

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р. И. Мусина



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНОВ С 24.03.2025г. по 28.03.2025 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 |
| | | | | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | | | | | | |
| Пн, 24 марта 25 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3/04 | Бутерброд с сыром | 30/5 | 20/5 | 10,66 | 8,17 | 9,03 | 7,59 | 47,59 | 34,43 | 1697,04 | 238,75 | 3,96 | 2,98 | | |
| 311/04 | Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом | 200/3 | 150/3 | 3,87 | 3,07 | 2,32 | 2,02 | 15,30 | 10,20 | 97,54 | 71,24 | 0,04 | 0,04 | | |
| ТТК-253к | Чай "Витаминный" полусладкий | 200 | 150 | 6,63 | 4,98 | 6,66 | 5,54 | 26,50 | 19,88 | 192,50 | 149,34 | 1,37 | 1,03 | | |
| 697/04 | Молоко кипяченое | 100 | 100 | 0,16 | 0,12 | 0,05 | 0,03 | 5,79 | 4,35 | 24,23 | 18,17 | 2,55 | 1,91 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК-1025 | Салат "Радужный" | 50 | 40 | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 5,06 | 5,06 | 56,23 | 56,23 | 1,37 | 1,37 | | |
| 134/04 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200/5 | 150/5 | 32,72 | 30,48 | 19,49 | 16,40 | 83,65 | 62,27 | 640,93 | 518,63 | 35,19 | 26,38 | | |
| ТТК-417 | Плов "Золотой петушок" | 50/150 | 50/100 | 1,33 | 1,06 | 2,60 | 2,08 | 5,88 | 4,70 | 52,21 | 41,77 | 5,28 | 4,23 | | |
| ТТК-257н | Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов | 200 | 150 | 1,84 | 1,42 | 4,97 | 3,92 | 8,13 | 6,14 | 84,63 | 65,48 | 26,43 | 19,83 | | |
| | Хлеб белый | 1/20 | 1/20 | 27,43 | 26,01 | 11,70 | 10,18 | 40,45 | 27,10 | 376,85 | 304,12 | 3,45 | 2,30 | | |
| 337/04 | Уплотненный полдник | 1 шт | 1 шт | 0,50 | 0,37 | 0,02 | 0,02 | 19,43 | 14,57 | 79,92 | 59,94 | 0,03 | 0,02 | | |
| 334/04 | Яйцо вареное | 1 шт | 1 шт | 1,62 | 1,62 | 0,20 | 0,20 | 9,76 | 9,76 | 47,32 | 47,32 | 1,31 | 1,12 | | |
| ТТК-437 | Макаронные запеченные с сыром с маслом | 145/3 | 145/3 | 24,38 | 23,42 | 20,95 | 20,54 | 99,88 | 94,58 | 685,61 | 656,85 | 67,44 | 67,44 | | |
| 733/04 | Чай полусладкий с молоком | 200 | 150 | 5,52 | 5,52 | 5,04 | 5,04 | | | 67,44 | 67,44 | 0,09 | 0,09 | | |
| | Оладьи с повидлом | 50/10 | 50/10 | 8,75 | 8,75 | 10,12 | 10,12 | 36,41 | 36,41 | 271,76 | 271,76 | 0,75 | 0,56 | | |
| | Хлеб белый | 1/20 | 1/20 | 1,65 | 1,24 | 1,30 | 0,98 | 7,46 | 5,59 | 48,15 | 36,11 | 0,47 | 0,47 | | |
| | Хлеб "Дарницкий" | 44,6 | 36,25 | 3,90 | 3,90 | 3,80 | 3,80 | 27,96 | 27,96 | 161,61 | 161,61 | | | | |
| Итого стоимость питания в день | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 158,45 руб | 125,81 руб | 2,94 | 2,39 | 0,49 | 0,40 | 18,29 | 14,86 | 89,33 | 72,61 | | | | |
| Вт, 25 марта 25 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/04 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 20/5 | 45,87 | 34,64 | 45,7 | 37,34 | 228,18 | 187,95 | 1507,59 | 1226,34 | 80,92 | 66,88 | | |
| 302/04 | Каша молочная ячневая с маслом | 200/3 | 150/3 | 12,49 | 9,43 | 14,43 | 12,60 | 69,38 | 52,00 | 457,40 | 359,03 | 2,03 | 1,58 | | |
| ТТК-343н | Кофейный напиток полусладкий | 180 | 150 | 2,45 | 1,65 | 4,52 | 4,23 | 15,37 | 10,27 | 112,00 | 85,71 | | | | |
| 698/04 | Кефир | 100 | 100 | 7,32 | 5,51 | 5,21 | 4,46 | 39,70 | 29,80 | 235,01 | 181,33 | 1,28 | 0,96 | | |
| 110/04 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/5 | 150/5 | 2,72 | 2,27 | 4,70 | 3,91 | 14,31 | 11,93 | 110,39 | 91,99 | 0,75 | 0,62 | | |
| ТТК-1026 | Биточки рыбные "Морячка" | 75 | 50 | 3,00 | 3,00 | 2,59 | 2,59 | 4,14 | 4,14 | 51,85 | 51,85 | 0,72 | 0,72 | | |
| 520/04 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 3,00 | 3,00 | 2,59 | 2,59 | 4,14 | 4,14 | 51,85 | 51,85 | 0,72 | 0,72 | | |
| ТТК-81н | Отурцы консервированные порциями | 15 | 10 | 20,78 | 13,37 | 17,72 | 11,90 | 78,96 | 62,44 | 558,46 | 410,39 | 63,85 | 50,98 | | |
| | | | | 1,91 | 1,47 | 3,77 | 3,01 | 11,19 | 8,44 | 86,34 | 66,74 | 24,26 | 18,20 | | |
| | | | | 9,99 | 4,42 | 9,18 | 4,85 | 5,48 | 2,42 | 144,53 | 71,01 | 1,38 | 0,59 | | |
| | | | | 3,05 | 2,58 | 4,00 | 3,38 | 14,04 | 11,88 | 104,38 | 88,32 | 37,40 | 31,64 | | |
| | | | | 0,76 | 0,51 | | | 0,82 | 0,55 | 6,33 | 4,22 | 0,66 | 0,44 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|-------------|-------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|----------|--------|--------|
| ТТК-258к | Напиток "Плодово-ягодный" из урюка | 200 | 150 | 0,51 | 0,38 | 0,08 | 0,06 | 19,38 | 14,53 | 80,23 | 60,17 | 0,15 | 0,11 |
| | 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 | 100 | 100 | 9,60 | 8,84 | 10,96 | 10,25 | 75,70 | 69,37 | 439,88 | 405,07 | 14,32 | 13,60 |
| ТТК-187а | Каша гречневая вязкая | 130 | 110 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,00 | 9,00 | 41,20 | 41,20 | 10,00 | 10,00 |
| 707/04 | Сок фруктовый с печеньем сахарным в ассортименте | 180/18 | 150/18 | 3,98 | 3,37 | 4,64 | 3,93 | 21,48 | 18,18 | 143,60 | 121,51 | | |
| | Хлеб белый | 1/20 | 1/20 | 1,62 | 1,62 | 0,20 | 0,20 | 9,76 | 9,76 | 47,32 | 47,32 | 4,32 | 3,60 |
| | Итого стоимость питания в день | 158,45 руб. | 125,81 руб. | 88,47 | 64,49 | 50,02 | 42,24 | 212,04 | 171,2 | 1 652,3 | 1 323,01 | 174,49 | 141,69 |
| | Ср, 26 марта 25 | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 2/04 | Бутерброд с повидлом | 30/10/5 | 20/10/5 | 13,05 | 9,86 | 13,05 | 11,37 | 73,98 | 56,98 | 465,66 | 369,77 | 2,58 | 2,06 |
| 311/04 | Каша молочная пшенная с маслом | 200/3 | 150/3 | 2,45 | 1,65 | 4,52 | 4,22 | 21,23 | 16,13 | 135,44 | 109,14 | 0,10 | 0,10 |
| ТТК-198н | Какао с молоком 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 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| ТТК-359 н | Винегрет из овощей (без лука) | 50 | 40 | 37,85 | 27,11 | 18,85 | 15,93 | 55,31 | 45,00 | 542,23 | 431,83 | 158,97 | 127,18 |
| 148/04 | Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками | 200/25 | 150/25 | 1,07 | 0,86 | 3,89 | 3,12 | 4,43 | 3,54 | 57,04 | 45,64 | 9,95 | 7,96 |
| | "Останкинские" | | | 6,53 | 6,40 | 8,22 | 7,76 | 2,88 | 2,26 | 111,58 | 104,49 | 2,24 | 1,84 |
| ТТК-416к | Капуста тушеная с мякотью птицы | 50/150 | 30/120 | 28,53 | 18,16 | 6,54 | 4,85 | 16,76 | 13,33 | 239,99 | 169,65 | 145,82 | 116,66 |
| ТТК-272н | Кисель из концентрата полусладкий | 200 | 150 | 0,10 | 0,07 | 0,20 | 0,20 | 21,48 | 16,11 | 86,30 | 64,73 | 0,96 | 0,72 |
| | 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 | 100 | 100 | 34,51 | 24,46 | 15,48 | 12,30 | 77,69 | 64,16 | 588,18 | 465,18 | 11,57 | 11,08 |
| ←521н, соуСТТК-4 | Запеканка из творога "Ягодка" с соусом сметанным "Сластена" | 150/15 | 100/30 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,00 | 9,00 | 41,20 | 41,20 | 10,00 | 10,00 |
| | Чай полусладкий | 200 | 150 | 0,20 | 0,15 | 0,05 | 0,04 | 5,06 | 3,79 | 21,50 | 16,12 | 0,10 | 0,08 |
| ТТК-475 | 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 | 158,45 руб. | 125,81 руб. | 51,29 | 42,42 | 63,54 | 51,99 | 211,39 | 172,89 | 1 622,61 | 1 328,96 | 91,66 | 73,39 |
| | Чт, 27 марта 25 | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 3/04 | Бутерброд с сыром | 30/5 | 20/5 | 12,76 | 9,98 | 12,14 | 10,32 | 62,58 | 46,87 | 410,59 | 320,19 | 2,16 | 1,69 |
| 311/04 | Каша молочная манная (жидкая) с маслом | 200/3 | 150/3 | 3,87 | 3,07 | 2,32 | 2,02 | 15,30 | 10,20 | 97,54 | 71,24 | 0,04 | 0,04 |
| ТТК-343н | Кофейный напиток полусладкий | 180 | 150 | 6,17 | 4,64 | 5,12 | 4,39 | 32,97 | 24,74 | 202,66 | 156,96 | 1,37 | 1,03 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 698/04 | Простокваша | 100 | 100 | 2,72 | 2,27 | 4,70 | 3,91 | 14,31 | 11,93 | 110,39 | 91,99 | 0,75 | 0,62 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 52/11 | Салат из свежель капусты с картофелем со сметаной | 50 | 40 | 3,06 | 3,06 | 2,64 | 2,64 | 4,33 | 4,33 | 53,28 | 53,28 | 0,84 | 0,84 |
| 124/04 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10 | 150/5 | 21,86 | 16,44 | 32,60 | 23,46 | 90,53 | 72,25 | 742,99 | 565,84 | 88,37 | 70,60 |
| ТТК-649к | Биточки "Рябушка" | 75 | 50 | 0,97 | 0,78 | 3,06 | 2,45 | 5,68 | 4,55 | 54,17 | 43,34 | 6,46 | 5,17 |
| 216/04 | Картофель тушеный | 130 | 110 | 2,05 | 1,47 | 4,52 | 3,02 | 7,29 | 5,38 | 78,05 | 54,55 | 40,22 | 30,16 |
| ТТК-257н | Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов | 200 | 150 | 10,56 | 7,08 | 16,52 | 10,78 | 13,20 | 8,85 | 243,68 | 160,72 | | |
| | Хлеб белый | 1/20 | 1/20 | 3,22 | 2,73 | 7,79 | 6,59 | 16,88 | 14,28 | 150,52 | 127,36 | 41,66 | 35,25 |
| | Хлеб "Дарницкий" | 44,6 | 36,25 | 0,50 | 0,37 | 0,02 | 0,02 | 19,43 | 14,57 | 79,92 | 59,94 | 0,03 | 0,02 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| 340/04 | Омлет натуральный | 53 | 53 | 1,62 | 1,62 | 0,20 | 0,20 | 9,76 | 9,76 | 47,32 | 47,32 | | |
| 510/04 | Каша пшеничная вязкая | 130 | 110 | 13,61 | 12,94 | 16,16 | 15,57 | 53,95 | 49,44 | 415,75 | 389,65 | 0,29 | 0,26 |
| ТТК-475 | Чай полусладкий с печеньем сахарным | 200/18 | 150/18 | 5,06 | 5,06 | 6,39 | 6,39 | 0,75 | 0,75 | 80,75 | 80,75 | 0,19 | 0,19 |
| | Хлеб белый | 1/20 | 1/20 | 4,03 | 3,41 | 3,80 | 3,22 | 21,10 | 17,86 | 134,75 | 114,02 | 0,10 | 0,07 |
| | Итого стоимость питания в день | 158,45 руб. | 125,81 руб. | 2,90 | 2,85 | 5,77 | 5,76 | 22,34 | 21,07 | 152,93 | 147,56 | 0,10 | 0,07 |

| | Масса порции, г. | | Пищевые вещества, г. | | | | | | Энерг. ценность, ккал | | Витамины, мг | | |
|--------------------------|------------------|------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-----------------------|----------|--------------|--------|---|
| | Дет. сад | Ясли | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | С | С |
| | | | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | Дет. сад | Ясли | | | | | |
| | | | 247,55 | 190,95 | 272,40 | 210,45 | 1177,9 | 919,70 | 8100,15 | 6300,95 | 225,60 | 201,90 | |
| | | | 49,51 | 38,19 | 54,48 | 42,09 | 235,58 | 183,94 | 1 620,03 | 1 260,19 | 45,12 | 40,38 | |
| ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ: | | | | | | | | | | | | | |
| В среднем в день: | | | | | | | | | | | | | |

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

Г. Н. Мартынова

А. Р. Гатина

Л. Р. Загидуллина