

Согласовано:

Заведующая МБДОУ "Тяжбердинский детский сад "Чишмя"
Алькеевского муниципального района РТ
Зайдуллина Г. Н.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А. А.

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных организациях с 10 часовым пребыванием детей

Наименование	Номер рецептуры по сборнику	Выход блюд, в гр.		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет	1-3 года	3- 7 лет
День 1/ Понедельник 1 неделя													
Завтрак													
Суп молочный с крупой (пшениный)	101	150	180	5,41	6,69	6,7	8,04	16,92	19,8	149,6	178,32	1,36	1,63
Какао с молоком	416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Бутерброд с сыром	1	40/10	50/10	0,34	0,45	0,19	0,24	13,22	16,53	55,95	70	0	0
Итого:				8,81	11,22	9,85	12,22	42,61	52,93	293,15	365,12	2,43	3,05
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	3,4	4,08	3,75	4,5	6	7,2	71,35	85,6	0	0
Итого:				3,4	4,08	3,75	4,5	6	7,2	71,35	85,6	0	0
Обед													
Огурцы свежие	15	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1,04	1,56	5,8	8,7	1,72	2,61
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	63	180/10/7	200/12/8	4,69	5,23	4,51	5,03	7,17	9,58	117,34	136,82	11,22	11,8
Картофельное пюре	339	120	130	2,62	2,96	4,47	4,72	32	34,6	178,71	192,72	18,2	20,7
Коплета из говядины	299	50	70	5,19	7,2	6,44	9,72	6,7	11,24	104,32	161,24	0,4	0,6
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Чай с сахаром	411	150/8	200/10	0,11	0,15	0,03	0,04	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075	0,1
Итого:				14,84	19,21	15,73	19,97	68,44	89,82	500,15	653,84	31,615	35,81
Полдник													
Булочка с повидлом	441	50	60	4,8	6,6	6,73	8,9	10,8	16,4	122,97	172,1	0,15	0,15
Фрукт	386	85	85	1,2	1,2	0,12	0,12	5,18	5,18	21,77	21,77	0,1	0,1
Кисель		150	180	0	0	0	0	15,68	18,82	62,93	75,5	0	0
Итого:				6	7,8	6,85	9,02	31,66	40,4	207,67	269,37	0,25	0,25
Итого за 1 день:				33,05	42,31	36,18	45,71	148,71	190,35	1072,32	1373,93	34,295	39,11
День 2/вторник 1 неделя													
Завтрак													

Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	199	130/5/5	180/7/7	3,02	4,2	4,2	5,8	12,96	17,94	101,53	140,6	1,62	1,95
Кофейный напиток с молоком	414	150	200	2,1	2,8	2,8	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	3,7	4,33	4,33	3,75	15,99	20,35	105,31	132,47	0,02	0,04
Итого:				8,82	11,33	9,74	12,42	42,63	53,49	293,98	369,89	2,81	3,74
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0,75	0,9	0,9	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,9
Итого:				0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,9
Обед													
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) Винегрет овощной (после 1 марта)	21	40	60	0,57	0,86	0,86	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	13,9
Суп крестьянский на мкб со сметаной	98	180/10/7	200/12/8	5,32	6,95	6,95	5,75	16,28	17,14	128,52	148,11	11,87	12,02
Макаронны отварные со сливочным маслом	335	110	130	3,65	3,68	3,68	4,43	24,4	28,38	148,74	156,67	0	0
Кнели куриные	329	50	70	3,8	5,07	5,07	7,62	3,21	4,5	75,47	106,86	3,62	4,53
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	3,19	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,04	0,05	0	0	13,4	16,08	53,79	64,55	0,03	0,04
Итого:				15,29	19,8	15,64	20,94	73,58	92,04	496,67	624,57	28,73	30,49
Полдник													
Кисломолочный продукт	420	150	180	3,9	4,68	4,68	4,5	6	7,2	66,15	79,38	0	0
Фрукт	386	85	85	0,55	0,55	0,55	0,92	5,18	5,18	31,2	31,2	0,1	0,1
Кондитерское изделие		25	50	1,6	3,1	3,1	4,01	18	28,7	97,3	163,29	0,13	0,26
Итого:				6,05	8,33	6,77	9,43	29,18	41,08	194,65	273,87	0,23	0,36
Итого за 1 день:				30,91	40,36	32,15	42,79	154,38	197,41	1046,86	1342,2	34,104	38,49
День 3 /Среда 1 недели													
Завтрак													
Каша манная молочная со сливочным маслом	199	150	180	4,83	5,8	5,8	6	12,63	15,2	113	135,6	1,79	2,14
Чай сладкий с молоком	413	150	200	2,03	2,71	2,71	3,1	12,18	16,24	79,23	105,65	0,94	1,26
Бутерброд с повидлом	2	50	75	1,92	2,82	2,82	3,48	17,8	23,3	101,38	135,8	0,07	0,1
Итого:				8,78	11,33	9,82	12,58	42,61	54,74	293,61	377,05	2,8	3,5
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0,75	0,9	0,9	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,9
Итого:				0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,9
Обед													
Салат из моркови с изюмом (до 1 марта)/ Салаг из припущенной моркови с изюмом (после 1 марта)	42	40	60	0,5	0,75	0,75	6,04	4,8	7,2	57,59	86,38	1,95	2,92
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей со сметаной	88	180/10/7	200/12/8	4,59	4,9	4,9	6,45	16,02	17,8	128,25	148,85	12,96	13,4

2-ой завтрак														
Кисломолочный продукт	420	150		180	2,8	3,36	3,75	4,5	6	7,2	68,95	82,7	0	0
Итого:					2,8	3,36	3,75	4,5	6	7,2	68,95	82,7	0	0
Обед														
Салат" Витаминный" (до 1 марта) / Салат картофельный с солеными огурцами (после 1 марта)	21	40		60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	15,28
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	87	180/10	200/12		5,48	6,11	4,87	5,41	11,87	13,2	117,31	125,93	6,8	9,1
Каша гречневая со сливочным маслом	330	110	130		4,45	5,85	4,78	6,55	25,8	33,54	148	197,37	0	0
Гуляш из куриных грудок	ТТК 99	35/25	40/40		2,9	3,45	4,99	6,8	6,22	7,11	81,39	103,44	4,3	5,4
Хлеб ржано -пшеничный		30	50		1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из сухофруктов	394	150	180		0,04	0,05	0	0	13,4	16	53,79	64,55	0,03	0,04
Итого:					15,35	19,51	16,69	21,9	73,58	95,79	490,64	639,67	24,34	29,82
Полдник														
Булочка "К чаю"	472	50	60		4,5	6,2	6,52	8,42	17,01	20,4	144,72	182,2	0,15	0,15
Фрукт	386	85	85		1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	6,1	6,1
Чай с сахаром	411	150/8	200/10		0,11	0,15	0,03	0,04	7,9	12,13	31,9	55,16	0,075	0,1
Итого:					6,05	7,79	6,72	8,63	31,79	39,41	208,75	269,49	6,325	6,35
Итого за 1 день:					33,02	41,6	37	47,25	153,71	197,2	1046,82	1340,82	32,735	39,06
День 6 / Суббота 1 неделя														
Завтрак														
Запеканка творожная с изюмом и со стуженкой	251	110/20	130/20		4,1	4,84	5,35	6,32	17,62	20,8	135,03	159,44	0,72	0,77
Кофейный напиток с молоком	414	180	200		2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	60		2,2	3,7	1,82	3,3	11,31	17,79	70,42	115,66	0,02	0,02
Итого:					8,82	11,34	9,76	12,49	42,61	53,79	292,59	371,92	1,91	2,54
2-ой завтрак														
Кисель		150	180		0	0	0	0	15,68	18,82	62,93	75,5	0	0
Итого:					0	0	0	0	15,68	18,82	62,93	75,5	0	0
Обед														
Винегрет овощной	67	40	60		0,58	0,87	2,69	4,04	3,51	5,27	40,71	61,07	3,86	5,8
Суп картофельный с крупой (пшеничный) с курицей со сметаной	86	180/10/7	200/12/8		4,03	5,1	3,6	4,7	19,8	22	127,72	150,7	7,87	8,82
Жаркое по домашнему из говядины	290	150	180		8,86	10,63	10,73	12,88	18,84	27,35	207,37	267,84	13,9	18,4
Хлеб ржано -пшеничный		30	50		1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из сухофруктов	394	150	180		0,04	0,05	0	0	13,4	16,08	53,79	64,55	0,03	0,04
Итого:					15,42	19,84	17,26	22,02	67,98	91,41	482,2	643,36	25,66	33,06
Полдник														

Жаркое из птицы	ТТК №51	150	190	8,21	10,7	7,83	9,05	18,84	26,53	178,67	230,37	11,08	12,16
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из яблок и изюма	390	150	180	0,21	0,25	0,06	0,07	18,92	22,7	64,62	77,5	2,21	2,65
Итого:				15,42	19,79	17,25	22,01	71,01	94,94	481,74	642,3	28,2	31,13
Полдник													
Булочка домашняя	452	50	60	2,39	2,87	4,01	4,81	26,11	31,33	150,09	180,11	0,25	0,25
Кисломолочный продукт	420	150	200	3,9	5,2	3,37	4,5	5,67	7,56	65,9	87,86	0,4	0,54
Итого:				6,29	8,07	7,38	9,31	31,78	38,89	215,99	267,97	0,65	0,79
Итого за 1 день:				31,24	40,09	34,45	43,9	154,39	199,37	1052,9	1361,19	34,89	39,32
День 4 /Четверг 1 неделя													
Завтрак													
Суп молочный вермишелевый	100	150	180	4,7	5,73	5,88	7,3	16,2	19,5	136,52	166,62	1,22	1,46
Какао с молоком	416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Бутерброд с сыром	1	40/10	50/10	0,34	0,45	0,19	0,24	13,22	16,53	55,95	70	0	0
Итого:				8,1	10,26	9,03	11,48	41,89	52,63	280,07	353,42	2,29	2,88
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	114,7	137,6	0	0
Итого:				4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	114,7	137,6	0	0
Обед													
Салат из отварной свеклы	34	40	60	0,57	0,87	2,43	4,05	3,49	5,27	38,2	61,07	3,8	5,8
Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб со сметаной	86	180/10/7	200/12/8	4,58	6,18	5,78	6,8	18,84	23,1	133,91	178,32	7,87	8,82
Запеканка рыбная с рисом		130	150	7,53	8,8	8,23	9,5	24,3	28,04	201,39	232,86	13,5	15,58
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	11,9	20,71	52,61	99,2	0	0
Чай с сахаром и лимоном	412	150/8/3	200/10/4	0,11	0,15	0,03	0,04	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075	0,1
Итого:				14,7	19,19	16,71	20,79	67,63	89,25	467,48	626,61	25,245	30,3
Полдник													
Оладьи со стуженным молоком	432	80/10	120/10	5,4	7,45	6,8	8,8	25,1	34,55	183,2	247,2	0,44	0,66
Фрукт		85	85	0,72	0,72	0,2	0,2	6,48	6,48	34,4	34,4	4,8	4,8
Чай без сахара	411	150	200	0,01	0,01	0	0	0,02	0,03	0,06	0,09	0,04	0,05
Итого:				6,13	8,18	7	9	31,6	41,06	217,66	281,69	5,28	5,51
Итого на 1 день:				32,98	42,49	36,49	45,77	157,32	202,38	1079,91	1399,32	32,815	38,69
День 5 /Пятница 1 неделя													
Завтрак													
Омлет натуральный со сливочным маслом	229	130	150	4,6	5,31	5,3	6,1	15,1	17	126,5	144,14	0,88	1,1
Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом	1	30/10	50/10	1,7	2,83	1,95	3,25	13,56	22,6	64,84	108	0,02	0,04
Итого:				8,82	10,94	9,84	12,22	42,34	54,8	278,48	348,96	2,07	2,89

Кисломолочный продукт	420	150	180	4,05	4,86	3,75	4,5	15,44	18,53	112	134,4	0	0
Итого:				4,05	4,86	3,75	4,5	15,44	18,53	112	112	0	0
Обед													
Салат "Витаминный" (до 1 марта) / салат из свежих огурцов (после 1 марта)	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	14,28
Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб со сметаной	86	180/10/7	200/12/8	4,58	6,18	5,78	6,8	18,84	23,1	133,91	178,32	7,87	8,82
Рагу овощное	362	120	150	2,6	2,49	4,8	5,8	14,99	18,74	113,56	137,12	7,6	8,36
Котлета куриная	299	50	70	4,36	5,7	3,58	5,56	7,08	8,15	77,98	105,44	0,5	0,62
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из свежих фруктов	390	150	180	0,04	0,05	0	0	12,74	15,29	51,11	61,33	0,03	0,04
Итого:				14,06	18,47	16,21	21,3	69,94	91,22	466,71	630,59	29,21	32,12
Полдник													
Кисель		150	190	0	0	0	0	15,68	18,82	62,93	75,96	0	0
Пирожок печеный с картофелем	406	60	65	6,2	7,9	6,75	8,8	16,1	22,1	149,95	199,2	4,2	4,55
Итого:				6,2	7,9	6,75	8,8	31,78	40,92	212,88	275,16	4,2	4,55
Итого за 1 день:				33,08	42,5	36,59	47,17	159,77	205,46	1071,12	1389,39	35,22	38,9
День 9 / Среда 2 неделя													
Завтрак													
Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	199	130/5/5	180/7/7	3,02	4,2	4,2	5,8	12,96	17,94	101,53	140,6	1,62	1,95
Кофейный напиток с молоком	414	150	180	2,1	2,52	2,59	2,69	13,68	13,8	87,14	89,49	1,17	1,75
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	3,7	4,33	2,95	3,75	15,99	20,35	105,31	132,47	0,02	0,04
Итого:				8,82	11,05	9,74	12,24	42,63	52,09	293,98	362,56	2,81	3,74
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,89
Итого:				0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,89
Обед													
Салат из отварной свеклы	34	40	60	0,57	0,87	2,43	4,05	3,49	5,27	38,2	61,07	3,8	4,58
Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб со сметаной	88	180/10/7	200/12/8	5,17	7,6	5,09	9	16,02	17,8	130,57	182,6	9,5	10,22
Голубцы ленивые	315	150	190	7,3	8,1	8,2	8,5	23,4	29,64	196,6	228,36	10,5	11,8
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	59,52	99,2	0	0
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,04	0,05	0	0	13,4	16,08	53,79	64,55	0,03	0,04
Итого:				14,99	19,81	15,96	21,95	68,74	89,5	478,68	635,78	23,83	26,64
Полдник													
Булочка сдобная	452	50	60	2,48	4,4	3,4	4,25	19,1	26,1	116,92	160,25	0,25	0,25
Фрукт	386	85	85	0,72	0,72	0,2	0,2	6,48	6,48	30,6	30,6	4,8	4,8
Кисломолочный продукт	420	150	180	2,8	3,36	3,75	4,5	6	7,2	68,95	82,74	0	0

Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной (после 1 марта)	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	14,58
Суп-лапша домашняя с курицей	88	180/10	200/12	4,82	6,25	6,4	8,58	21,11	23,46	161,32	196,06	10,96	12,1
Плов из птицы	321	150	190	8,1	9,48	8,8	10,22	24,4	30,9	209,2	253,5	4,46	4,98
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из свежих фруктов	390	150	180	0,04	0,05	0	0	12,74	15,29	51,11	61,33	0,03	0,04
Итого:				15,44	19,83	17,25	21,94	74,54	95,59	511,78	659,27	28,66	31,7
Полдник													
Сырники из творога	245	50/10	80/20	5,3	7,13	7,15	9,19	17,57	23,77	155,83	206,31	0,22	0,36
Фрукт	386	85	85	1,2	1,2	0,12	0,12	5,18	5,18	21,77	21,77	0,1	0,1
Чай с сахаром	411	150/8	200/10	0,11	0,15	0,03	0,04	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075	0,1
Итого:				6,61	8,48	7,3	9,35	31,85	41,08	218,97	283,24	0,395	0,32
Итого за 1 день:				31,57	40,45	34,38	43,87	153,08	196,35	1025,15	1320,04	34,835	39,26
День 12/ Суббота 2 неделя													
Завтрак													
Каша молочная пшенная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	2,24	3,69	4,55	5,5	16,62	19,94	116,39	144,02	1,52	1,75
Чай сладкий с молоком	413	150	200	2,03	2,71	2,32	3,1	12,18	16,24	79,23	105,65	0,94	1,26
Багон нарезной		40	50	0,72	0,9	0,24	0,3	12,43	15,54	54,76	68,46	0	0
Яйцо отварное	227	40	40	3,8	3,8	2,72	2,72	0,29	0,29	40,84	40,84	0	0
Итого:				8,79	11,1	9,83	11,62	41,52	52,01	291,22	358,97	2,46	3,01
2-ой завтрак													
Кисель		150	180	0	0	0	0	15,68	18,82	62,93	75,5	0	0
Итого:				0	0	0	0	15,68	18,82	62,93	75,5	0	0
Обед													
Винегрет овощной	67	40	60	0,58	0,87	2,69	4,04	3,51	5,27	40,71	61,07	3,86	5,8
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	87	180/10	200/12	5,48	6,11	4,87	5,44	11,87	13,1	117,31	125,8	6,8	7,3
Картофель, тушеный в соусе	144	110	130	2,15	3,45	6,04	6,78	15,6	18,44	125,36	147,98	15,5	15,99
Тефтели мясные	304	50	70	3,65	5,1	3,43	5,36	7,5	10,5	74,15	110,64	1,09	1,35
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	11,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из изюма	394	150	180	0,23	0,28	0	0	20,14	24,17	81,51	97,81	0,024	0,03
Итого:				14	19	17,27	22,02	70,05	92,19	491,65	642,5	27,274	30,47
Полдник													
Кондитерское изделие		25	50	0,68	2,45	3,2	5,2	19,07	27,39	107,8	166,16	0,13	0,26
Фрукт	386	85	85	1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	5,1	5,1
Кисломолочный продукт	420	150	180	3,9	4,6	3,37	4	5,67	6,8	65,9	81,6	0,4	0,54
Итого:				6,02	8,49	6,74	9,37	31,62	41,07	205,83	279,89	5,63	5,9
Итого за 1 день:				28,81	38,59	33,84	43,01	158,87	204,09	1051,63	1356,86	35,364	39,38

Итого за 12 дней:				378,76	488,52	417,63	534,32	1854,95	2373,3	12644,9	16263,7	409,728	464,71
Усредненные данные на 1 день:				31,5633	40,71	34,8025	44,527	154,579	197,77	1053,74	1355,31	34,144	38,726
% ккал от суточной нормы:										75,60%	75,20%		
	Витамины				Минеральные вещества								
	В1	В2	A	D	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор	
Итого (1-3 года)/(3-7 лет) за 12 дней:	7,06/8,08	8,04/8,05	3999/4477	90,9/89,5	7188/8140	6290/7200	720/1790	91/91	3588/5368	0,6/0,95	0,17/0,24	12,45/18,2	
Усредненные данные на 1 день:	0,59/0,67	0,67/0,67	333,5/373	7,577/46	599/678,3	524,2/600	60/149,2	7,58/7,58	299/447,3	0,05/0,08	0,0014/0,02	1,04/1,52	