

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Школьное питание"

(№ДОУ)

Р. И. Мусина

(ФИО руководителя)

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 21.07.2025г. по 25.07.2025 г.

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.				Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг				
		Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли			
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли							
Пн, 21 июля 25														
Завтрак														
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	10,68	7,82	8,86	45,05	40,83	229,06	193,97	1 525,1	1 324,69	42,03	35,53
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	238,05	2,12	1,59
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	52,60		
697/04	Второй завтрак			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	149,34	1,37	1,03
	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	36,11	0,75	0,56
Обед														
20/2010	Салат из белокочанной капусты	50	40	17,78	16,53	21,13	19,40	60,72	50,35	504,19	442,06	37,99	32,08	
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	8,06	7,50	7,18	6,67	11,17	8,38	141,55	123,51	2,22	1,85	
520/04	Пюре картофельное	130	110	4,24	4,24	6,72	6,72	4,25	4,25	94,43	94,43	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														
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32			
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	19,32	17,95	12,42	11,67	114,02	102,89	645,13	588,35	0,55	0,49	
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44			
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	75	75	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92			
	Хлеб белый	1/20	1/20	0,78	0,58	0,13	0,10	17,55	13,16	74,47	55,85	0,25	0,19	
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	4,43	4,43	2,44	2,44	46,88	46,88	227,21	227,21	0,30	0,30	
Итого стоимость питания в день														
		158,45 руб.	125,81 руб.	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61			
Вт, 22 июля 25														
Завтрак														
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	78,75	63,91	62,16	52,16	208,21	172,95	1 707,07	1 416,82	70,29	55,66	
161/04	Суп молочный с рисом	200	150	9,25	7,01	10,83	9,16	46,39	34,81	320,00	249,70	2,47	1,96	
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	2,45	1,65	4,53	4,22	15,37	10,27	112,01	85,70			
	Второй завтрак			3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98	
698/04	Простокваша	100	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98	
	Обед			3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84	
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84	
124/04	Щи из св. кап с карт. с мясн фрик.Останкин.со сметаной	200/25/10	150/25/5	38,18	33,44	28,91	24,00	98,75	82,11	807,84	678,21	50,54	38,43	
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	75	50	0,78	0,62	0,06	0,05	6,64	5,31	30,20	24,16	3	2,4	
ТТК-446	Пюре из яблок "Янтарное"	200/25/10	150/25/5	7,58	7,13	9,51	8,36	6,69	5,07	142,69	124,05	38,98	29,42	
		75	50	8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50			
		130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37			

707/04	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		
	Уплотненный полдник														
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	100	28,25	20,40	19,78	16,36			58,74	51,70	525,95	435,63	16,44	14,43
40/10, соус 351/1	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	150/15	100/30	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	150/20	24,65	16,85	12,97	9,56			25,48	19,71	317,22	232,27	6,34	4,36
	Хлеб белый	1/20	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															
Ср, 23 июля 25		158,45 руб.	125,81 руб.	54,6	44,16	38,76	28,82			195,61	161,45	1 349,72	1 081,74	78,28	59,14
Завтрак															
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
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,40	1,60	0,90	0,60			15,30	10,20	78,90	52,60		
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	6,17	4,64	5,12	4,39			32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
	Второй завтрак														
697/04	Молоко кипяченое	100	100	2,52	2,10	1,64	1,37			13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
	Обед														
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64			5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	27,23	20,48	18,83	10,32			61,02	48,18	522,47	367,51	72,15	54,24
ТТК - 394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/3	130/3	2,72	2,17	0,05	0,04			1,28	1,02	16,43	13,15	5,10	4,08
ТТК-268н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	150	1,79	1,37	3,76	3,01			10,50	7,92	82,97	64,26	22,66	17,02
	Хлеб белый	1/20	1/20	21,10	15,32	14,82	7,07			18,82	13,98	293,11	180,80	44,39	33,14
	Уплотненный полдник														
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями	15	10	1,62	1,62	0,20	0,20			9,76	9,76	47,32	47,32		
208/10	Макароны запеченные с яйцом с маслом	150/3	150/3	13,22	12,28	9,63	9,50			67,32	61,65	408,85	381,27	2,64	1,88
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	1,02	0,68	0,08	0,05			2,91	1,94	16,44	10,96	2,22	1,48
	Хлеб белый	1/20	1/20	7,44	7,44	8,81	8,81			31,30	31,30	234,26	234,26	0,32	0,32
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	0,20	0,15	0,05	0,04			5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
Итого стоимость питания в день		158,45 руб.	125,81 руб.	1,62	1,62	0,20	0,20			9,76	9,76	47,32	47,32		
Чт, 24 июля 25		158,45 руб.	125,81 руб.	64,8	50,14	55,44	48,69			243,85	197,55	1 733,75	1 429,13	43,01	36,78
Завтрак															
2/04	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
311/04	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
ТТК-198н	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
	Второй завтрак														
698/04	Ацидофилин	100	100	3,05	2,54	2,52	2,10			15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	Обед														
52/11	Салат из свеклы отварной	50	40	3,02	3,02	2,70	2,70			4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
131/04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	17,41	15,37	25,81	23,58			90,43	75,55	663,68	575,95	25,44	20,02
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	0,91	0,73	3,06	2,45			5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	2,33	1,78	3,79	3,03			10,22	7,71	84,31	65,23	16,56	12,42
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	5,14	5,14	13,42	13,42			7,46	7,46	171,17	171,17	2,50	2,50
	Хлеб белый	1/20	1/20	3,68	3,11	4,34	3,67			21,07	17,83	138,07	116,83		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	0,50	0,37	0,02	0,02			9,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	Уплотненный полдник														
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	100	2,94	2,39	0,49	0,40			18,29	14,86	89,33	72,61		
ТТК-341	Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	30,88	21,56	14,56	11,55			75,08	60,67	554,93	432,88	14,13	13,84
686/04	Чай с лимоном	200/7	150/7	0,40	0,40	0,40	0,40			9,00	9,00	41,20	41,20	10,00	10,00
	Хлеб белый	1/20	1/20	28,59	19,32	13,90	10,90			41,04	30,39	403,68	296,98	0,83	0,57
	Хлеб белый	1/20	1/20	0,27	0,22	0,06	0,05			15,28	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27
Итого стоимость питания в день		158,45 руб.	125,81 руб.	1,62	1,62	0,20	0,20			9,76	9,76	47,32	47,32		
Пт, 25 июля 25		158,45 руб.	125,81 руб.	63,66	46,59	31,61	26,19			223,72	184,44	1 434,06	1 159,75	77,68	61,83

	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
			Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	С
	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
									Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
			247,65	190,15	270,30	211,70	1175,5	915,35	8100,70	6301,25	226,40	200,40
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			49,53	38,03	54,06	42,34	235,09	183,07	1 620,14	1 260,25	45,28	40,08
В среднем в день:												

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

Г.Н. Мартынова

А. Р. Гатина

Л. Р. Загидуллина