

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Гранит"

(оператор питания)

А.И. Шугин

(ФИО руководителя)

(подпись)

"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)



Примерное десятидневное меню рационов питания воспитанников
дошкольных образовательных организаций (4 часа пребывания) г. Агрыз и Агрызского района на 2025 год

№ ИТД	Присм пиши, наименование блюда	Масса порции*, г		Пищевые вещества, г						Энерг. ценность, ккал		Витамины С, мг	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		дет. сад	ясли	дет. сад	ясли	дет. сад	ясли	дет. сад	ясли	дет. сад	ясли	дет. сад	ясли
1 День													
Завтрак													
03/16	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	96,59	70,46	0,04	0,04
267/21	Ййпо вареное	20	20	5,52	5,52	5,04	5,04	0,00	0,00	67,44	67,44	0,00	0,00
234/21	Каша молочная "Теркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,68	6,51	8,42	6,86	29,88	22,42	230,02	177,48	2,29	1,72
411/16	Чай полусладкий	180	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
				18,08	15,12	15,75	13,89	50,36	36,49	415,55	331,50	2,43	1,84
2 День													
Завтрак													
02/16	Бутерброд с повидлом	30/5/5	20/5/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10
227/21	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	9,23	6,93	6,85	5,68	42,85	32,15	269,98	207,45	2,13	1,60
416/16	Какао с молоком (полусладкое)	180	150	3,09	2,58	2,57	2,14	15,74	13,11	98,39	81,99	3,63	3,03
				14,59	11,04	13,91	12,02	79,94	61,47	503,30	398,24	5,86	4,73
3 День													
Завтрак													
01/16	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37	0,00	0,00
230/21	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,21	6,17	6,88	5,71	36,35	27,27	240,19	185,11	2,29	1,72
412/16	Чай с лимоном (полусладкий)	180	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
				10,64	7,82	11,42	9,95	57,63	41,97	375,91	288,65	4,84	3,63
4 День													
Завтрак													
03/16	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	96,59	70,46	0,04	0,04

223/21	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	7,92	5,95	7,55	6,21	29,88	22,42	219,19	169,36	2,60	1,95
413/16	Чай полусладкий с молоком	180	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
				13,25	10,13	11,09	9,14	52,76	38,29	363,93	275,93	3,39	2,55
	5 День												
	Завтрак												
01/16	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37	0,00	0,00
267/21	Яйцо вареное	20	20	5,52	5,52	5,04	5,04	0,00	0,00	67,44	67,44	0,00	0,00
225/21	Каша молочная пшеница с маслом	200/3	150/3	9,50	7,13	7,69	6,31	40,69	30,53	270,04	207,49	2,18	1,64
411/16	Чай полусладкий	180	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
338/15	Плоды свежие (яблоки)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	41,20	10,00	10,00
				17,89	14,73	17,67	16,00	70,24	53,67	511,67	417,62	12,28	11,72
	6 День												
	Завтрак												
03/16	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	96,59	70,46	0,04	0,04
230/21	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,21	6,17	6,88	5,71	36,35	27,27	240,19	185,11	2,29	1,72
413/16	Чай полусладкий с молоком	180	150	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
				13,54	10,35	10,42	8,64	59,23	43,14	384,93	291,68	3,08	2,32
	7 День												
	Завтрак												
01/16	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37	0,00	0,00
227/21	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	9,23	6,93	6,85	5,68	42,85	32,15	269,98	207,45	2,13	1,60
414/16	Кофейный напиток	180	150	2,72	2,27	4,70	3,91	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
				14,22	10,73	16,04	13,80	72,65	54,43	491,86	384,81	2,88	2,22
	8 День												
	Завтрак												
03/16	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,68	2,94	2,24	1,95	15,42	10,28	96,59	70,46	0,04	0,04
234/21	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	8,68	6,51	8,42	6,86	29,88	22,42	230,02	177,48	2,29	1,72
412/16	Чай с лимоном (полусладкий)	180	150	0,16	0,12	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	18,17	2,55	1,91
				12,52	9,57	10,71	8,84	51,09	37,05	350,84	266,11	4,88	3,67
	9 День												
	Завтрак												
02/16	Бутерброд с повидлом	30/5/5	20/5/5	2,27	1,53	4,49	4,20	21,35	16,21	134,93	108,80	0,10	0,10
100/16	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	150	4,76	3,57	4,19	3,14	17,86	13,39	128,15	96,11	1,30	0,98
411/16	Чай полусладкий	180	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08
				7,23	5,25	8,73	7,38	44,27	33,39	284,58	221,03	1,50	1,16

10 День																		
Завтрак																		
01/16	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	2,27	1,53	4,49	4,21	15,49	10,35	111,49	85,37	0,00	0,00					
267/21	Яйцо вареное	20	20	5,52	5,52	5,04	5,04	0,00	0,00	67,44	67,44	0,00	0,00					
225/21	Каша молочная пшеница с маслом	200/3	150/3	8,48	6,36	7,68	5,76	37,16	27,87	251,60	188,70	1,24	0,93					
411/16	Чай полусладкий	180	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	0,10	0,08					
				16,47	13,56	17,26	15,05	57,71	42,01	452,03	357,63	1,34	1,01					