

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"


Р. И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"


(№ДОУ)

(ФИО руководителя)

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 29.09.2025г. по 03.10.2025 г.

№ ИД	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, 29 сентября 25													
	Завтрак			51,01	45,5	44,55	40,43	229,58	194,41	1 523,44	1 323,5	67,69	56,14
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	10,68	7,82	8,86	7,12*	49,26	35,67	319,55	238,05	2,12	1,59
311/04	Какао 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	1,37	1,03
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
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
	Обед			17,95	16,67	20,63	19,00	61,24	50,79	502,53	440,87	63,65	52,69
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 мякотью птицы	200/15	150/15	8,05	7,50	7,18	6,67	11,15	8,36	141,47	123,45	2,21	1,84
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	4,24	4,24	6,72	6,72	4,24	4,24	94,38	94,38	1,61	1,61
520/04	Пюре картофельное	130	110	2,57	2,17	3,96	3,35	11,42	9,67	91,61	77,52	29,91	25,31
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		
	Уплотненный полдник			19,32	17,95	12,42	11,67	114,02	102,89	645,13	588,35	0,55	0,49
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
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, 30 сентября 25													
	Завтрак			80,07	63,54	61,18	50,36	215,53	179,14	1 732,86	1 423,87	71,32	57,01
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			3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
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			37,89	32,89	26,38	22,02	102,02	84,25	796,97	666,72	47,03	35,28
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	0,78	0,62	0,06	0,05	6,64	5,31	30,20	24,16	3,00	2,40
124/04	Щи из св.кап с карт.с мясн фрик.Останкин.со сметаной	200/25/10	150/25/5	7,92	7,09	9,46	8,36	7,06	4,89	145,07	123,16	39,23	29,28
ТТК-101Н	Котлеты "Любимые"	75	50	8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50		

ТТК-446 707/04	Пюре из бобовых "Янтарное" Сок фруктовый разливной Хлеб белый Хлеб "Дарницкий"	130 200 1/20 44.6	110 150 1/20 36.25	14,70 1,00 1,62 2,94	12,44 0,75 1,62 2,39	4,32 0,20 0,20 0,49	3,65 20,20 9,76 18,29	32,42 27,44 15,15 84,80	227,34 192,37 63,60 4,80
ТТК-495н 40/10, соус 351/1(ТТК-475	Уплотненный полдник Десерт фруктовый Яблоко Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким Чай полусладкий с печеньем сахарным Хлеб белый	145 150/15 200/20 1/20	145 100/30 150/20 1/20	28,43 0,58 24,65 3,20	0,58 16,85 3,15	19,96 0,58 12,97 6,41	62,79 13,05 25,48 24,26	55,75 13,05 19,71 22,99	544,49 454,17 59,74 162,16
Итого стоимость питания в день Ср. 01 октября 25									
Завтрак		170,64 руб.	135,49 руб.						
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	11,09	8,34	7,66	6,36	62,21	46,56
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62
	Второй завтрак			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06
	Обед			27,24	20,49	18,83	10,32	61,11	48,22
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	50	40	2,72	2,17	0,05	0,04	1,28	1,02
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,80	1,38	3,76	3,01	10,59	7,96
ТТК - 394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/3	130/3	21,10	15,32	14,82	7,07	18,82	13,98
ТТК-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма Хлеб белый	200 1/20	150 1/20	1,62 1,62	1,62 2,39	0,20 0,49	0,20 0,40	9,76 18,29	47,32 89,33
	Уплотненный полдник			13,22	12,28	9,63	9,50	67,32	61,65
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94
208/10	Макароны запеченные с яйцом с маслом	150/3	150/3	7,44	7,44	8,81	8,81	31,30	31,30
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	47,32
	Хлеб "Дарницкий"	44.6	36.25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86
Итого стоимость питания в день Чт. 02 октября 25									
Завтрак		170,64 руб.	135,49 руб.						
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	64,67	50,07	54,65	48,09	249,54	202,92
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	13,49	10,19	12,37	10,86	74,02	57,01
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13
	Второй завтрак			7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14
698/04	Ацидофилин	100	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74
	Обед			3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32
ТТК473	Салат " Зайка"	50	40	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32
131/04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	17,10	15,12	24,84	22,80	92,07	76,87
ТТК-652, 587/04	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	0,83	0,66	2,58	2,06	5,55	4,44
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	2,39	1,83	3,79	3,03	10,52	7,96
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов Хлеб белый Хлеб "Дарницкий"	200 1/20 44.6	150 1/20 36.25	5,14 3,68 0,50	5,14 3,11 0,37	13,42 4,34 0,02	13,42 3,67 0,02	7,45 21,07 19,43	7,45 17,83 14,57
	Уплотненный полдник			1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	145	145	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86
ТТК-341	Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	31,06	21,74	14,74	11,73	79,13	64,72
686/04	Чай с лимоном Хлеб белый	200/7 1/20	150/7 1/20	0,58 1,62	0,58 1,62	0,58 0,20	0,58 0,20	13,05 9,76	59,74 47,32
	Итого стоимость питания в день			13,05	10,90	10,90	10,90	41,04	30,39
				11,52	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27
				0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
				18,63	18,63	18,63	18,63	18,63	18,63
				451,42	451,42	451,42	451,42	451,42	451,42
				59,74	59,74	59,74	59,74	59,74	59,74
				296,98	296,98	296,98	296,98	296,98	296,98
				47,38	47,38	47,38	47,38	47,38	47,38
				47,32	47,32	47,32	47,32	47,32	47,32

Пт, 03 октября 25

Пт, 03 октября 25													
Завтрак													
3/04 302/04 ТТК-343н	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	63.2	46.19	32.11	26.58	221.5	182.68	1 427.65	1 154.52	48.29	38.34
	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	12.24	9.21	7.75	6.43	68.94	51.62	394.52	301.10	2.03	1.58
	Кофейный напиток полусладкий	180	150	7.32	5.51	5.21	4.46	39.70	29.80	235.01	181.33	1.28	0.96
697/04	Второй завтрак			2.52	2.10	1.64	1.37	13.94	11.62	80.61	67.17	0.75	0.62
	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
14/10	Салат из свежих помидоров	50	40	32.16	18.98	14.45	10.33	66.95	53.93	526.34	384.55	33.28	24.98
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	0.39	0.31	3.03	2.42	2.65	2.12	39.37	31.50	6.40	5.12
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	25/25	1.85	1.39	1.89	1.42	9.91	7.45	64.04	48.13	25.46	19.11
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	130	110	23.81	11.91	4.61	2.30	3.77	1.89	151.78	75.92	1.27	0.64
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200	150	3.98	3.37	4.64	3.93	21.48	18.18	143.60	121.51		
	Хлеб белый	1/20	1/20	0.51	0.38	0.08	0.06	19.38	14.53	80.23	60.17	0.15	0.11
	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	15.74	14.94	7.27	7.18	80.55	72.07	450.56	412.64	11.61	10.41
687/96	Пирожки печеные с картофелем	75	75	5.52	5.52	5.04	5.04			67.44	67.44		
707/04	Сок фруктовый разливной	200	150	4.66	4.66	1.54	1.54	32.30	32.30	161.67	161.67	6.81	6.81
	Хлеб белый	1/20	1/20	1.00	0.75			20.20	15.15	84.80	63.60	4.80	3.60
	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	170,64 руб.	135,49 руб.	2.94	2.39	0.49	0.40	18.29	14.86	89,33	72,61		
	Итого			313,56	249,47	231,25	194,28	1 111,9	920,64	7 783	6 428,75	332,87	267,62

