

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"

(№ДОУ)

(ФИО руководителя)

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 18.08.2025г. по 22.08.2025 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, 18 августа 25													
3/04	Завтрак												
	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	10,68	7,82	8,86	7,12	228,94	193,86	1 520,31	1 320,85	65,85	54,58
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	319,55	238,05	2,12	1,59
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													
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	0,75	0,56
Обед													
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	4,24	4,24	6,72	6,72	11,15	8,36	141,47	123,45	2,21	1,84
520/04	Пюре картофельное	130	110	2,45	2,07	3,95	3,34	10,78	9,12	88,48	74,87	1,61	1,61
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	0,55	0,49
Уплотненный полдник													
337/04	Ябло вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	114,02	102,89	645,13	588,35	0,55	0,49
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92		
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,78	0,58	0,13	0,10	17,55	13,16	74,47	55,85	0,25	0,19
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
	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		170,64 руб.	135,49 руб.										
Вт, 19 августа 25													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	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
161/04	Суп молочный с рисом	200	150	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98
Второй завтрак													
Итого стоимость питания в день		170,64 руб.	135,49 руб.	79,68	63,54	61,23	50,36	214,93	179,14	1 729,37	1 423,87	70,9	57,01

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												
124/04	Салат из моркови с сахаром	50	40	0,78	0,78	0,06	0,06	6,64	6,64	30,20	30,20	3,00	3,00
ТТК-101н	Ци из св кап с карт с мясн фрик Останкин со сметаной	200/25/10	150/25/5	7,53	7,09	9,51	8,36	6,46	4,89	141,58	123,16	38,81	29,28
ТТК-446	Котлеты "Любимые"	75	50	8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50		
707/04	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
	Сок фруктовый разливной	200	150	1,00	0,75			20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60
	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		
ТТК-495н	Уплотненный полдник												
240/10, соус 351/10	Десерт фруктовый Яблоко	145	145	0,58	0,58	0,58	0,58	16,54	16,54	544,49	454,17	20,94	18,93
ТТК-475	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	150/15	100/30	24,65	16,85	12,97	9,56	25,48	19,71	317,22	232,27	6,34	4,36
	Чай полусладкий 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
	Хлеб белый	1/20	1/20										
Итого стоимость питания в день													
Ср, 20 августа 25													
3/04	Завтрак			54,59	44,16	38,76	28,82	195,6	161,44	1 349,67	1 081,67	78,29	59,13
311/04	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
ТТК-343н	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
	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
697/04	Второй завтрак			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
ТТК-294н	Обед			27,22	20,48	18,83	10,32	61,01	48,17	522,42	367,44	72,16	54,23
110/2004	Отурец свежий порциями	50	40	2,72	2,17	0,05	0,04	1,28	1,02	16,43	13,15	5,10	4,08
ТТК-394	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-288н	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/3	130/3	21,10	15,32	14,82	7,07	18,82	13,98	293,11	180,80	44,39	33,14
	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма	200	150	1,62	1,62	0,20	0,20	20,66	15,50	82,64	61,98		
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
ТТК-2н	Уплотненный полдник			13,22	12,28	9,63	9,50	67,32	61,65	408,85	381,27	2,64	1,88
208/10	Зеленый горошек порциями	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48
ТТК-475	Макароны запеченные с яичом 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
	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, 21 августа 25													
2/04	Завтрак			64,61	50,02	54,65	48,09	249,22	202,66	1 747,3	1 443,67	66	56,07
311/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	13,49	10,19	12,37	10,86	74,02	57,01	461,46	366,62	2,58	2,06
ТТК-198н	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
	Какао с молоком полусладкое	180	150	7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98
698/04	Второй завтрак			3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	Ацидофилин	100	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
ТТК-473	Обед			17,04	15,07	24,84	22,80	91,75	76,61	658,69	571,95	43,93	34,81
131/04	Салат "Зайка"	50	40	0,83	0,66	2,58	2,06	5,55	4,44	48,69	38,95	24,86	19,89
ТТК-652, 587/04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	2,33	1,78	3,79	3,03	10,20	7,70	84,23	65,17	16,55	12,41
510/04	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	5,14	5,14	13,42	13,42	7,45	7,45	171,13	171,13	2,49	2,49
	Каша пшеничная вязкая	130	110	3,68	3,11	4,34	3,67	21,07	17,83	138,07	116,83		

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
				247,65	190,15	270,30	211,70	1175,45	915,35	226,40	200,40
				49,53	38,03	54,06	42,34	235,09	183,07	45,28	40,08
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	углеводы, г	Витамины, 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. Мартынов
А.Р. Гатина
П.Р. Загидуллин