

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО ЭТЭПОН+



ТЮДИН В.А.

СОГЛАСОВАНО

РУКОВОДИТЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ



Примерное двухнедельное меню для питания детей в дошкольных образовательных органи: Азнакаевского района с дневным пребыванием 12 часов на 2022год для детей до 3-х лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Минералы		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
1	каша молочная пшеничная	1590	5,23	7,8	18,75	166,8	138	1,10	0,07	0,16	0,67
2	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0,05	0,03	0	9	0,69
3	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0003	0,004	4,5
<b>2 Завтрак</b>											
1	Фруктовый десерт	120	0,48	0,48	11,76	52,8	19,2	2,64	0,04	0,03	12
<b>Обед</b>											
1	Салат из капусты	40	0,52	1,29	4,83	24	16,98	0,3	0,008	0	4,165
2	Суп гороховый на к/б	200	4,16	1,84	10,4	107,8	84,06	2,7	0,24	0,24	18,76
3	Картофель тушеный с курицей	180	9,2	6,8	18,15	177,09	41,14	0,68	0,22	0,132	8,9
4	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	18	0,7	0,002	0,004	0,21
5	Хлеб ржаной	30	1,61	0,86	10,25	55,18	3,62	0,8	0,05	0	0
<b>Полдник</b>											
1	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	180	0,15	0,06	0,23	1,95
2	Сдобная булочка	40	3,01	4,07	18,53	131,44	17,33	0,31	0,073	0,083	0,01
<b>Ужин</b>											
1	Каша гречневая рассыпчатая	120	3	4,27	14,62	177,3	16,62	1,6	0,04	0,05	0
2	Рыбные тефтели	50	16,27	4,67	3,87	123,9	31	0,2	0,01	0,11	0,03
3	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0003	0,004	4,5
4	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0,05	0,03	0	9	0,69
<b>Итого:</b>		1590	69,74	41,72	182,76	1378,14	584,05	12,04	0,81	19,05	57,05

Утверждаю

Директор ООО "ЭТАЛОН+" Подин В.А.



Согласовано

Руководитель организации



Примерное двухнедельное меню для питания детей в дошкольных образовательных организациях гор. Азнакаевского района с дневным пребыванием 12 часов на 2022 год для детей от 3-х лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины			Минералы	
							B1	B2	C	Ca	Fe
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
1	Каша молочная пшеничная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	186	0,70
2	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,118	128,65	0,1	0,06	0	18	1,38
3	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6
<b>2 Завтрак</b>											
1	Фруктовый десерт	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0,04	0,03	12	19,2	2,64
<b>Обед</b>											
1	Салат из капусты	50	0,65	1,61	0,32	30	0,01	0,024	5,2	21,22	0,33
2	Суп гороховый на к/б	250	2,21	2,44	16,1	185,8	0,32	0,12	4,3	47	2,1
3	Картофель тушеный с курицей	200	10,22	7,5	20,1	178,1	0,24	0,13	9,88	45,6	0,75
4	Комлот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,28
5	Хлеб ржаной	40	2,24	1,14	13,66	73,54	0,06		0	4,02	1,06
<b>Полдник</b>											
1	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	180,00	0,15	0,06	0,23	1,95
2	булочка	60	4,58	6,11	27,8	197,16	0,05	0,05	0,02	26	0,5
<b>Ужин</b>											
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,6	263	0,04	0,05	0	24,42	2,4
2	Рыбные тефтели	60	27,12	7,78	6,45	206,5	0,02	0,11	0,05	52	0,3
3	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	12	0,05	0,0004	0,006	6
4	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,116	128,65	0,1	0,06	0	18	1,38
<b>Итого:</b>			94,79	56,40	253,45	1899,96	25,08	1,53	32,69	486,70	27,7

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины			Минералы	
							B1	B2	C	Ca	Fe