

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"

(подпись)

(ФИО руководителя)

(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК С 17.11.2025г. по 21.11.2025 г.

		Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
				с/д	с/д	с/д	с/д	с/д	с/д				
Пн, 17 ноября 25													
Завтрак													
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	9,24	6,75	11,23	9,80	47,66	34,50	1 581,29	1 326,59	38,39	29,19
31/104	Каша молочная "Тереклюсовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	328,73	253,22	3,92	2,94
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	192,50	149,34	1,37	1,03
Второй завтрак													
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													
52/11	Салат из свежих отварной	50	40	0,91	0,73	3,06	2,45	5,33	4,27	52,49	41,99	6,06	4,85
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	155	1,75	1,34	5,01	3,95	8,72	6,58	86,96	67,22	23,22	17,42
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	27,35	25,96	11,69	10,18	40,01	26,80	374,68	302,67	3,04	2,03
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
Уплотненный полдник													
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	18,48	16,81	15,42	14,35	85,55	75,39	554,96	498,00	0,75	0,56
ТТК - 181а	Макароны отварные	130	110	5,52	5,52	5,04	5,04	31,56	26,70	183,26	155,06	0,75	0,56
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
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,46	119,46	0,75	0,56
Хлеб белый													
Хлеб "Дарницкий"													
Итого стоимость питания в день		170,64 руб.	135,49 руб.	48,09		36,48		46,9		37,56		254,74	
Вт, 18 ноября 25				13,92		9,43		15,81		12,59		69,38	
Завтрак				3,88		1,65		5,90		4,22		15,37	
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	7,32		5,51		5,21		4,46		39,70	
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	2,72		2,27		4,70		3,91		14,31	
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	3,00		3,00		2,59		2,59		4,14	
Второй завтрак				3,00		3,00		2,59		2,59		4,14	
698/04	Кефир	100	100	21,09		14,73		16,72		11,31		99,55	
Обед				0,62		0,50		0,05		0,04		5,81	
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	1,79		1,37		3,80		3,04		11,40	
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	10,75		7,84		3,97		3,60		15,74	
ТТК 491н	Паночка рыб-крупные из минтая	2/40	140/10	6,05		4,26		3,97		3,60		15,74	
ТТК 491н	Паночка рыб-крупные из минтая с овощ. (зелен.гор)		110	2,86		2,42		9,81		9,81		176,51	
52/004	Пюре картофельное	130	110	2,86		2,42		3,60		3,60		15,74	

ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" на уроке	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 подлинник			10,08	9,32	11,78	11,07	81,67	75,34	473,02	438,21	18,82	18,10
ТТК-495н	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
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	130	110	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
	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		170,64 руб.	135,49 руб.										
Ср. 19 ноября 25				81,93	68,9	49,6	43,15	202,94	164,19	1 585,96	1 320,66	64,17	51,32
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				35,07	33,80	21,11	18,32	54,32	41,73	547,54	467,02	44,68	32,46
ТТК-130	Салат "Метелка"	50	40	0,80	0,64	5,04	4,04	3,13	2,50	61,13	48,90	17,54	14,03
148/04	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками	200/25	150/25	6,48	6,36	8,21	7,76	2,56	2,02	110,05	103,34	1,95	1,62
Полдник				26,16	25,17	7,65	6,32	22,21	14,95	262,31	217,41	24,99	16,66
ТТК № 338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	50/100	0,01	0,01	0,01	0,20	9,76	9,76	66,73	50,05	0,20	0,15
ТТК-503	Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	200	150	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб белый	1/20	1/20	33,05	23,91	13,69	11,48	74,08	63,79	551,78	454,08	15,48	15,38
Уплотненный подлинник				0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
ТТК-495н	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
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 полуслаский	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		170,64 руб.	135,49 руб.										
Чт. 20 ноября 25				60,53	49,67	55,12	46,61	224,96	184,19	1 638,02	1 354,85	31,63	25,41
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	1,37	1,03
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	0,75	0,62
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,84	0,84
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				32,20	24,79	24,95	18,85	91,96	73,90	721,20	564,51	25,18	19,46
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная"	50	40	0,88	0,70	2,51	2,01	4,26	3,40	43,11	34,49	14,00	11,20
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	10,56	9,41	7,00	6,53	15,88	11,99	168,80	144,41	9,93	7,63
ТТК-992	Мясо "Нежное" в соусе	40/50	25/25	13,06	8,06	11,12	6,64	3,68	1,84	167,03	99,39	1,22	0,61
510/04	Каша перловая вязкая	130	110	2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	17,48	125,69	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 подлинник				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		170,64 руб.	135,49 руб.										
Пт, 21 ноября 25				60,96	45,26	63,89	48,44	250,05	201	1 818,96	1 421,07	86,18	71,23

Завтрак		30/5	20/5	13.05	9.86	13.05	11.38	68.12	51.12	442.22	346.34	2.48	1.96
1/04	Бутерброд с маслом	200/3	150/3	2.45	1.65	4.52	4.23	15.37	10.27	112.00	85.71		
31/04	Каша молочная пшенная с маслом	180	150	7.55	5.67	6.01	5.05	37.47	28.11	234.22	180.63	1.31	0.98
ТТК-198н	Какао с молоком полусливочное			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				17.64	13.02	34.42	24.90	80.44	63.99	701.94	532.16	66.98	52.72
ТТК-66	Салат "Солнышко"	50	40	0.49	0.39	5.09	4.07	6.56	5.25	73.94	59.15	3.08	2.46
124/04	Шу из свежей капусты с картошкой со сметаной	200/10	150/5	1.95	1.39	4.57	3.05	8.09	5.96	81.28	56.88	36.71	27.34
ТТК-649к	Биточки "Рябучка"	75	50	10.56	7.08	16.52	10.78	13.20	8.85	243.68	160.72		
216/04	Картофель тушеный	130	110	2.92	2.47	8.04	6.80	21.35	18.06	169.42	143.36	26.23	22.20
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусливочный	200	150	0.10	0.07			21.48	16.11	86.30	64.73	0.96	0.72
Успокоительный полдник				1.62	1.62	0.20	0.20	9.76	9.76	47.32	47.32	15.35	15.18
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	145	145	0.58	0.58	0.58	0.58	13.05	13.05	618.57	486.34	15.35	15.18
ТТК-572н	Пудинг из творога "Тышка" с повидлом	150/30	100/30	21.87	14.58	12.46	8.30	50.27	39.37	59.74	59.74	14.50	14.50
ТТК-475	Чай полусливочный	200	150	0.20	0.15	0.05	0.04	5.06	3.79	21.50	290.55	0.75	0.60
	Хлеб белый	1/20	1/20	1.62	1.62	0.20	0.20	9.76	9.76	47.32	47.32	15.35	15.18
	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.	314.42	256.95	264.78	219.35	1154.2	935.91	8257.59	6745.45	290.36	237.13
Итого													

		Пищевые вещества, г.				Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
Дет. сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Дет. сад	Ясли	С	С	
Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Дет. сад	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	
246,40	191,95	270,95	211,35	1177,4	915,90	8102,60	6300,45	225,35	
49,28	38,39	54,19	42,27	235,48	183,18	1620,52	1260,09	45,07	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:									
В среднем в день:									

Зам. Ген.
Экономис
Ведущий

А. Р. Гатина
Л. Р. Загидуллина

Г. Н. Фазулина
А. Р. Гатина
Л. Р. Загидуллина