

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"
_____ Р. И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"
(подпись) _____
(подпись) _____
ДЕТСКИЙ САД № 10
16470125

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНОК с 11.08.2025г. по 15.08.2025 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, 11 августа 25													
Завтрак													
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	62,95	56,68	49,23	43,55	220,69	176,28	1577,75	1323,79	40,04	30,39
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			6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03
				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			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
52/11	Салат из свежесырной	50	40	32,17	30,06	19,94	16,76	82,41	61,33	637,86	516,34	34,00	25,52
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	150/5	0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	1,72	1,33	4,96	3,91	7,50	5,67	81,58	63,18	24,50	18,38
ТТК-257н	Напиток "Гридово-ягодный" из сухофруктов	200	150	27,42	26,01	11,70	10,18	40,39	27,06	376,55	303,91	3,41	2,27
	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	18,48	16,81	15,42	14,35	85,56	75,39	554,93	498,00	0,75	0,56
ТТК - 181а	Макаронные отварные	130	110	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	4,59	3,88	4,29	3,63	31,56	26,70	183,26	155,06		
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
	Хлеб белый	1/20	1/20	2,16	2,16	4,10	4,10	18,49	18,48	119,43	119,46		
	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													
	Вт, 12 августа 25	170,64 руб.	135,49 руб.	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
Завтрак													
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	47,93	37,78	46,15	38,25	239,6	196,11	1565,4	1279,75	95,03	83,85
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	13,92	10,86	15,81	13,97	69,38	52,00	475,53	377,15	2,07	1,62
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	3,88	3,08	5,90	5,60	15,37	10,27	130,13	103,83	0,04	0,04
	Второй завтрак			7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96
698/04	Кефир	100	100	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
				3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72
				3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72

62/11	Обед	Салат из моркови с сахаром	50	40	20,83	14,50	16,38	11,03	91,08	71,30	594,99	442,53	55,62	45,61
110/2004		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,78	1,37	3,76	3,01	10,49	7,91	82,92	64,19	22,67	17,01
ТТК-491н		Палочки рыбо-крупяные из минтая	2/40		10,75		7,84		15,74		176,51		1,73	
ТТК-491н		Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ (зелен гор)		1/40/10		6,05		3,97	9,81	9,81		99,21	2,34	
520/04		Пюре картофельное	130	110	2,45	2,07	3,95	3,34	10,78	9,12	88,48	74,87	28,07	23,75
ТТК-258к		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	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
ТТК-495н		Уплотненный полдник			10,18	9,42	11,37	10,66	75,00	68,67	443,03	408,22	36,62	35,90
ТТК-187а		Десерт фруктовый Мандарин	85	85	0,68	0,68	0,17	0,17	6,38	6,38	29,75	29,75	32,30	32,30
		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														
Ср. 13 августа 25														
	Завтрак		170,64 руб.	135,49 руб.	81,93	60,53	46,43	39,62	191,16	156,18	1 510,21	1 223,41	100,3	87,13
2/04		Бутерброд с повидлом			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	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
ТТК-198н		Какао с молоком полусладкое	200/3	150/3	5,25	3,94	5,12	4,39	32,97	24,74	198,97	154,19	1,37	1,03
		Второй завтрак	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				34,97	25,33	18,35	15,20	49,21	40,39	501,78	399,76	63,01	50,47
20/2010		Салат из белокочанной капусты	50	40	0,97	0,77	2,55	2,04	5,24	4,19	47,83	38,26	29,89	23,91
148/04		Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками "Останкинские"	200/25	150/25	6,53	6,39	8,22	7,76	2,86	2,22	111,50	104,33	2,23	1,82
ТТК-338к		Рагу из мякоти птицы	50/150	30/120	25,84	16,54	7,37	5,20	14,69	11,72	228,40	159,80	30,69	24,59
ТТК-503		Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	200	150	0,01	0,01	0,01	0,01	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		
ТТК-495н		Уплотненный полдник			33,15	24,01	13,28	11,07	67,41	57,12	521,79	424,09	33,28	33,18
ТТК - 341н		Десерт фруктовый Мандарин	85	85	0,68	0,68	0,17	0,17	6,38	6,38	29,75	29,75	32,30	32,30
ТТК-475		Творожник "Зебра" 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
		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														
Чт. 14 августа 25														
	Завтрак		170,64 руб.	135,49 руб.	64,16	52,98	59,1	50,1	225,68	186,06	1 691,24	1 406,91	57,08	52,07
3/04		Бутерброд с сыром			12,72	9,94	12,10	10,28	62,58	46,87	410,08	319,68	2,16	1,69
311/04		Каша молочная манная (жидкая) с маслом	30/5	20/5	3,83	3,03	2,28	1,98	15,30	10,20	97,03	70,73	0,04	0,04
ТТК-343н		Кофейный напиток полусладкий	200/3	150/3	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
		Второй завтрак	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				33,72	25,99	27,38	20,79	86,30	69,39	726,54	568,69	18,29	13,78
13/2010		Салат из свежих огурцов	50	40	2,47	1,98	5,04	4,03	1,16	0,93	59,91	47,92	4,64	3,71
139/04		Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	10,46	9,31	6,90	6,45	13,16	9,87	156,58	134,78	12,21	9,34
ТТК-992		Мясо "Нежное" в соусе	40/50	25/25	13,09	8,08	11,12	6,64	3,84	1,92	167,79	99,77	1,41	0,71

510/04	Каша перловая вязкая	130	2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	17,48	125,69	106,35		
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб белый	1/20	1,62	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		
	Уплотненный полдник		14,66	13,99	16,98	16,39	72,47	65,47	501,34	465,26	35,79	35,76
ТТК-495н	Десерт фруктовый Мандарин	85	0,68	0,68	0,17	0,17	6,38	6,38	29,75	29,75	32,30	32,30
340/04	Омлет натуральный	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	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	3,27	3,22	6,42	6,41	34,48	30,72	208,77	193,42	3,30	3,27
	Хлеб белый	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
Итого стоимость питания в день												
Пт, 15 августа 25		170,64 руб.	60,61	45	61,06	46,09	230,16	183,49	1 712,58	1 328,78	114,88	98,14
1/04	Завтрак		13,05	9,86	13,05	11,38	68,12	51,12	442,22	346,34	2,48	1,96
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71		
311/04	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	7,55	5,67	6,01	5,05	37,47	28,11	234,22	180,63	1,31	0,98
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	Второй завтрак		3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
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
14/10	Обед		17,19	12,66	32,00	22,96	67,22	53,15	625,55	469,86	77,88	61,83
	Салат из свежих помидоров	50	0,39	0,31	3,03	2,42	2,65	2,12	39,37	31,50	6,40	5,12
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,91	1,37	4,51	3,01	6,58	4,84	74,56	51,93	38,21	28,65
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	75	10,56	7,08	16,52	10,78	13,20	8,85	243,68	160,72		
216/04	Картофель тушеный	130	2,61	2,21	7,74	6,55	13,55	11,47	134,32	113,66	32,31	27,34
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
	Хлеб белый	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
Уплотненный полдник												
ТТК-495н	Десерт фруктовый Мандарин	85	0,68	0,68	0,17	0,17	6,38	6,38	29,75	29,75	33,15	32,98
тТК-572н	Пудинг из творога"Пышка" с повидлом	150/30	21,87	14,58	12,46	8,30	50,27	39,37	400,68	290,55	0,75	0,60
ТТК-475	Чай полусладкий	200	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												
Итого		170,64 руб.	317,58	252,97	261,97	217,61	1 107,29	898,12	8 057,18	6 562,64	407,33	351,58

Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
		Дет. сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Дет. сад				
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
				246,00	190,50	261,95	217,60	1178,00	918,00	6306,00	229,00
				49,20	38,10	52,39	43,52	235,60	183,60	1 261,44	45,80
										203,85	40,77

ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:
В среднем в день:

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. Мартинова
А.Р. Газина
П.Р. Замадулина