

"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И.Мусина

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор Детского сада, Сметышев  
(№ДОУ) *Сметышев Р.Т.*  
(ФИО руководителя)  
Сметышев Р.Т.  
(подпись)

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСКА с 08.12.2025г. по 12.12.2025 г.

| № НД                           | Прием пищи, Наименование блюда                         | 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   |                       |          |              |       |
| Пн, 08 декабря 25              |                                                        |                  |             |                      |       |          |       |          |        |                       |          |              |       |
| Завтрак                        |                                                        |                  |             |                      |       |          |       |          |        |                       |          |              |       |
| 3/04                           | Бутерброд с сыром                                      | 30/5             | 20/5        | 51,15                | 45,63 | 44,81    | 40,64 | 236,01   | 199,91 | 1 551,92              | 1 347,93 | 44,08        | 36,91 |
| 311/04                         | Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом         | 200/3            | 150/3       | 10,68                | 7,82  | 8,86     | 7,12  | 49,26    | 35,67  | 319,55                | 238,05   | 2,12         | 1,59  |
| ТТК-437                        | Чай полусладкий с молоком                              | 200              | 150         | 2,40                 | 1,60  | 0,90     | 0,60  | 15,30    | 10,20  | 78,90                 | 52,60    |              |       |
| Второй завтрак                 |                                                        |                  |             |                      |       |          |       |          |        |                       |          |              |       |
| 697/04                         | Молоко кипяченое                                       | 100              | 100         | 6,63                 | 4,98  | 6,66     | 5,54  | 26,50    | 19,88  | 192,50                | 149,34   | 1,37         | 1,03  |
| Обед                           |                                                        |                  |             |                      |       |          |       |          |        |                       |          |              |       |
| ТТК-357н                       | Салат "Капуста квашеная"                               | 50               | 40          | 1,65                 | 1,24  | 1,30     | 0,98  | 7,46     | 5,59   | 48,15                 | 36,11    | 0,75         | 0,56  |
| 148/04                         | Суп-лапша домашняя с мякотью птицы                     | 200/15           | 150/15      | 3,06                 | 3,06  | 2,64     | 2,64  | 5,06     | 5,06   | 56,23                 | 56,23    | 1,37         | 1,37  |
| 30 Пр.№321 от 07.              | Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным        | 50/30            | 50/30       | 3,06                 | 3,06  | 2,64     | 2,64  | 5,06     | 5,06   | 56,23                 | 56,23    | 1,37         | 1,37  |
| 520/04                         | Пюре картофельное                                      | 130              | 110         | 18,09                | 16,80 | 20,89    | 19,21 | 67,67    | 56,29  | 531,01                | 465,30   | 40,04        | 33,46 |
| ТТК-257н                       | Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов              | 200              | 150         | 0,88                 | 0,70  | 2,51     | 2,01  | 4,26     | 3,40   | 43,11                 | 34,49    | 14,00        | 11,20 |
|                                | Хлеб белый                                             | 1/20             | 1/20        | 8,00                 | 7,46  | 7,18     | 6,66  | 10,85    | 8,14   | 140,01                | 122,36   | 1,93         | 1,63  |
| Уплотненный полдник            |                                                        |                  |             |                      |       |          |       |          |        |                       |          |              |       |
| 337/04                         | Яйцо вареное                                           | 1 шт             | 1 шт        | 4,23                 | 4,23  | 6,72     | 6,72  | 4,20     | 4,20   | 94,18                 | 94,18    | 1,57         | 1,57  |
| 510/04                         | Каша гречневая вязкая                                  | 130              | 110         | 2,86                 | 2,42  | 4,26     | 3,60  | 19,17    | 16,22  | 126,47                | 107,01   | 22,51        | 19,04 |
| ТТК-253к                       | Чай "Витаминный" полусладкий                           | 200              | 150         | 0,50                 | 0,37  | 0,02     | 0,02  | 19,43    | 14,57  | 79,92                 | 59,94    | 0,03         | 0,02  |
| ТТК-458                        | Ватрушка с повидлом                                    | 75               | 75          | 1,62                 | 1,62  | 0,20     | 0,20  | 9,76     | 9,76   | 47,32                 | 47,32    |              |       |
|                                | Хлеб белый                                             | 1/20             | 1/20        | 19,32                | 17,95 | 12,42    | 11,67 | 114,02   | 102,89 | 645,13                | 588,35   | 0,55         | 0,49  |
|                                | Хлеб "Дарницкий"                                       | 44,6             | 36,25       | 5,52                 | 5,52  | 5,04     | 5,04  |          |        | 67,44                 | 67,44    |              |       |
| Итого стоимость питания в день |                                                        |                  |             |                      |       |          |       |          |        |                       |          |              |       |
| Вт, 09 декабря 25              |                                                        | 170,64 руб.      | 135,49 руб. | 4,03                 | 3,41  | 4,12     | 3,49  | 21,54    | 18,23  | 139,36                | 117,92   |              |       |
| Завтрак                        |                                                        |                  |             |                      |       |          |       |          |        |                       |          |              |       |
| 3/04                           | Бутерброд с маслом с сыром                             | 30/5/5           | 20/5/5      | 0,78                 | 0,58  | 0,13     | 0,10  | 17,55    | 13,16  | 74,47                 | 55,85    | 0,25         | 0,19  |
| 161/04                         | Суп молочный с рисом                                   | 200              | 150         | 4,43                 | 4,43  | 2,44     | 2,44  | 46,88    | 46,88  | 227,21                | 227,21   | 0,30         | 0,30  |
| ТТК-198н                       | Какао с молоком полусладкое                            | 180              | 150         | 1,62                 | 1,62  | 0,20     | 0,20  | 9,76     | 9,76   | 47,32                 | 47,32    |              |       |
| Второй завтрак                 |                                                        |                  |             |                      |       |          |       |          |        |                       |          |              |       |
| 698/04                         | Простокваша                                            | 100              | 100         | 2,94                 | 2,39  | 0,49     | 0,40  | 18,29    | 14,86  | 89,33                 | 72,61    |              |       |
| Обед                           |                                                        |                  |             |                      |       |          |       |          |        |                       |          |              |       |
| ТТК-359н                       | Винегрет из овощей                                     | 50               | 40          | 80,52                | 64,2  | 64,73    | 53,15 | 214,02   | 178,28 | 1 760,6               | 1 448,2  | 72,91        | 58,68 |
| 124/04                         | Щи из св кап с карт. с мясн фрик. Останкин.со сметаной | 200/25/10        | 150/25/5    | 10,69                | 7,01  | 12,20    | 9,16  | 46,39    | 34,81  | 338,12                | 249,70   | 2,51         | 1,96  |
| ТТК-101н                       | Котлеты "Любимые"                                      | 75               | 50          | 3,88                 | 1,65  | 5,90     | 4,22  | 15,37    | 10,27  | 130,13                | 85,70    | 0,04         |       |
| ТТК-446                        | Пюре из бобовых "Янтарное"                             | 130              | 110         | 3,76                 | 2,82  | 3,78     | 2,84  | 15,74    | 11,80  | 111,99                | 84,00    | 1,30         | 0,98  |
|                                |                                                        |                  |             | 3,05                 | 2,54  | 2,52     | 2,10  | 15,28    | 12,74  | 96,00                 | 80,00    | 1,17         | 0,98  |
|                                |                                                        |                  |             | 3,06                 | 3,06  | 2,64     | 2,64  | 4,33     | 4,33   | 53,28                 | 53,28    | 0,84         | 0,84  |
|                                |                                                        |                  |             | 3,06                 | 3,06  | 2,64     | 2,64  | 4,33     | 4,33   | 53,28                 | 53,28    | 0,84         | 0,84  |
|                                |                                                        |                  |             | 38,34                | 33,55 | 29,93    | 24,81 | 100,51   | 83,39  | 824,71                | 691,05   | 48,62        | 36,95 |
|                                |                                                        |                  |             | 1,23                 | 0,99  | 3,55     | 2,84  | 3,75     | 3,00   | 51,88                 | 41,50    | 6,71         | 5,37  |
|                                |                                                        |                  |             | 7,92                 | 7,38  | 9,52     | 8,36  | 8,44     | 6,34   | 151,13                | 130,15   | 37,11        | 27,98 |
|                                |                                                        |                  |             | 8,93                 | 7,98  | 11,85    | 9,36  | 7,65     | 6,84   | 172,91                | 143,50   |              |       |
|                                |                                                        |                  |             | 14,70                | 12,44 | 4,32     | 3,65  | 32,42    | 27,44  | 227,34                | 192,37   |              |       |





|                   | Масса порции, г. |      | Пищевые вещества, г. |        |          |        |          |        | Энерг. ценность,<br>ккал |          | Витамины,<br>мг |        |
|-------------------|------------------|------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|--------------------------|----------|-----------------|--------|
|                   | Дет. сад         | Ясли | Белки                |        | Жиры     |        | Углеводы |        | Дет. сад                 | Ясли     | С               | С      |
|                   |                  |      | Дет. сад             | Ясли   | Дет. сад | Ясли   | Дет. сад | Ясли   |                          |          |                 |        |
| ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:  |                  |      | 247,90               | 190,35 | 270,95   | 211,30 | 1175,4   | 919,25 | 8100,80                  | 6300,90  | 226,15          | 201,40 |
|                   |                  |      | 49,58                | 38,07  | 54,19    | 42,26  | 235,08   | 183,85 | 1 620,16                 | 1 260,18 | 45,23           | 40,28  |
| В среднем в день: |                  |      |                      |        |          |        |          |        |                          |          |                 |        |

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству



Г. Н. Фазуллина



А. Р. Гатина



Л. Р. Загидуллина