

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

Р. И. Мусина



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНКА с 28.04.2025г. по 30.04.2025 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, 28 апреля 25													
3/04 311/04 ТТК-437	Завтрак												
	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	52,59	47,12	46,45	42,22	237,74	200,82	1 579,44	1 371,72	58,01	48,44
	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	12,15	9,29	10,28	8,54	49,26	35,67	338,19	256,69	2,16	1,63
	Чай полусладкий с молоком	200	150	3,87	3,07	2,32	2,02	15,30	10,20	97,54	71,24	0,04	0,04
697/04	Второй завтрак												
	Молоко кипяченое	100	100	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03
				1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
				3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
52/11 148/04 ТТК-730 520/04 ТТК-950	Обед												
	Салат из свежко отварной	50	40	18,08	16,83	21,18	19,43	69,33	57,14	540,30	470,76	54,09	45,07
	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	54,17	43,34	6,46	5,17
	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
337/04 510/04 ТТК-253к ТТК-458	Полдник												
	Уплотненный полдник												
	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	4,24	4,24	6,72	6,72	4,25	4,25	94,43	94,43	1,61	1,61
	Каша гречневая вязкая	200	150	3,05	2,58	4,00	3,38	14,04	11,88	104,38	88,32	37,40	31,64
3/04 161/04 ТТК-198н 698/04	Вечер												
	Чай "Витаминный" полусладкий	75	75	0,14	0,11	0,02	0,01	24,43	18,32	98,45	73,84	6,40	4,80
	Ватрушка с повидлом	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб белый	44,6	36,25	19,30	17,94	12,35	11,61	114,09	102,95	644,72	588,04	0,39	0,37
337/04 510/04 ТТК-253к ТТК-458	Итого стоимость питания в день												
	Хлеб "Дарницкий"	158,45 руб.	125,81 руб.	5,52	5,52	5,04	5,04	21,54	18,23	67,44	67,44		
				4,03	3,41	4,12	3,49	17,62	13,22	139,36	117,92		
				0,76	0,57	0,06	0,04	17,62	13,22	74,06	55,54	0,09	0,07
3/04 161/04 ТТК-198н 698/04	Завтрак												
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	8,33	8,48	11,34	10,58	31,09	34,81	259,73	268,34	2,51	2,00
	Суп молочный с рисом	200	150	1,52	3,12	5,04	5,64	0,07	10,27	51,74	104,34	0,04	0,04
	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
337/04 510/04 ТТК-253к ТТК-458	Второй завтрак												
	Простокваша	100	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
				3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
				38,69	33,82	28,88	23,98	99,77	82,88	813,67	682,57	54,89	41,81
ТТК №556н 124/04 ТТК-101н	Обед												
	Салат из картофеля с огурцами	50	40	1,48	1,18	2,55	2,04	3,82	3,06	44,14	35,31	9,24	7,39
	Щи из св. кап. с карт. с мясн. фарш. Останкин. со сметаной	200/25/10	150/25/5	8,02	7,46	9,47	8,33	7,63	5,77	147,83	127,86	40,85	30,82
	Котлеты "Любимые"	75	50	8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50		

ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37	4,80	3,60
707/04	Сок фруктовый разливной	200	150	1,00	0,75			20,20	15,15	84,80	63,60		
	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	27,95	20,10	19,14	15,72	56,82	49,78	511,35	421,03	16,44	14,43
40/10, соус 351/10	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	200/18	150/18	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	2,90	2,85	5,77	5,76	22,34	21,07	152,93	147,56	0,10	0,07
	Итого стоимость питания в день	158,45 руб.	125,81 руб.	55,2	42,75	45,26	38,37	205,36	168,43	1 449,65	1 190,03	93,43	68,98
	Ср, 30 апреля 25												
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	12,56	9,81	9,08	7,78	62,21	46,56	380,81	295,37	2,16	1,69
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	3,87	3,07	2,32	2,02	15,30	10,20	97,54	71,24	0,04	0,04
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												
612/04	Маринад овощной с томатом	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	26,36	17,60	23,91	18,45	70,77	55,16	603,76	457,16	87,26	64,04
ТТК - 394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/3	130/3	0,79	0,63	5,05	4,04	5,30	4,24	69,84	55,87	4,24	3,39
ТТК-268н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	150	1,91	1,47	3,77	3,01	11,19	8,44	86,34	66,74	24,26	18,20
	Хлеб белый	1/20	1/20	22,04	13,88	14,89	11,20	23,86	17,22	317,62	225,25	58,76	42,45
	Уплотненный полдник												
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями	15	10	1,62	1,62	0,20	0,20	20,66	15,50	82,64	61,98		
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		
	Итого			2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Итого стоимость питания в день	158,45 руб.	125,81 руб.	185,82	155,33	153,71	133,51	635,11	541,05	4 667,12	3 986,97	226,12	176,5

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			Дет. сад	Ясли
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:											
В среднем в день:											
		148,5	116,3	162,6	127,5	707,1	550,1	4860,5	3782,6	136,1	121,1
		49,49	38,78	54,21	42,50	235,70	183,35	1 620,16	1 260,87	45,37	40,38

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
П.Р. Закидуллина