

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 02.03.2026г. по 06.03.2026 г.

№ п/п	Прим. блюда, 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	
													С
<b>Пн, 02 марта 26</b>													
<b>Завтрак</b>													
104	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	86,71	1,37	1,03
31104	Каша молочная "Пшеница" (изюм) с маслом	200/3	150/3	6,12	4,98	6,08	5,54	26,50	19,88	102,50	143,34	1,37	1,03
ТТК-253	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
69704	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
<b>Обед</b>													
5071	Салат из овощей с майонезом	50	40	0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	54,17	43,34	1,46	5,17
13404	Суп крем-суп с курицей 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	Пюре "Золотой пудинг"	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-257	Напиток "Продовольственный" из соевых бобов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,27	79,92	59,84	0,03	0,02
	Хлеб белый	120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
<b>Употребленный полиник</b>													
33704	Рисов вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			85,55	75,39	67,44	67,44
ТТК-161	Макарон отварные	130	110	4,59	3,88	4,29	3,63	31,56	26,70	183,26	155,06		
ТТК-427	Чай полусладкий с маслом	200	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	46,15	36,11	0,75	0,58
ТТК-814	Варенка домашняя	30	30	2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,48	119,48		
	Хлеб белый	120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,8	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,88	89,33	72,61		
<b>Итого стоимость питания в день</b>		177,47 руб.		140,91 руб.									
<b>Вт, 03 марта 26</b>													
<b>Завтрак</b>													
304	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	86,70	0,04	
30204	Каша молочная овсяная с маслом	200/3	150/3	7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,62	235,01	181,33	1,28	0,98
ТТК-343	Корфейный напиток полусладкий	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
69804	Резанка	100	100	3,09	3,09	6,18	6,18	4,22	4,22	84,87	84,87	0,31	0,31
<b>Обед</b>													
ТТК-528	Салат "Сельская"	50	40	2,30	1,94	7,05	5,64	3,36	3,01	83,73	66,98	1,48	5,09
1102004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,83	1,40	3,80	3,04	11,83	8,45	88,03	66,76	21,85	16,36
ТТК-498	Паштет рыбный-оршановый из минтая	240	140	10,75	6,05	7,84	3,97			9,81	17,61	1,73	2,34
ТТК-491	Паштет рыбный-оршановый из минтая с овощами (зелень, лук)	130	110	2,88	2,42	4,26	3,80	19,17	16,22	126,47	107,01	22,51	19,04
52004	Пюре картофельное	200	150	0,51	0,38	0,08	0,08	18,38	14,53	89,23	69,17	0,15	0,11
ТТК-258	Напиток "Продовольственный" из урны	44,8	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,88	89,33	72,61		
	Хлеб белый	120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
<b>Употребленный полиник</b>													
ТТК-498	Десерт фруктовый Яблоко	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	12,60	12,60	57,68	57,68	14,00	14,00
ТТК-181	Каша рисовая вязкая	120	110	3,08	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
	Сое фрикадельки с пшенным сахаром 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	120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
<b>Итого стоимость питания в день</b>		177,47 руб.		140,91 руб.									
<b>Ср, 04 марта 26</b>													
<b>Завтрак</b>													
204	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	10,75	8,13	12,96	10,71	69,48	53,61	430,41	343,33	2,84	2,11
31104	Каша молочная рисовая зерная 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-198	Каша с маслом полусладкая	180	150	2,54	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,88
<b>Второй завтрак</b>													
69704	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
<b>Обед</b>													
14804	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками "Степанный"	200/25	150/25	6,48	6,36	8,21	7,76	2,56	2,02	110,05	103,34	1,95	1,62
ТТК № 338	Рези из мяса птицы	50/150	50/100	26,16	25,17	7,65	6,32	22,21	14,95	282,31	217,41	24,99	16,66
ТТК-81	Супчик соевый горячий	15	10	0,80	0,53			0,19	0,13	3,85	2,80	0,83	0,60
ТТК-563	Напиток "Продовольственный" ассорти	200	150	0,01	0,01	0,01	0,01	16,66	12,60	86,73	50,05	0,20	0,15
	Хлеб белый	120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
<b>Употребленный полиник</b>													
ТТК-465	Десерт фруктовый Яблоко	110	110	0,99	0,99			9,24	9,24	40,92	40,92	66,00	66,00
ТТК-343	Творожник "Золот" с соевым сахаром "Сладкая"	130/15	100/20	27,71	19,17	12,37	10,26	27,92	22,32	333,89	255,29	0,88	0,60
ТТК-415	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	120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,8	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,88	89,33	72,61		
<b>Итого стоимость питания в день</b>		177,47 руб.		140,91 руб.									
<b>Чт, 05 марта 26</b>													
<b>Завтрак</b>													
304	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60	2,12	1,65
31104	Каша молочная манная (изюм) 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-198	Каша с маслом полусладкая	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
<b>Второй завтрак</b>													
69804	Простокваша	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
<b>Обед</b>													
ТТК-357	Салат "Мелюзга каштанов" (Южная)	80	40	0,90	0,72	2,78	2,22	4,27	3,42	46,66	36,53	15,00	12,00
13904	Суп картофельный с овощами и сметаной	200/15	150/15	10,56	8,41	7,00	6,53	15,88	11,99	168,80	144,41	9,93	7,63
ТТК-992	Мясное "Яблоко" в соусе	40/50	25/25	13,08	8,06	11,12	6,64	3,68	1,84	167,03	99,39	1,22	0,61
51004	Молоко стерилизованное	130	110	2,04	2,04	3,61	3,05	20,68	17,48	125,69	106,35		
ТТК-257	Напиток "Продовольственный" из соевых бобов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,84	0,03	0,02
	Хлеб белый	120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,8	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,88	89,33	72,61		
<b>Употребленный полиник</b>													
34004	Сметанка натуральная	53	53	5,08	5,08	6,39	6,39	0,75	0,75	80,75	80,75	0,19	0,19
51004	Каша пшенная вязкая	130	110	4,03	3,41	3,80	3,22	21,10	17,86	134,75	114,02		
69804	Чай с лимоником с пшенным сахаром в ассортименте	200/70/20	150/70/20	3,27	3,22	6,42	6,41	34,48	30,72	208,77	193,42	3,30	3,27
	Хлеб белый	120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
<b>Итого стоимость питания в день</b>		177,47 руб.		140,91 руб.									
<b>Пт, 06 марта 26</b>													
<b>Завтрак</b>													
104	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,45	1,65	4,52	4,23	15,37	10,27	112,00	86,71	1,37	1,03
31104	Каша молочная манная с маслом	200/3	150/3	7,56	5,67	6,01	5,05	37,47	28,11	234,23	180,63	1,31	0,98
ТТК-198	Каша с маслом полусладкая	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,88
69704	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
<b>Обед</b>													
352010	Салат из овощей с майонезом	50	40	17,89	13,32	31,93	22,91	80,72	64,21	681,74	516,01	69,94	55,09
13404	Суп из овощей с фасолью	200/10	150/10	1,74	0,59	2,90	2,08	8,84	5,47	53,74	43,00	15,04	4,83
ТТК-648	Ветчина "Рибизин"	75	50	10,56	7,08	16,54	10,78	13,20	8,85	243,68	160,72		
51004	Картофель отварной	130	110	2,47	2,47	8,94	6,80	21,35	16,80	213,38	163,38	23,23	22,20
ТТК-278	Бисквит из концентрата полусладкий	200	150	0,10	0,07	0,20	0,20	21,48	16,11	88,30	64,73	0,96	0,72
	Хлеб белый	120	120	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
<b>Употребленный полиник</b>													
ТТК-498	Десерт фруктовый Яблоко	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	12,60	12,60	57,68	57,68	14,00	14,00
ТТК-278	Пудинг из творожной "Пышки" с повидлом	150/20	100/20	21,87	14,58	15,45	6,30	52,27	39,75	400,68	290,65	0,75	0,60