

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Нигма» \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования \_\_\_\_\_

Л.Р. Гильфанова \_\_\_\_\_

## Двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте с 1 до 3 лет и с 3-7 лет г. Агрыз Агрызского муниципального района РТ с 10,5 часовым пребыванием в 2026 году.

### ПЕРИОД: ЗИМА - ВЕСНА

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции*, г.		Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	С	
		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли				
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>													
<b>1 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	3,38	2,73	1,98	1,78	11,70	7,80	78,13	58,13	0,04	0,04
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	0,76	0,57	0,06	0,04	17,62	13,22	74,06	55,54	0,09	0,07
<b>Второй завтрак</b>													
420/16	Кефир с сахаром	100/3	100/3	2,90	2,90	3,20	3,20	4,00	4,00	58,30	58,30	0,70	0,70
<b>Обед</b>													
47/16	Салат из квашеной капусты (без лука)	50	✓ 40	0,89	0,72	2,51	2,01	4,34	3,47	43,51	34,81	28,62	22,12
139/04	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	150	4,79	3,60	3,25	2,44	14,02	10,51	104,47	78,36	14,10	11,28
ТТК-650	Котлеты "Челнинские"	75	50	12,09	8,06	17,09	11,42	9,30	6,20	239,33	159,79	13,81	10,36
309/15	Макаронные отварные с маслом	130/3	110/3	4,60	3,89	4,30	3,63	31,60	26,74	183,46	155,24	0,56	0,37
ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из кураги	200	150	0,78	0,59	0,00	0,00	24,86	18,65	102,54	76,91	0,60	0,45
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		

<b>Усилинный полдник</b>													
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	130		130	17,92	14,52	10,04	80,72	67,95	556,03	433,86	16,00	15,66
ТТК-572н	Пудинг из творога "Пышка" со стученкой	150/30		100/30	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	14,50	14,50
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200		150	21,87	14,58	8,30	50,27	39,37	400,68	290,55	0,75	0,60
	Хлеб Пшеничный	1/20		1/20	1,65	1,24	1,30	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
<b>2 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
1/04	Бутерброд с маслом	30/5		20/5	64,32	52,09	51,34	249,29	209,15	1808,71	1507,01	71,33	63,20
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3		150/3	12,64	9,60	11,22	64,98	49,09	425,71	335,73	4,94	4,01
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180		150	2,00	1,35	4,22	11,77	7,87	93,10	73,11		
	Второй завтрак				7,55	5,67	6,01	37,47	28,11	234,22	180,63	1,31	0,98
707/04	Сок фруктовый разливной	100		100	3,09	2,58	2,14	15,74	13,11	98,39	81,99	3,63	3,03
	Обед				4,64	4,02	9,27	6,33	5,49	127,31	110,33	0,46	0,40
52/11	Салат из свеклы отварной	50		40	0,50	0,50		10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
78/21	Суп Кудрявый на курином бульоне	200		150	26,81	18,69	22,40	92,71	76,24	679,68	519,63	56,30	49,19
261/16	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	80		60	0,97	0,78	2,45	5,68	4,55	54,17	43,34	6,46	5,17
520/04	Пюре картофельное	130		110	5,76	4,32	3,96	14,80	11,10	134,40	100,80	7,68	5,76
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200		150	7,66	5,74	3,85	2,20	1,54	74,00	55,00	1,96	1,25
	Хлеб Пшеничный	1/20		1/20	2,57	2,17	3,96	11,42	9,67	91,61	77,52	29,91	25,31
	Хлеб Ржаной	1/41,43		1/41,43	0,50	0,37	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
<b>Усилинный полдник</b>													
ТТК-396	Тфтели из птицы с соусом томатным	60/30		60/30	19,73	19,28	17,11	75,17	68,23	533,61	498,92	7,23	7,20
510/04	Каша перловая вязкая	130		110	12,60	12,60	7,54	12,01	12,01	166,29	166,29	3,93	3,93
686/04	Чай с лимоном с вафлей	200/7/16		150/7/16	2,64	2,24	3,61	20,66	17,48	125,69	106,35		
	Хлеб Пшеничный	1/20		1/20	2,97	2,92	5,78	32,56	28,80	194,17	178,82	3,30	3,27
<b>3 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
1/04	Бутерброд с маслом	30/5		20/5	65,14	48,00	53,91	261,46	224,32	1791,64	1485,18	107,40	90,14
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3		150/3	10,89	8,26	14,04	59,05	44,54	406,15	322,06	2,12	1,65
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180		150	2,00	1,35	4,22	11,77	7,87	93,10	73,11		
420/16	Катык	100		100	6,17	4,64	5,12	32,97	24,74	202,66	156,96	1,37	1,03
	Обед				2,72	2,27	4,70	14,31	11,93	110,39	91,99	0,75	0,62
41/16	Салат из моркови припущенной с яблоками	50		40	5,64	5,64	2,46	3,28	3,28	57,18	57,18	0,00	0,00
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	200/5		150/5	34,12	21,08	16,93	110,12	93,00	729,26	555,87	35,82	27,23
321/16	Плов "Золотой петушок"	50/150		25/125	0,43	0,34	2,61	3,93	3,14	40,95	32,80	3,50	2,80
342/15	Напиток из свеж.ябл.	200		150	1,94	1,38	4,51	10,78	7,96	91,46	64,43	23,01	17,19
	Хлеб Пшеничный	1/20		1/20	27,42	15,13	11,70	40,39	33,53	376,55	260,84	3,41	2,84
	Хлеб Ржаной	1/41,43		1/41,43	0,14	0,11	0,02	24,43	18,32	98,45	73,84	6,40	4,80
386/16	Десерт фруктовый мандарин	90		90	1,52	1,52	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Усилинный полдник				2,32	2,32	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
	Десерт фруктовый мандарин	90		90	11,10	10,55	15,84	45,72	41,73	369,88	337,77	65,09	57,30
					0,56	0,56	0,14	15,23	15,23	64,00	64,00	26,60	26,60

337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	17,67	14,95	67,44	67,44	67,44	50,49	42,72
ТТК-11н	Картофель "По-деревенски"	130	110	3,28	2,78	9,99	8,46	17,67	14,95	173,74	147,01	147,01	50,49	42,72
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12	16,12	0,10	0,08
ТТК-503н	Булочка "Детская"	50	50	4,55	4,55	3,67	3,67	29,89	29,89	170,85	170,85	170,85	0,19	0,19
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	47,46		
	<b>4 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	86,34	70,15	65,77	58,62	289,08	242,74	2093,63	1779,14	1779,14	31,93	29,62
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	14,42	11,27	9,83	8,42	64,49	48,68	404,15	315,61	315,61	2,52	2,00
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,38	2,73	1,98	1,78	11,70	7,80	78,13	58,13	58,13	0,04	0,04
	<b>Второй завтрак</b>													
420/16	Ряженка	100	100	7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	177,48	1,31	0,98
	<b>Обед</b>													
ТТК № 25	Салат «Стелной»	50	40	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	80,00	1,17	0,98
148/04	Суп-лапша Домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	2,90	2,90	3,20	3,20	4,00	4,00	58,30	58,30	58,30	0,70	0,70
ТТК-652к	Фрикадельки "Особые" с соусом сметанным с томатом	50/50	50/50	3,48	3,48	1,16	1,16	4,64	4,64	42,94	42,94	42,94	0,93	0,93
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	32,68	29,71	31,54	29,34	109,07	94,46	850,79	760,70	760,70	10,32	8,98
648/04	Кисель из концентрата полусладкий	200	150	1,08	0,86	4,13	3,31	15,93	14,75	65,25	52,20	52,20	8,67	6,93
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	47,46		
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14	85,14		
	<b>Усиленный полдник</b>													
386/16	Десерт фруктовый Яблоко	130	130	34,15	24,69	20,44	17,43	98,93	83,88	716,37	591,17	591,17	15,42	15,14
ТТК-341	Запеканка "Сладкоежка" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	59,74	14,50	14,50
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/23	150/23	28,59	19,32	13,90	10,90	41,04	30,39	403,68	296,98	296,98	0,83	0,57
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	3,46	3,27	5,78	5,77	34,90	30,50	205,49	186,99	186,99	0,09	0,07
	<b>5 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	47,46		
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	48,90	43,01	54,39	49,45	208,44	173,21	1518,92	1309,58	1309,58	82,10	58,71
311/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	150/3	150/3	15,29	12,91	16,02	14,83	58,68	44,23	440,12	361,91	361,91	2,12	1,65
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,00	1,35	4,22	4,03	11,77	7,87	93,10	73,11	73,11		
	<b>Второй завтрак</b>													
697/04	Молоко кипяченое	130	100	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44	67,44		
	<b>Обед</b>													
ТТК-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	50	40	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	67,17	0,75	0,62
134/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной на курином бульоне	200/5	150/5	3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	56,23	1,78	1,37
ТТК-84н	Котлеты "Татарские" с овощами (мекс. смесь)	50/25	50	20,53	18,39	24,02	21,68	92,20	78,45	667,12	582,30	582,30	40,98	23,10
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	130/3	110/3	1,76	1,41	2,64	2,12	7,33	5,86	60,13	48,11	48,11	5,12	4,09
510/04	Каша гречневая вязкая с маслом	200	150	1,75	1,34	4,96	3,91	7,62	5,76	82,13	63,59	63,59	24,82	18,62
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	1/20	1/20	8,70		11,12		8,46		168,74			11,01	
	Хлеб Пшеничный	1/41,43	1/41,43											
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14	85,14		



	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
	<b>Усиленный полдник</b>												
386/16	Десерт фруктовый мандарин	90	90	36,49	26,10	17,96	15,19	90,40	77,01	669,26	549,16	15,28	15,05
ТТК-1019	Сырники "Домашние" из творога с соусом сметанным "Сластёна"	150/15	100/30	0,56	0,56	0,14	0,14	15,23	15,23	64,00	64,00	26,60	26,60
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/23	150/23	3,01	2,82	4,83	4,81	32,02	27,62	183,59	165,08	0,09	0,07
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	<b>3 день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	67,37	58,86	60,25	52,65	227,85	194,48	1722,99	1487,09	43,16	33,54
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	13,06	10,25	11,16	9,42	53,48	40,42	366,63	287,47	2,58	2,05
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,38	2,73	1,98	1,78	11,70	7,80	78,13	58,13	0,04	0,04
	<b>Второй завтрак</b>												
697/04	Молоко кипяченое	130	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	<b>Обед</b>												
ТТК № 390	Салат «Веснушка»	50	40	3,98	3,06	3,43	2,64	6,58	5,06	73,10	56,23	1,78	1,37
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	31,31	27,19	22,29	17,94	102,42	88,20	735,37	622,96	35,91	27,26
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	75	50	1,28	1,03	5,04	4,03	5,40	4,30	71,98	57,59	7,76	6,21
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	2,11	1,58	1,91	1,43	11,30	8,48	70,80	53,11	29,33	22,00
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50		
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		
	Хлеб Ржаной	1/41,43	1/41,43	0,50	0,37	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	59,94	0,03	0,02
	<b>Усиленный полдник</b>												
340/04	Омлет натуральный	105	105	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
510/04	Каша гречневая вязкая с маслом	130/3	110/3	2,32	2,32	0,46	0,46	17,94	17,94	85,14	85,14		
707/04	Сок фруктовый разливной	180	150	18,52	17,86	23,37	22,65	55,27	50,70	505,49	478,03	0,49	0,46
Пром	Вафли	16	16	10,12	10,12	12,78	12,78	1,51	1,51	161,50	161,50	0,39	0,39
	Хлеб Пшеничный	1/20	1/20	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51		
	<b>4 день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	20/5	0,90	0,75	0,00	0,00	18,20	15,15	76,32	63,60	4,32	3,60
311/04	Каша молочная Дружба с маслом	200/3	150/3	2,90	2,85	5,77	5,76	22,34	21,07	152,93	147,56	0,10	0,07
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	<b>Второй завтрак</b>												
420/16	Ряженка	100	100	33,79	29,74	49,43	42,56	187,12	160,99	1328,48	1145,92	110,68	91,71
	<b>Обед</b>												
46/16	Винегрет из овощей	50	40	10,79	8,16	11,03	9,82	65,54	49,37	404,69	318,48	2,06	1,60
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/5	150/5	2,00	1,35	4,22	4,03	11,77	7,87	93,10	73,11		
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	40/50	6,27	4,71	5,17	4,42	39,83	29,88	230,98	178,20	1,31	0,98
ТТК-181а	Макаронные отварные	130	110	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
342/15	Напиток из свеж.ябл.	200	150	0,50	0,50			10,10	10,10	42,40	42,40	2,40	2,40
				3,48	3,48	1,16	1,16	4,64	4,64	42,94	42,94	0,93	0,93
				36,12	29,85	16,70	13,27	98,08	84,46	687,08	576,73	49,05	38,48
				1,23	0,98	3,55	2,84	3,74	2,99	51,80	41,44	6,55	5,24
				2,57	1,86	4,54	3,03	10,23	7,56	92,08	64,96	17,72	13,26
				23,64	19,12	4,60	3,87	3,79	3,60	151,08	125,68	1,29	1,20
				4,59	3,88	4,29	3,63	31,56	26,70	183,26	155,06		
				0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17	0,15	0,11



Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3 до 7 лет в пищевых веществах и энергии согласно СанПиН 2.3./2.4.3590 - 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	1800	54	60	261	50
до 3 лет	1400	42	47	203	45