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	21,10	15,32	14,82	7,07	18,82	13,98	293,11	180,80	44,39	33,14
		Хлеб белый	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	20,66	15,50	82,64	61,98		
		Уплотненный полдник	15	13,22	12,28	9,63	9,50	67,32	61,65	408,85	381,27	2,64	1,88
ТТК-2н		Зеленый горошек порциями	150/3	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48
208/10		Макаронные запеченные с яйцом с маслом	200	7,44	7,44	8,81	8,81	31,30	31,30	234,26	234,26	0,32	0,32
ТТК-475		Чай полусладкий	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	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
		Хлеб "Дарницкий"	44,6	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
		Итого стоимость питания в день	170,64 руб.										
		Чт. 07 августа 25	135,49 руб.										
Завтрак				64,43	49,84	54,47	47,91	245,17	198,61	1 728,76	1 425,13	61,5	51,57
2/04		Бутерброд с повидлом	30/10/5	13,49	10,19	12,37	10,86	74,02	57,01	461,46	366,62	2,58	2,06
311/04		Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
ТТК-198н		Какао с молоком полусладкое	180	7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98
		Второй завтрак	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
698/04		Ацидофилин	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
		Обед		3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
ТТК473		Салат "Зайка"	50	17,04	15,07	24,84	22,80	91,75	76,61	658,69	571,95	43,93	34,81
131/04		Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	0,83	0,66	2,58	2,06	5,55	4,44	48,69	38,95	24,86	19,89
ТТК-652, 587/04		Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	2,33	1,78	3,79	3,03	10,20	7,70	84,23	65,17	16,55	12,41
510/04		Каша пшеничная вязкая	130	5,14	5,14	13,42	13,42	7,45	7,45	171,13	171,13	2,49	2,49
ТТК-257н		Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	3,68	3,11	4,34	3,67	21,07	17,83	138,07	116,83	0,03	0,02

	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:			247,65	190,15	270,30	211,70	1175,45	915,35	8100,70	6301,25	226,40	200,40
В среднем в день:			49,53	38,03	54,06	42,34	235,09	183,07	1 620,14	1 260,25	45,28	40,08

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПин 2.3./2.4.3590 - 20
"Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры, г	углево ды, г	Витами н С мг
3-7 лет	1620	49	54	235	45
до 3 лет	1260	38	42	183	40

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

Г.Н. Мартынова
А.Р. Гатина
Л.Р. Загидуллина