

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р. И. Мусина

СООГЛАСОВАНО
МБОУ "Бетовские сады, Школа № 1"
(№ ДОУ) *С.А. Давыдова*
(ФИО руководителя)
(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 13.04.2026г. по 17.04.2026 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	Ясли
				Дет. сад	Ясли	Дет	Ясли	Дет	Ясли				
	Пн, 13 апреля 26												
	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		
ТТК-253к	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
	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 свежесырых овощей	50	40	0,97	0,78	3,06	2,45	5,68	4,55	54,17	43,34	6,46	5,17
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 "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		
	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	Макаронные изделия	130	110	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	4,59	3,88	4,29	3,63	31,56	26,70	183,26	155,06		
ТТК-814	Булочка домашняя	30	30	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
	Хлеб белый	1/20	1/20	2,16	2,16	4,10	4,10	18,48	18,48	119,46	119,46		
	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	177,47 руб.	140,91 руб.	48,88	37,12	57,47	46,73	252,55	207,75	1 722,98	1 400,1	74,42	63,33
	Вт, 14 апреля 26												
	Завтрак												
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	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	
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												
698/04	Ряженка	100	100	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
	Обед												
ТТК-528н	Салат "Сельский"	50	40	3,09	3,09	6,18	6,18	4,22	4,22	84,87	84,87	0,31	0,31
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	3,09	3,09	6,18	6,18	4,22	4,22	84,87	84,87	0,31	0,31
ТТК 499н	Палочки рыбо-крупяные из минтая	2/40	1/40/10	21,81	15,30	23,72	16,91	97,73	76,64	691,62	520,06	53,72	43,84
ТТК 491к	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ (зелен гор)			1,30	1,04	7,05	5,64	3,76	3,01	83,73	66,98	7,48	5,99
520/04	Пюре картофельное	130	110	1,83	1,40	3,80	3,04	11,63	8,45	88,03	66,76	21,85	16,36

	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:			246,0	193,2	272,5	212,1	1175,5	918,0	8100,6	6303,4	227,8	201,5
В среднем в день:			49,19	38,63	54,50	42,42	235,09	183,59	1620,11	1260,67	45,55	40,30

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПиН 2.3.12.4.3590 - 20
"Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки г	жиры г	углево ды. г	Витами н С мг
3-7 лет	1620	49	54	235	45
до 3 лет	1260	38	42	183	40

Зам Ген. директора по производству и качеству



Г. Н. Фазуллина

Экономист по ценам



А. Р. Гатина

Ведущий инженер-технолог по производству



Л. Р. Загидуллина