Утверждаю :

Директор ооо" Эталон" Подин В.А.

Примерное двухнедельное меню для питания детей в дошкольных образовательных организациях Азнакаевского района

с дневным пребыванием 10,50 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
	1 день										
	Завтрак										
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	30	1.842	0.642	12.558	64.329	0.05	0.03	0	9	0.69
3	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	12	0.5	0.0004	0.006	6
	2 Завтрак										
1	Фруктовый десерт	120	0.48	0.48	11.76	52.8	0.04	0.03	12	19.2	2.64
	Обед										
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	Компот 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
	Полдник										
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
	Ужин										
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	30	1.842	0.642	12.558	64.329	0.05	0.03	0	9	0.69
	Итого:		91.10	55.11	228.34	1771.32	24.98	1.47	32.69	468.70	26.39

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины	Минералы

п/п							B1	B2	C	Ca	Fe
	2 день										
	Завтрак										
1	Каша молочная геркулесовая	200	6.66	10.99	22.64	216.4	0.4	0.2	0.9	191	0.9
2	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.642	12.558	64.329	0.05	0.03	0	9	0.69
3	Кофейный напиток с молоком	200	4.8	4.8	24.22	159.56	0.14	0.32	5.8	96	0.2
	2 Завтрак										
1	Фруктовый десерт	120	0.48	0.48	11.76	52.8	0.04	0.03	12	19.2	2.64
	Обед										
1	Салат из свеклы	60	0.855	3.653	11.58	56	0.011		7.7	121.09	0.198
2	Суп вермишелевый на к/б	250	2.22	1.88	13.98	89.78	0.06	0.04	4.58	29	0.7
3	Котлета куриная	70	25.4	21.81	5.6	224	0.06	0.04	4.58	29	0.7
4	Картофельное пюре	150	3.39	4.69	27.66	128.92	0.1	0.11	3.34	56	0.8
5	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.006	0.28	25	0.28
6	Хлеб ржаной	30	1.61	0.86	10.25	55.187	3.62	0.8	0.05	0	0
	Полдник										
1	Сок	150	0.75	0	15.15	63.4	0.015		3	10.5	2.1
2	Печенье	30	2	2	22	112	0	0	0	0	0
	Ужин										
1	Творожно-рисовая запеканка с молочным соусом	150/30	12.15	11.25	22.5	248.33	0.049	0.19	0.41	113.33	0.99
3	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	12	0.05	0.0004	0.006	6
4	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.642	12.558	64.329	0.05	0.03	0	9	0.69
	Итого:		76.31	66.81	250.83	1621.46	16.58	1.85	42.64	708.13	16.89
			76.31	66.81	250.83	1621.46	16.58	1.85	42.64	708.13	16.89

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины			Минералы	
							B1	B2	C	Ca	Fe
	3 день										
	Завтрак										
1	Каша молочная пшеничная	200	6.76	10.41	25.86	224.94	0.1	0.2	0.9	186	0.7
2	Чай с сахаром	200	12	3.10	14	53.06	12	0.05	0.0004	0.006	6
3	Батон с маслом и сыром	30/10/10	6.47	1.38	13.66	185.7	232	0.9	0.12	0.09	0.31
	2 Завтрак										
1	Сок	150	0.75	0	15.15	63.6	0.015		3	10.5	2.1
	Обед										

1	Винегрет	50	0.68	3.09	4.22	47.4	0.03	0.02	0.98		
2	Суп с клёцками на к/б	250	6.2	2.2	18.6	342.8	0.4			80.37	1.24
3	Капуста тушеная	150	3.12	6.72	7.05	120.49	0.04	0.06	18.12	97.5	1.24
4	Суфле куриное	70	15.65	12.54	3.98	199.28	0.8	0.07	0.16	31.96	1.4
5	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.006	0.28	25	0.28
6	Хлеб ржаной	40	2.14	1.14	13.66	73.54	0.06	0.032	0	4.02	1.06
	Подник										
1	пряник. Печенье	30	2	2	22	112	0	0	0	0	0
2	Кефир	150	6	4.8	6.3	100.5	186	0.15	0.03	0.19	0.5
	Ужин										
1	Вермишель молочная	200	6.58	9	26.12	187.04	0.04	0.15	0.9	103	0.4
2	Кофейный напиток с молоком	200	4.80	4.80	24.22	159.56	0.14	0.32	5.80	96	0.2
3	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.642	12.558	64.329	0.05	0.03	0	9	0.69
	Итого:		75.30	61.83	231.75	1893.86	431.54	1.99	30.29	643.64	16.12

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы				
							B1	B2	C	Ca	Fe
	4 день										
	Завтрак										
1	Каша молочная гречневая	200	6.97	10.4	25.00	222.4	184	!.5	0.1	0.22	0.9
2	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	12	0.05	0.0004	0.006	6
3	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.642	12.558	64.329	0.05	0.03	0	9	0.69
	2 Завтрак										
1	Сок	150	0.75	0	15.2	64	0.02	0.02	3	10.5	2.1
	Обед										
1	Салат витаминный	50	4.14	3.4	12.3	60.54	0.137	0.045	9.47	37.4	1.74
2	Свекольник на к/б со сметаной	250	3.74	3.54	10.18	87.78	0.09	0.08	9.88	50	2.01
3	Макароны отвар. с маслом	150	5.90	8.11	31.29	229.76	0.06	0.02	0	7.00	0.80
4	Гуляш из кур	70	15.09	19.41	3.85	202.67	0	0	0.9	10.1	14
5	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.006	0.28	25	0.28
6	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.36	54.3	0.054	0.024	0	10.5	1.17
	Полдник										
1	Кисель	200	0.3	0.01	24.4	96.8	24	0.9	0.003	0.005	0.28
2	Печенье	30	6.5	3.6	21.1	150	0	0	0	0	0
	Ужин										

1	Картофельное пюре	150	3.39	4.69	27.66	128.92	0.01	0.11	3.34	50	0.8
2	рыба туш с овощами	60/40	11.2	39	2.5	94.1	0.01	0	0.7	38.3	0.7
3	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	12	0.005	0.0004	0.006	6
4	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.642	12.558	64.329	0.05	0.03	0	9	0.69
	Итого:		87.95	100.01	226.33	1722.81	232.48	1.32	27.67	257.04	38.16

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы				
							B1	B2	C	Ca	Fe
	5 день										
	Завтрак										
1	Каша молочная манная	200	5.86	9.95	26.8	221.38	0.04	0.2	0.9	182	0.4
2	Напиток из шиповника	200	0.24	0.1	18.33	100	0.23	0.01	15	4.5	0.23
3	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.642	12.558	64.329	0.05	0.03	0	9	0.69
	2 Завтрак										
1	Сок	150	0.75	0	15.2	64	0.02	0.02	3	10.5	2.1
	Обед										
1	Салат из свеклы	60	0.65	2.89	4.32	39.65	0.01	0,0,18	4.6	16.56	0.698
2	Суп сборный на к/б	250	2.4	3.17	19.76	106.5	0.01	0.03	6.8	27	1.4
3	Гороховое пюре	150	15	3	45	187.5	0.4	0.08	0	68	4.5
4	Тефтели говяжьи	70	8.85	6.64	4.53	118.11	3.31	0.08	0.56	6	1.4
5	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.006	0.28	25	0.28
6	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.36	54.3	0.054	0.024	0	10.5	1.17
	Полдник										
1	Молоко	150	4.35	3.75	7.2	81	0.06	0.23	1.95	180	0.15
2	Пирожок с картофелем	80	5.3	10.2	40.25	290.55	0.12	0.3	9.2	40.26	42.36
	Ужин										
1	Суп молочный рисовый	200	4.8	5.08	16.8	232.4	0.06	0.2	0.91	158.82	0.25
2	Чай с сахаром	200	12	3.1	14.00	53.06	12	0.005	0.0004	0.006	6
3	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.642	12.558	64.329	0.05	0.03	0	9	0.69
	Итого:		66.17	49.53	248.04	1773.87	16.42	1.25	43.20	747.15	62.17

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы				
							B1	B2	C	Ca	Fe
	6 день										

	Завтрак										
1	Макароны отварные с тертым сыром	150/10	9.29	10.01	22.7	218	0.05	0.07	0.14	104.6	1.14
2	какао с молоком	200	6.2	6.2	25.34	181.18	2.2	0.8	0.08	0.28	2.34
3	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.642	12.558	64.329	0.05	0.03	0	9	0.69
	2 Завтрак										
1	Сок	150	0.75	0	15.15	63.4	0.015	0	3	10.5	2.1
	Обед										
1	Салат из моркови	60	0.7	0.3	8.5	64	0	0	1.1	21.4	0.5
2	Суп рисовый на к/б	250	2.69	2.84	17.14	104.75	0.11	0	8.25	24.6	1.09
3	Солянка с мясом кур	200	25.65	28.6	24.36	428.98	0.2	0.265	56.8	89.65	5.36
4	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.006	0.28	25	0.28
5	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4	0.072	0.032	0	14	1.56
	Полдник										
1	Кисель	200	0.3	0.01	24.4	96.8	24	0.9	0.003	0.005	0.28
2	Булочка	60	4.58	6.11	27.8	197.17	0.05	0.05	0.02	26	0.5
	Ужин										
1	Омлет натуральный с маслом	100	7.85	9.06	32	125	0.037	0.3	0.16	100	1.37
2	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	12	0.5	0.0004	0.006	6
3	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.642	12.558	64.329	0.05	0.03	0	9	0.69
	Итого:		76.64	68.00	261.36	1830.15	38.80	2.98	69.75	434.04	23.90

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы				
							B1	B2	C	Ca	Fe
	7 день										
	Завтрак										
1	Ячневая каша молочная	200	6.87	8.04	25.92	214	0.05	0	0	266	0.4
2	Чай с сахаром	200	12	2.1	14 ,00	53.06	12	0.5	0.0004	0.006	6
3	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.642	12.558	64.329	0.05	0.03	0	9	0.69
	2 Завтрак										
1	Фруктовый десерт	120	0.48	0.48	11.76	52.8	0.04	0.03	12	19.2	2.64
	Обед										
1	Салат витаминный	50	4.14	3.4	12.3	69.65	0.137	0.045	9.47	37.4	1.74
2	Суп гречневый на к/б	250	2.69	2.84	17.14	104.75	0.11	0	8.25	24.6	1.09
3	Ленивые голубцы с курицей	200	20.58	23.37	22.17	374.76	0.2	0.25	71.9	105.15	4.75
4	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.006	0.28	25	0.28

5	Хлеб ржаной	30	1.61	0.86	10.25	55.18	0.05	0	0	3.62	0.8
	Полдник										
1	Сок	150	0.75	0	15.15	63.6	0.015	0	3	10.5	2.1
	Ужин										
1	Картофель отварной	150	4.57	0.25	36.12	219			32.83		
2	Шницель рыбный	60	16.27	4.67	3.87	123.95	0.0075	0.11	0.02	36.25	0.22
3	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	12	0.5	0.0004	0.006	6
4	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.642	12.558	64.329	0.05	0.03	0	9	0.69
	Итого:		85.95	50.40	218.17	1609.23	24.71	1.50	137.75	545.73	27.400

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы				
							B1	B2	C	Ca	Fe
	8 день										
	Завтрак										
1	Каша молочная манная	200	5.86	9.95	26.8	226.38	6.04	0.2	0.9	182	44
2	Чай с сахаром	200	12	3.1	14.00	53.06	12	0.5	0.0004	0.006	6
3	Батон с маслом и сыром	30/10/10	6.47	11.38	13.66	185.7	2.32	0.9	0.12	0.09	0.31
	2 Завтрак										
1	Фруктовый десерт	120	0.48	0.48	11.76	52.8	0.04	0.03	12	19.2	2.64
	Обед										
1	Салат овощной	50	0.5	2.96	1.42	35.43	0.01	0.02	11.31	126.88	1.9
2	Щи из свежей капусты со сметаной на к/б	250	19.5	2.13	10.53	70	0.04	0.05	9.98	44	84
3	Картофельное пюре	150	3.39	4.69	27.66	128.92	0.1	0.11	9.98	44	84
4	Котлета куриная	70	25.4	21.83	56	224	0.08	0	0	89.4	0.3
5	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.006	0.28	25	0.28
6	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4	0.072	0.032	0	14	1.56
	Полдник										
1	Кисель	200	0.3	0.01	24.4	96.8	24	0.9	0.003	0.005	0.28
2	Булочка	60	4.53	6.11	28.668	197.16	0.05	0.05	0.02	26	0.5
	Ужин										
1	Макароны отварные с сыром	150/10	9.29	10.01	22.7	218	0.05	0.07	0.14	104.6	1.14
3	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	12	0.5	0.0004	0.006	6
4	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.642	12.558	64.329	0.05	0.03	0	9	0.69
	Итого:		104.51	76.24	248.45	1710.47	56.81	2.82	44.73	684.19	233.60

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы				
							B1	B2	C	Ca	Fe
	9 день										
	Завтрак										
1	Каша молочная "День и ночь"	200	6.87	8.85	37.01	246.2	0.132	0.185	1.3	167.35	1.556
2	Какао с молоком	200	6.2	6.2	25.34	181.18	2.2	0.8	0.08	0.28	2.34
3	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.642	12.558	64.329	0.05	0.03	0	9	0.69
	2 Завтрак										
1	Сок	150	0.75	0	15.2	64	0.02	0.02	3	10.5	2.1
	Обед										
1	Салат из капусты	50	0.65	1.61	6.32	30	0.019	0.024	5.2	21.22	0.33
2	Суп картофельный с лапшой домашней на к/б	250	2.5	4.3	12.36	103.35	0.1	0	0	25.5	2.1
3	Рагу из овощей	150	3.76	5.1	14.65	122.2	0	0.07	6.72	95	1.1
4	Котлета мясная	70	25.04	21.81	5.6	224	0.05	0.09	0.2	50.85	0.8
5	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.006	0.28	25	0.28
6	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.36	54.3	0.054	0.024	0	10.5	1.17
	Полдник										
1	Молоко	150	4.35	3.75	7.2	81	180	0.15	0.06	0.23	1.95
2	Печенье	30	2	2	22	112	0	0	0	0	0
	Ужин										
1	Запеканка из творога с морковью	100	12.76	8.89	13.89	191.75	0.05	0.24	0.39	144	0.6
2	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	12	0.5	0.0004	0.006	6
3	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.642	12.558	64.329	0.05	0.03	0	9	0.69
	Итого:		82.85	67.26	223.42	1688.46	194.73	2.17	17.23	568.44	21.38

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы				
							B1	B2	C	Ca	Fe
	10 день										
	Завтрак										
1	Каша молочная геркулесовая	200	6.66	10.99	22.64	216.4	0.11	0.2	0.9	191	0.9
2	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	12	0.5	0.0004	0.006	6
3	Хлеб пшеничный	30	1.842	0.642	12.558	64.329	0.05	0.03	0	9	0.69
	2 Завтрак										

1	Сок	150	0.75	0	15.2	64	0.02	0.02	3	10.5	2.1
	Обед										
1	Салат из моркови	60	0.7	0.3	8.5	64	0	0	1.1	21.4	0.5
2	Борщ на к/б со сметаной	250	1.08	3.53	7.34	68.18	0.17	1.1	3.19	35	0.5
3	Плов с мясом кур	200	8.21	5.08	23.37	169.69	0.034	0.05	0	10.43	0.34
4	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.006	0.28	25	0.28
5	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	0.36	54.3	0.054	0.024	0	10.5	1.17
	Полдник										
1	Кисель	200	1.36	0	29.02	116.19	0.01	0.01	48.8	13.5	0.3
2	Пряник. Печенье	30	2	2	22	112	0	0	0	0	0
	Ужин										
1	Вермишель молочная	200	6.58	9	26.12	187.04	0.04	0.15	0.96	103	0.4
2	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	12	0.5	0.0004	0.006	6
3	Хлеб пшеничный	20	1.23	0.43	8.37	42.89	0.033	0.02	0	6	0.46
	Итого:		56.70	38.54	227.85	1361.90	24.52	2.61	58.23	435.34	19.64
			636.10	511.83	1885.34	13590.74	1020.01	16.63	428.86	4315.56	442.36
			803.51								
			636.10	511.83	1885.34	13590.74	1020.01	16.63	428.86	4315.56	442.36