

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"
И.И.Мусина

"СОГЛАСОВАНО"
Заведующий МБДОУ "Детский сад "Березка"
(ИДОУ)

М.А.Фарутдинова
(подпись)
(подпись)



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 22.12.2025г. по 26.12.2025 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							
Пн, 22 декабря 25															
Завтрак															
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	51,15	45,63	44,81	40,64	236,01	199,91	1 551,92	1 347,93	44,08	36,91		
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	10,68	7,82	8,86	7,12	49,26	35,67	319,55	238,05	2,12	1,59		
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60	1,37	1,03		
697/04	Второй завтрак	200	150	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03		
				1,85	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		
ТТК-357н	Обед	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37		
				18,09	16,80	20,89	19,21	67,67	56,29	531,01	465,30	40,04	33,46		
				0,88	0,70	2,51	2,01	4,26	3,40	43,11	34,49	14,00	11,20		
148/04	Салат "Капуста квашеная"	50	40	8,00	7,46	7,18	6,66	10,85	8,14	140,01	122,36	1,93	1,63		
Ю.Пр. №321 от 07	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	200/15	150/15	4,23	4,23	6,72	6,72	4,20	4,20	94,18	94,18	1,57	1,57		
				50/30	50/30	2,86	2,42	4,26	3,60	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04
				130	110	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
520/04	Пюре картофельное	200	150	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	0,55	0,49		
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	1/20	1/20	19,32	17,95	12,42	11,67	114,02	102,89	645,13	588,35	0,55	0,49		
337/04	Хлеб белый	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	21,54	18,23	139,36	117,92	0,25	0,19		
				130	110	4,03	3,41	4,12	3,49	17,55	13,16	74,47	55,85	0,25	0,19
				200	150	0,78	0,58	0,13	0,10	46,88	46,88	227,21	227,21	0,30	0,30
ТТК-253ж	Чай "Витаминный" полусладкий	75	75	4,43	4,43	2,44	2,44	9,76	9,76	47,32	47,32	0,30	0,30		
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	18,29	14,86	89,33	72,61	0,30	0,30		
Хлеб "Дарницкий"	Хлеб белый	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61	0,30	0,30		
				Итого стоимость питания в день											
				170,64 руб. 135,49 руб.											
Вт, 23 декабря 25															
Завтрак															
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	80,52	64,2	64,73	53,15	214,02	178,28	1 760,6	1 448,2	72,91	58,68		
161/04	Суп молочный с рисом	200	150	10,89	7,01	12,20	9,16	46,39	34,81	338,12	249,70	2,51	1,96		
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	0,04		
698/04	Второй завтрак	200	150	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98		
				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		
ТТК-359н	Обед	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84		
				38,34	33,55	29,93	24,81	100,51	83,39	824,71	691,05	48,62	36,95		
				50	40	1,23	0,99	3,55	2,84	3,75	3,00	51,88	41,50	6,71	5,37
124/04	Винегрет из овощей	200/25/10	150/25/5	7,92	7,38	9,52	8,36	8,44	6,34	151,13	130,15	37,11	27,98		
ТТК-101н	Щи из св.кап с карт.с мясн.фрик.Останкин.со сметаной	75	50	8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50	192,37	192,37		
ТТК-446	Котлеты "Любимые"	130	110	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37	4,80	3,60		
707/04	Пюре из бобовых "Янтарное"	200	150	1,00	0,75			20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60		
707/04	Сок фруктовый разливной	200	150	1,00	0,75			20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60		
				Итого стоимость питания в день											
				170,64 руб. 135,49 руб.											

	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 40'10, ооус 351/11	Уплотненный полдник			28,43	20,58	19,96	16,54	62,79	55,75	544,49	454,17	20,94	18,93
	Десерт фруктовый Яблоко	145	145	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
	Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	150/15	100/30	24,85	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, 24 декабря 25													
Завтрак													
3/04 311/04 ТТК-343н	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
	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
	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
62/11 110/2004 ТТК - 394к ТТК-268н	Обед			25,74	19,17	19,34	14,92	79,15	60,98	593,57	454,82	59,55	43,77
	Салат из моркови с сахаром	50	40	0,62	0,50	0,05	0,04	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,79	1,37	3,80	3,04	11,40	8,29	86,94	65,96	21,59	16,17
	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/3	130/3	21,71	15,68	15,29	11,64	31,52	22,78	350,51	258,64	35,56	25,68
	Компот "Плодово-ягодный" из клюквы	200	150					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		
Уплотненный полдник													
ТТК-2н	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
208/10	Макароны запеченные с яйцом 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
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													
Чт, 25 декабря 25													
Завтрак													
2/04 311/04 ТТК-198н	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
	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	2,45	1,85	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
	Второй завтрак			3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
698/04	Ацидофилин	100	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
	Обед			3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
ТТК-996	Салат "Бобовое айрншико"	17,78	15,86	25,02	22,94	95,95	79,77	680,09	588,17	22,06	17,47		
132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	50	40	1,37	1,10	2,60	2,08	6,00	4,80	52,83	42,27	6,09	4,87
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	2,54	1,94	3,95	3,15	13,99	10,54	78,27	61,48		
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	5,13	5,13	13,42	13,42	7,41	7,41	170,93	170,93	2,46	2,46
510/04	Каша пшениная вязкая	130	110	3,68	3,11	4,34	3,67	21,07	17,83	138,07	116,83		

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		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25		2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
ТТК-495н	Уплотненный полдник			31,47	22,15	14,16	11,15	75,32	60,91	554,65	432,60	70,13	69,84
	Десерт фруктовый Апельсин	110	110	0,99	0,99			9,24	9,24	40,92	40,92	66,00	66,00
	Залепанка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сладостена"	150/15	100/30	28,59	19,32	13,90	10,90	41,04	30,39	403,88	296,98	0,83	0,57
ТТК-341 686/04	Чай с лимоном	200/7	150/7	0,27	0,22	0,05	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	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	170,64 руб.	135,49 руб.										
3/04	Завтрак			63,81	46,73	31,9	26,42	231,48	190,66	1 468,29	1 187,25	63,85	50,77
	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	12,24	9,21	7,75	6,43	68,94	51,62	394,52	301,10	2,03	1,58
	Каша молочная ячневая 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	7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96
	Второй завтрак			2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
	Молоко кипяченое			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/04	Обед	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	Салат из белокочанной капусты			32,73	19,48	14,19	10,12	75,44	60,42	560,34	410,64	50,46	39,03
	Суп картофельный с рыбными консервами	50	40	0,95	0,76	2,55	2,04	5,16	4,13	47,40	37,92	29,83	23,86
133/04	Мякоть птицы тушеная в соусе	200/25	150/25	2,05	1,54	2,13	1,59	15,98	11,98	91,23	68,42	19,28	14,46
	ТТК-53к	50/50	25/25	23,62	11,81	4,59	2,30	3,68	1,84	150,56	75,30	1,20	0,60
	Каша гречневая вязкая	130	110	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
ТТК-187а	Напиток "Фруктово-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 белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Уплотненный полдник			15,78	14,98	7,32	7,23	82,04	73,56	457,20	419,28	9,99	8,79
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
	Пирожки печеные с картошкой	75	75	4,70	4,70	1,59	1,59	33,79	33,79	168,31	168,31	5,19	5,19
	Сок фруктовый разливной	200	150	1,00	0,75			20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60
687/96	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.										
Итого		314,35	250,43	234,96	201,28	1 144,9	945,11			7 951,51	6 593,5	342,15	285,26

	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				
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ: В среднем в день:			247,90	190,35	270,95	211,30	1175,4	919,25	8100,80	6300,90	226,15	201,40
			49,58	38,07	54,19	42,26	235,08	183,85	1 620,16	1 260,18	45,23	40,28

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

Г. Н. Фазуллина

А. Р. Галина

Л. Р. Загидуллина