

"ТВЕРДЦАО"
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

Р. И. Мусина

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 20.10.2025г. по 24.10.2025 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	
Пн, 20 октября 25													
Завтрак													
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	9,24	6,75	11,23	9,80	47,66	34,50	328,73	253,22	3,92	2,94
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	85,71	1,37	1,03
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полуслизкий	200	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
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 крупной 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 "Людоед-плодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
Уютный полдник													
337/04	Ябло вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	31,56	26,70	183,26	155,06	0,75	0,56
ТТК - 181а	Макаронные отварные	130	110	4,59	3,88	4,29	3,63	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
ТТК-437	Чай полуслизкий 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"													
		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, 21 октября 25													
Завтрак													
30/4	Бутерброд с маслом с сыром	30/5	20/5	13,92	9,43	15,81	12,59	69,38	52,00	475,53	359,02	2,07	1,58
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	0,04
ТТК-343н	Кофейный напиток полуслизкий	180	150	7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96
Второй завтрак													
698/04	Кефир	100	100	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
Обед													
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	0,72	0,72
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	21,09	14,73	16,72	11,31	99,55	78,12	632,96	473,20	48,38	39,58
ТТК 491н	Паночки рыбно-крупяные из минтая	2/40	150/5	0,62	0,50	0,05	0,04	4,65	5,81	26,16	20,92	2,40	1,92
ТТК 491н	Паночки рыбно-крупяные из минтая с овощ. (зелен.гор)	2/40	140/10	1,79	1,37	3,80	3,04	11,40	8,29	86,94	65,96	21,59	16,17
520/04	Пюре картофельное	130	110	10,75	6,05	7,84	3,97	15,74	9,81	176,51	99,21	1,73	2,34

ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урожая	200	150	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11
ТТК-Дарницкий"	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	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		
ТТК-187а	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, 22 октября 25													
Завтрак													
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	136,44	109,14	0,10	0,10
31/10/4	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													
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													
20/2010	Салат из белокочанной капусты	50	40	35,22	33,92	18,62	16,32	56,35	43,36	533,81	456,04	56,97	42,29
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
"Остатки"													
ТТК № 338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	50/100	26,16	25,17	7,65	6,32	22,21	14,95	262,31	217,41	24,99	16,66
ТТК-503	Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	200	150	0,01	0,01	0,01	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	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	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 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		170,64 руб.	135,49 руб.										
Чт, 23 октября 25													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	11,29	8,51	10,72	8,90	62,58	46,87	391,95	301,55	2,12	1,65
31/10/4	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													
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													
13/2010	Салат из свежих овощей	50	40	2,47	1,98	5,04	4,03	1,16	0,93	59,91	47,92	4,64	3,71
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
ТТК-992	Мясо "Нежное" в соусе	130	110	2,64	2,24	3,61	3,05	20,66	17,48	125,69	106,35		
510/04	Каша перловая вязкая	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	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	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Хлеб "Дарницкий"			13,98	13,31	16,81	16,22	66,09	59,09	471,59	435,51	3,49	3,46
Уплотненный полдник													
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.	60,82	45,15	61,82	46,79	245,95	197,72	1 783,47	1 392,68	89,27	73,7
Пт, 24 октября 25													

		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
31/104	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 молочком 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				3.05	2.54	2.52	2.10	15.28	12.74	96.00	80.00	1.17	0.98
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				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	17.50	12.91	32.35	23.25	76.34	60.71	666.45	503.77	70.07	55.19
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	150/5	0.35	0.28	3.02	2.42	2.46	1.97	38.45	30.76	6.17	4.93
ТТК-64ж	Биточки "Рябучка"	75	50	1.95	1.39	4.57	3.05	8.09	5.96	81.28	56.98	36.71	27.34
216/04	Картофель тушеный	130	110	10.56	7.08	16.52	10.78	13.20	8.85	243.68	160.72		
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	2.92	2.47	8.04	6.80	21.35	18.06	169.42	143.36	26.23	22.20
Хлеб белый		200	150	0.10	0.07			21.48	16.11	86.30	64.73	0.96	0.72
Уплотненный полдник		1/20	1/20	1.62	1.62	0.20	0.20	9.76	9.76	47.32	47.32		
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	145	145	27.21	19.32	13.78	9.52	96.43	80.83	618.57	486.34	15.35	15.18
ТТК-572н	Пудинг из творога "Тышка" с повидлом	150/30	100/30	0.58	0.58	0.58	0.58	13.05	13.05	59.74	59.74	14.50	14.50
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		170.64 руб.	135.49 руб.	2.94	2.39	0.49	0.40	18.29	14.86	89.33	72.61		
Итого		316.02	258.24	262.75	217.72	1149.0	931.79	8225.17	6719.51	296.38	241.94		

ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:
В среднем в день:

Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
Дет. сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	С	С	С
Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли
245.65	192.90	271.65	211.85	1177.0	916.95	8101.15	6301.65	228.80	202.25		
49.13	38.58	54.33	42.37	235.39	183.39	1620.23	1260.33	45.76	40.45		

Зам. Ген. Дир.
Экономист
Ведущий инж.





Г. Н. Фозулина
А. Р. Гатина
Л. Р. Загладоллина