

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Школьное питание"

Р. И. Мусина

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК С 28.07.2025Г. ПО 01.08.2025 Г.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
		Ясли		Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
1/04 311/04 ТТК-253к 697/04 52/11 134/04 ТТК-417 ТТК-257н	Пн, 28 июля 25 Завтрак Бутерброд с маслом Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом Чай "Витаминный" полусладкий Второй завтрак Молоко кипяченое Обед Салат из свеклы отварной Суп крестьянский с крупой со сметаной Плов "Золотой петушок" Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов Хлеб белый	30/5 200/3 200 100 50 200/5 50/150 200 1/20	20/5 150/3 150 100 40 150/5 50/100 150 1/20	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
				62,95	56,68	49,23	43,55	220,69	176,28	1 577,75	1 323,79	40,04	30,39
				9,24	6,75	11,23	9,80	47,66	34,50	328,73	253,22	3,92	2,94
				2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71		
				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
				3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
				3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
				32,17	30,06	19,94	16,76	82,41	61,33	637,86	516,34	34,00	25,52
				0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85
337/04 ТТК - 181а ТТК-437 ТТК-814	Уплотненный полдник Яйцо вареное Макароны отварные Чай полусладкий с молоком Булочка домашняя Хлеб белый Хлеб "Дарницкий"	1 шт 130 200 30 1/20 44,6 158,45 руб.	1 шт 110 150 30 1/20 36,25 125,81 руб.	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
				47,65	36,07	46,38	37,1	242,22	198,73	1 576,85	1 273,07	72,73	61,51
				13,92	9,43	15,81	12,59	69,38	52,00	475,53	359,02	2,07	1,58
				3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	
				7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96
				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
				20,83	14,50	16,38	11,03	91,08	71,30	594,99	442,53	55,62	45,61
				0,78	0,62	0,06	0,05	6,64	5,31	30,20	24,16	3,00	2,40
3/04 302/04 ТТК-343н 698/04 62/11 110/2004 ТТК-491н ТТК-491н 520/04	Вт, 29 июля 25 Завтрак Бутерброд с маслом с сыром Каша молочная ячневая с маслом Кофейный напиток полусладкий Второй завтрак Кефир Обед Салат из моркови с сахаром Борщ с капустой и картофелем со сметаной Палочки рыбо-крупяные из минтая Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ (зелен.гор) Гюре картофельное	30/5/5 200/3 180 100 50 200/5 2/40 130	20/5/5 150/3 150 100 40 150/5 1/40/10 110	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
				1,78	1,37	3,76	3,01	10,49	7,91	82,92	64,19	22,67	17,01
				10,75	7,84	7,84	15,74			176,51		1,73	2,34
				6,05	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		
	Уплотненный полдник												
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	100	9,90	9,14	11,60	10,89	77,62	71,29	454,48	419,67	14,32	13,60
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	130	110	0,40	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	41,20	10,00	10,00
	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	158,45 руб.	125,81 руб.										
	Ср, 30 июля 25			81,65	60,25	46,66	39,85	193,78	158,8	1 521,66	1 234,86	78	64,83
	Завтрак			10,75	8,13	12,16	10,71	69,48	53,61	430,41	343,33	2,64	2,11
2/04	Бутерброд с повидлом	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
311/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/3	150/3	5,25	3,94	5,12	4,39	32,97	24,74	198,97	154,19	1,37	1,03
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	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	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 белокачанной 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	200/25	150/25	6,53	6,39	8,22	7,76	2,86	2,22	111,50	104,33	2,23	1,82
	"Останкинские"												
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		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		
	Уплотненный полдник			32,87	23,73	13,51	11,30	70,03	59,74	533,24	435,54	10,98	10,88
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	41,20	10,00	10,00
ТТК - 341н	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
ТТК-475	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	158,45 руб.	125,81 руб.										
	Чт, 31 июля 25			61,25	50,01	52,54	44,54	219,13	179,43	1 594,4	1 318,5	23,8	18,54
	Завтрак			11,29	8,51	10,72	8,90	62,58	46,87	391,95	301,55	2,12	1,65
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
311/04	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
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
	Второй завтрак			3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
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			32,92	25,13	22,37	16,78	86,13	69,14	677,58	528,16	17,35	12,59
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	50	40	2,72	2,17	0,05	0,04	1,28	1,02	16,43	13,15	5,1	4,08
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	10,50	9,34	6,90	6,45	13,38	10,04	157,67	135,60	12,85	9,82
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	110	2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	17,48	125,39	106,35		
ТТК-257н	Напиток "Плодово-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		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Уплотненный полдник			13,98	13,31	16,81	16,22	66,09	59,09	471,59	435,51	3,49	3,46
340/04	Омлет натуральный	53	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	110	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	150/7/20	3,27	3,22	6,42	6,41	34,48	30,72	208,77	193,42	3,30	3,27
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Итого стоимость питания в день	158,45 руб.	125,81 руб.										
	Пт, 01 августа 26			60,12	44,51	58,5	43,9	231,56	184,81	1 691,09	1 312,4	91	73,47

Завтрак													
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	13,05	9,86	13,05	11,38	68,12	51,12	442,22	346,34	2,48	1,96
311/04	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71		
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	7,55	5,67	6,01	5,05	37,47	28,11	234,22	180,63	1,31	0,98
Второй завтрак													
697/04	Молоко кипяченное	100	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
Обед													
ТТК-294н	Помидоры свежие	50	40	0,26	0,20			2,04	1,63	9,18	7,34	6,89	5,51
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	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	50	10,56	7,08	16,52	10,78	13,20	8,85	243,68	160,72		
216/04	Картофель тушеный	130	110	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	150	0,10	0,07			21,48	16,11	86,30	64,73	0,96	0,72
Хлеб белый													
Уплотненный полдник													
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	100	27,03	19,14	13,60	9,34	92,38	76,78	600,03	467,80	10,85	10,68
тк-572н	Пудинг из творога"Пышка" с повидлом	150/30	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	200	150	21,87	14,58	12,46	8,30	50,27	39,37	400,68	290,55	0,75	0,60
	Хлеб белый	1/20	1/20	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
	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													
		158,45 руб.	125,81 руб.	313,62	247,52	253,07	208,94	1 107,4	898,05	7 961,75	6 462,62	305,57	248,74
Итого													

	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	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
			245,00	190,95	270,65	211,00	1176,2	917,25	8100,50	6301,40	225,90	203,85
			49,00	38,19	54,13	42,20	235,23	183,45	1 620,10	1 260,28	45,18	40,77
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:												
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