

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСКА с 15.12.2025г. по 19.12.2025 г.

| № ИД                                  | Примеры блюд, Наименование блюда                    | Масса порции, г. |             | Пищевые вещества, г. |        |          |          |         |         | Энерг. ценность, ккал |          | Витамины, мг |         |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|-------------|----------------------|--------|----------|----------|---------|---------|-----------------------|----------|--------------|---------|
|                                       |                                                     | Дет. сад         | Ясли        | Белки                | Жиры   | Углеводы | Дет. сад | Ясли    | С       | С                     |          |              |         |
|                                       |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| <b>Пн, 15 декабря 25</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                | 88,71    | 3,92         | 2,84    |
| 31104                                 | Каша молочная "Геркулес" (овсяная) с маслом         | 200/3            | 150/3       | 6,63                 | 4,98   | 6,68     | 5,54     | 26,40   | 19,80   | 102,00                | 149,34   | 1,37         | 1,03    |
| ТТК-25/4                              | Чай "Витаминный" полусладкий                        | 200              | 150         | 0,16                 | 0,12   | 0,05     | 0,03     | 5,79    | 4,35    | 24,23                 | 18,17    | 2,65         | 1,91    |
| <b>Второй завтрак</b>                 |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| 69704                                 | Молочко топленое                                    | 100              | 100         | 3,08                 | 3,08   | 2,64     | 2,64     | 5,06    | 5,06    | 56,23                 | 56,23    | 1,37         | 1,37    |
| <b>Обед</b>                           |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| 5211                                  | Салат из свеклы отварной                            | 50               | 40          | 0,91                 | 0,73   | 3,08     | 2,45     | 5,33    | 4,27    | 52,49                 | 41,99    | 6,06         | 4,85    |
| 13404                                 | Суп крестьянский с супрой со сметаной               | 200/15           | 150/15      | 1,75                 | 1,34   | 5,91     | 3,95     | 8,72    | 5,68    | 88,96                 | 67,22    | 23,22        | 17,42   |
| ТТК-417                               | Пюре "Золотой пшеницы"                              | 50/150           | 50/150      | 27,35                | 25,96  | 11,89    | 16,18    | 40,51   | 26,80   | 374,48                | 302,67   | 3,04         | 2,03    |
| ТТК-257/4                             | Натюрлот "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    |
| <b>Ужин</b>                           |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| 104                                   | Бутерброд с маслом                                  | 100              | 100         | 1,62                 | 1,02   | 0,20     | 0,20     | 9,76    | 9,76    | 47,32                 | 47,32    | 0,75         | 0,58    |
| 31104                                 | Каши молочная овсяная с маслом                      | 200              | 150         | 6,63                 | 4,98   | 6,68     | 5,54     | 26,40   | 19,80   | 102,00                | 149,34   | 1,37         | 1,03    |
| ТТК-437                               | Чай полусладкий с маслом                            | 200              | 150         | 1,65                 | 1,24   | 1,30     | 0,98     | 7,46    | 5,59    | 48,15                 | 36,11    | 0,75         | 0,58    |
| ТТК-614                               | Булочка дрожжевая                                   | 30               | 30          | 2,16                 | 2,16   | 4,10     | 4,10     | 18,48   | 18,48   | 119,46                | 119,46   |              |         |
| <b>Итого стоимость питания в день</b> |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
|                                       |                                                     | 170,64 руб.      | 136,49 руб. |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| <b>Вт, 16 декабря 25</b>              |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| <b>Завтрак</b>                        |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| 304                                   | Бутерброд с маслом с маслом                         | 30/5             | 20/5        | 2,45                 | 1,65   | 4,52     | 4,23     | 15,37   | 10,27   | 112,00                | 88,71    | 3,92         | 2,84    |
| 302/04                                | Каши молочная овсяная с маслом                      | 200/3            | 150/3       | 7,32                 | 5,51   | 6,21     | 4,46     | 39,70   | 29,80   | 235,01                | 181,33   | 1,28         | 0,98    |
| ТТК-34/4                              | Корейский напиток полусладкий                       | 180              | 150         | 2,72                 | 2,27   | 4,70     | 3,91     | 14,31   | 11,82   | 110,39                | 91,99    | 0,76         | 0,62    |
| <b>Второй завтрак</b>                 |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| 696/04                                | Кефир                                               | 100              | 100         | 3,00                 | 3,00   | 2,59     | 2,59     | 4,14    | 4,14    | 51,85                 | 51,85    | 0,72         | 0,72    |
| 6211                                  | Салат из моркови с яблоком                          | 50               | 40          | 0,62                 | 0,50   | 0,05     | 0,04     | 5,81    | 4,65    | 26,16                 | 20,92    | 2,40         | 1,92    |
| 110200/4                              | Борс с капустой и картофелем со сметаной            | 200/15           | 150/15      | 1,79                 | 1,37   | 3,80     | 3,04     | 11,40   | 8,28    | 86,94                 | 69,96    | 21,00        | 16,17   |
| ТТК-497/4                             | Паштет рыбный-куриный из мяса и свеклы (запеченный) | 240              | 180/120     | 10,75                | 7,84   |          |          | 15,74   |         | 176,51                | 176,51   | 1,73         | 2,34    |
| ТТК-497/4                             | Паштет рыбный-куриный из мяса и свеклы (запеченный) | 130              | 110         | 2,86                 | 2,42   | 4,26     | 3,60     | 19,17   | 16,22   | 126,47                | 107,01   | 22,51        | 19,04   |
| ТТК-258/4                             | Натюрлот "Плодово-ягодный" из фруктов               | 200              | 150         | 0,51                 | 0,38   | 0,08     | 0,08     | 19,38   | 14,53   | 80,23                 | 60,17    | 0,15         | 0,11    |
| <b>Ужин</b>                           |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| 104                                   | Бутерброд с маслом                                  | 200              | 150         | 2,45                 | 1,65   | 4,52     | 4,23     | 15,37   | 10,27   | 112,00                | 88,71    | 3,92         | 2,84    |
| ТТК-187/4                             | Каши гречневая каша                                 | 120              | 120         | 1,62                 | 1,02   | 0,20     | 0,20     | 9,76    | 9,76    | 47,32                 | 47,32    | 0,75         | 0,58    |
| ТТК-459/4                             | Десерт фруктовый Рибозо                             | 145              | 145         | 0,58                 | 0,58   | 0,58     | 0,58     | 13,05   | 13,05   | 59,74                 | 59,74    | 14,50        | 14,50   |
| ТТК-187/4                             | Каши гречневая каша                                 | 130              | 110         | 3,08                 | 3,08   | 2,64     | 2,64     | 5,06    | 5,06    | 56,23                 | 56,23    | 1,37         | 1,37    |
| <b>Итого стоимость питания в день</b> |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
|                                       |                                                     | 170,64 руб.      | 136,49 руб. |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| <b>Ср, 17 декабря 25</b>              |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| <b>Завтрак</b>                        |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| 304                                   | Бутерброд с маслом                                  | 30/10/5          | 20/10/5     | 2,45                 | 1,65   | 4,52     | 4,23     | 15,37   | 10,27   | 112,00                | 88,71    | 3,92         | 2,84    |
| 31104                                 | Каши молочная овсяная с маслом                      | 200/3            | 150/3       | 6,25                 | 3,94   | 5,12     | 4,39     | 32,97   | 24,74   | 198,97                | 154,19   | 1,37         | 1,03    |
| ТТК-198/4                             | Каши с маслом полусладкий                           | 180              | 150         | 3,06                 | 2,54   | 2,52     | 2,10     | 15,28   | 12,74   | 96,00                 | 86,00    | 0,76         | 0,62    |
| <b>Второй завтрак</b>                 |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| 697/04                                | Молочко топленое                                    | 100              | 100         | 3,08                 | 3,08   | 2,64     | 2,64     | 5,06    | 5,06    | 56,23                 | 56,23    | 1,37         | 1,37    |
| ТТК № 130                             | Салат "Метель"                                      | 50               | 40          | 0,92                 | 0,74   | 5,05     | 4,04     | 3,43    | 2,75    | 62,88                 | 50,30    | 21,44        | 17,15   |
| 148/04                                | Суп картофельный с мясом (фрикадельками)            | 200/25           | 150/25      | 6,48                 | 6,36   | 8,21     | 7,76     | 2,56    | 2,02    | 110,05                | 103,34   | 1,95         | 1,82    |
| ТТК № 238/4                           | Рези из мяса птицы с овощами                        | 50/150           | 50/150      | 28,16                | 25,17  | 7,65     | 6,52     | 22,21   | 14,95   | 262,31                | 217,41   | 24,89        | 16,68   |
| ТТК-563                               | Натюрлот "Плодово-ягодный" ассорти                  | 200              | 150         | 0,51                 | 0,38   | 0,08     | 0,08     | 19,38   | 14,53   | 80,23                 | 60,17    | 0,15         | 0,11    |
| <b>Ужин</b>                           |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| 104                                   | Бутерброд с маслом                                  | 120              | 120         | 1,62                 | 1,02   | 0,20     | 0,20     | 9,76    | 9,76    | 47,32                 | 47,32    | 0,75         | 0,58    |
| ТТК-496/4                             | Десерт фруктовый Рибозо                             | 145              | 145         | 0,58                 | 0,58   | 0,58     | 0,58     | 13,05   | 13,05   | 59,74                 | 59,74    | 14,50        | 14,50   |
| ТТК-347/4                             | Пюре "Золотой пшеницы"                              | 150/15           | 100/15      | 27,71                | 25,96  | 12,37    | 10,26    | 27,92   | 22,32   | 333,89                | 298,29   | 3,06         | 2,03    |
| ТТК-475                               | Чай полусладкий                                     | 200              | 150         | 0,20                 | 0,15   | 0,05     | 0,04     | 5,06    | 3,79    | 21,50                 | 16,12    | 6,10         | 4,50    |
| <b>Итого стоимость питания в день</b> |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
|                                       |                                                     | 170,64 руб.      | 136,49 руб. |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| <b>Чт, 18 декабря 25</b>              |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| <b>Завтрак</b>                        |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| 304                                   | Бутерброд с маслом                                  | 30/5             | 20/5        | 2,45                 | 1,65   | 4,52     | 4,23     | 15,37   | 10,27   | 112,00                | 88,71    | 3,92         | 2,84    |
| 31104                                 | Каши молочная овсяная с маслом                      | 200/3            | 150/3       | 6,17                 | 4,44   | 5,12     | 4,39     | 32,97   | 24,74   | 198,97                | 154,19   | 1,37         | 1,03    |
| ТТК-34/4                              | Корейский напиток полусладкий                       | 180              | 150         | 2,72                 | 2,27   | 4,70     | 3,91     | 14,31   | 11,82   | 110,39                | 91,99    | 0,76         | 0,62    |
| <b>Второй завтрак</b>                 |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| 698/04                                | Простокваша                                         | 100              | 100         | 3,08                 | 3,08   | 2,64     | 2,64     | 5,06    | 5,06    | 56,23                 | 56,23    | 1,37         | 1,37    |
| <b>Обед</b>                           |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| ТТК-357/4                             | Салат "Капустный витаминный"                        | 50               | 40          | 0,98                 | 0,76   | 2,51     | 2,01     | 4,29    | 3,45    | 43,11                 | 34,49    | 14,00        | 11,20   |
| 139/04                                | Суп картофельный с овощами 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-592                               | Мяс "Тышны" в сметане                               | 40/50            | 30/50       | 13,96                | 8,06   | 11,12    | 6,64     | 3,88    | 1,84    | 167,03                | 99,39    | 1,22         | 0,61    |
| 510/04                                | Каши перловая каша                                  | 130              | 110         | 2,64                 | 2,24   | 3,61     | 3,05     | 20,66   | 17,48   | 125,69                | 106,35   |              |         |
| ТТК-257/4                             | Натюрлот "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    |
| <b>Ужин</b>                           |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| 104                                   | Бутерброд с маслом                                  | 120              | 120         | 1,62                 | 1,02   | 0,20     | 0,20     | 9,76    | 9,76    | 47,32                 | 47,32    | 0,75         | 0,58    |
| ТТК-496/4                             | Десерт фруктовый Рибозо                             | 44,6             | 36,25       | 2,94                 | 2,39   | 0,49     | 0,40     | 18,20   | 14,86   | 89,33                 | 72,61    |              |         |
| <b>Итого стоимость питания в день</b> |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
|                                       |                                                     | 170,64 руб.      | 136,49 руб. |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| <b>Пт, 19 декабря 25</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                | 88,71    | 3,92         | 2,84    |
| 31104                                 | Каши молочная овсяная с маслом                      | 200/3            | 150/3       | 7,55                 | 5,67   | 6,01     | 5,05     | 37,47   | 28,11   | 234,22                | 180,63   | 1,31         | 0,98    |
| ТТК-198/4                             | Каши с маслом полусладкий                           | 180              | 150         | 3,06                 | 2,54   | 2,52     | 2,10     | 15,28   | 12,74   | 96,00                 | 86,00    | 0,76         | 0,62    |
| <b>Второй завтрак</b>                 |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| 697/04                                | Молочко топленое                                    | 100              | 100         | 3,08                 | 3,08   | 2,64     | 2,64     | 5,06    | 5,06    | 56,23                 | 56,23    | 1,37         | 1,37    |
| <b>Обед</b>                           |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| ТТК-468                               | Салат "Солнечный"                                   | 50               | 40          | 0,49                 | 0,39   | 5,09     | 4,07     | 6,56    | 5,25    | 73,94                 | 59,15    | 3,08         | 2,46    |
| 134/04                                | Суп из свеклы капустный с картофелем со сметаной    | 200/10           | 150/10      | 1,95                 | 1,39   | 4,57     | 3,0      | 8,09    | 5,88    | 81,28                 | 66,88    | 38,11        | 27,74   |
| ТТК-564                               | Пюре "Рибозо"                                       | 200              | 150         | 0,49                 | 0,39   | 5,09     | 4,07     | 6,56    | 5,25    | 73,94                 | 59,15    | 3,08         | 2,46    |
| 216/04                                | Натюрлот "Плодово-ягодный" из фруктов               | 130              | 110         | 2,92                 | 2,47   | 8,80     | 6,88     | 21,35   | 16,88   | 109,42                | 84,33    | 26,23        | 20,22   |
| ТТК-272/4                             | Десерт из кондитерского шоколада                    | 200              | 150         | 0,10                 | 0,07   |          |          | 21,82   | 17,11   | 86,30                 | 64,73    | 0,96         | 0,72    |
| ТТК-496/4                             | Десерт фруктовый Рибозо                             | 110              | 110         | 0,12                 | 0,09   | 0,20     | 0,20     | 9,76    | 9,76    | 47,32                 | 47,32    | 0,75         | 0,58    |
| ТТК-672/4                             | Пудинг из творога "Пшеницы"                         | 150/30           | 100/30      | 21,87                | 14,88  | 12,46    | 8,30     | 50,37   | 30,67   | 408,00                | 290,55   | 0,75         | 0,60    |
| ТТК-475                               | Чай полусладкий                                     | 200              | 150         | 0,20                 | 0,15   | 0,05     | 0,04     | 5,06    | 3,79    | 21,50                 | 16,12    | 6,10         | 4,50    |
| ТТК-475                               | Чай полусладкий                                     | 200              | 150         | 0,20                 | 0,15   | 0,05     | 0,04     | 5,06    | 3,79    | 21,50                 | 16,12    | 6,10         | 4,50    |
| ТТК-475                               | Чай полусладкий                                     | 200              | 150         | 0,20                 | 0,15   | 0,05     | 0,04     | 5,06    | 3,79    | 21,50                 | 16,12    | 6,10         | 4,50    |
| ТТК-475                               | Чай полусладкий                                     | 200              | 150         | 0,20                 | 0,15   | 0,05     | 0,04     | 5,06    | 3,79    | 21,50                 | 16,12    | 6,10         | 4,50    |
| <b>Итого стоимость питания в день</b> |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
|                                       |                                                     | 170,64 руб.      | 136,49 руб. |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
| <b>Итого</b>                          |                                                     |                  |             |                      |        |          |          |         |         |                       |          |              |         |
|                                       |                                                     | 3146,25          | 2547,16     | 26,421               | 11,577 | 103,23   | 82,402   | 523,052 | 324,052 | 3745,761              | 3245,761 | 345,761      | 276,161 |