



"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор ООО "ГРАНД"

Васянина Ю.С.

202\_г.

*Примерное двухнедельное меню для питания детей в дошкольных образовательных организациях  
Бавлинского муниципального района Республики Татарстан  
с дневным пребыванием 10,5 часов на 2023 год для детей от 3-х лет (район)*

№ 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 гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,79	6,57	38,96	250,24	0,21	0,12	0	16,54	4,68
2	Бутерброд с сыром и маслом	40/10/5	7,92	14,3	11	204,6	0,02	0,03	0,22	237,6	0,42
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82
<b>2 Завтрак</b>											
1	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,013	7	16,1	2,21
<b>Обед</b>											
1	Салат из свежей капусты	50	0,73	3	4,2	47	0,01	0	8,5	20	0,27
2	Рассольник Ленинградский со сметаной	180/5	2,009	4,422	9,7	86,72	0,066	0,03	5,122	16,02	0,63
3	Макароны отварные с маслом	130	4,81	4,29	25,61	159,9	0,052	0,052	0	10,4	0,91
4	Суфле куриное	70	9,01	8,93	3,06	128,63	0,035	0,1	0,35	50,75	0,73
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0	0,18	18,09	0,62
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,03	0	13,2	1,76
<b>Полдник</b>											
1	Ватрушка с повидлом	50	2,91	1,16	29	138,33	0,03	0,03	0	8,33	0,49
2	Залецанка творожно-рисовая с соусом молочным	150/20	10,58	5,56	40,98	255,92	0,07	0,2	0,148	79,22	0,61
3	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	0	4,59	0,74
4	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	7	16,1	2,21
<b>Итого:</b>			51,68	49,91	233,91	1589,54	0,66	0,63	28,52	512,04	17,10

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины			Минералы		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>2 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
1	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	5,41	6,41	22,03	167,55	0,13	0,15	1,15	119,61	0,94	
2	Бутерброд с маслом	40/5	2,06	14,14	12,86	187,71	0,03	0,03	0	9	0,32	
3	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,18	0,7	111,3	0,65	
<b>2 Завтрак</b>												
1	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,013	7	16,1	2,21	
<b>Обед</b>												
1	Салат из моркови	50	0,6	3	5,6	52	0,02	0,02	1,5	12	0,32	
2	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	180/5	1,45	3,94	5,16	61,86	0,03	0,02	5,77	30,42	0,8	
3	Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	0,104	0,01	3,12	32,5	0,72	
4	Гуляш из отварной говядины	80	16	15,6	2,64	206,4	0,02	0,07	0	12	2,2	
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0	0,18	18,09	0,62	
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,03	0	13,2	1,76	
<b>Полдник</b>												
1	Кисель из концентрата плодового-ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	3,4	0,02	
2	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04	0,02	0	14,5	1,05	
3	Макаронь отварные с маслом	150/5	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,06	0	12	1,05	
5	Биточки рыбные	70	9	1,1	7	74	0,05	0,07	0	37	0,42	
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0,01	0	6	0,33	
7	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	7	16,1	2,21	
<b>Итого:</b>				57,45	63,87	226,87	1702,74	0,72	0,70	26,42	483,22	15,62

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины			Минералы	
							B1	B2	C	Ca	Fe
<b>3 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
1	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5	4,7	4,99	23,62	158,02	0,06	0,14	1,04	103,43	0,35
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82
3	Бутерброд с сыром	40/10	7,67	10	11,11	165,56	0,03	0,04	0,11	226,89	0,41
<b>2 Завтрак</b>											
1	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,013	7	16,1	2,21
<b>Обед</b>											
1	Винегрет овощной	50	0,8	3,1	3,3	44	0,02	0	3,1	11,5	0,4
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,199	3,99	2,9	52,34	0,03	0,02	13,7	33,6	0,54
3	Гороховое пюре	130	13,95	3,17	25,18	185,17	0,3	0,07	0	57,71	4,37
4	Фрикадельки из птицы	70	10,08	8,1	6,82	142,3	0,05	0,06	0,37	26,37	0,93
5	Комлот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0	0,18	18,09	0,62
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	62,4	0,1	0,03	0	13,2	1,76
<b>Полдник</b>											
1	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	0,07	0,05	1,4	227,9	0,19
2	Птица тушеная	70	8,74	2,66	2,78	70	0,035	0,035	0,4	15,22	0,68
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,79	6,57	38,96	250,24	0,21	0,12	0	16,54	4,66
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0,01	0	4	0,22
<b>Итого:</b>			67,59	49,23	186,84	1461,43	0,97	0,81	27,30	777,65	16,18

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы				
							B1	B2	- C	Ca	Fe
<b>4 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
1	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	5,64	5,63	27	181,16	0,14	0,01	0,98	98,65	0,91
2	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	84	0,02	0,18	0,3	59,1	0,87
3	Бутерброд с маслом	40/5	2,06	14,14	12,86	187,71	0,03	0,03	0	9	0,32
<b>2 Завтрак</b>											
1	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,013	7	16,1	2,21
<b>Обед</b>											
1	Салат из свежей капусты	50	0,73	3	4,2	47	0,01	0	8,5	20	0,27
2	Суп картофельный с лапшой домашней	180	1,8	2,77	8,01	64,26	0,02	0,04	0,36	14,4	0,37
3	Рагу овощное с соусом	130	2,47	5,59	12,18	110,5	0,06	0,02	7,8	38,13	1,14
4	Котлета говяжья	70	12,32	8,61	10,5	170,1	0,11	0,11	0	37,1	1,96
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0	0,18	18,09	0,62
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,03	0	13,2	1,76
<b>Полдник</b>											
1	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	0,06	80	11,9	0,61
2	Биточки рыбные	70	9	1,1	7	74	0,05	0,07	0	37	0,42
3	Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	0,104	0,01	3,12	32,5	0,72
4	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	7	16,1	2,21
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,84	46,8	0,022	0,01	0	4	0,22
<b>Итого:</b>			45,86	49,26	182,64	1360,53	0,75	0,60	115,24	427,27	14,61

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы				
							B1	B2	- С	Ca	Fe
	<b>5 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
1	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,64	5,02	27,42	177,38	0,11	0,11	1,29	105,4	1,43
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82
3	Бутерброд с сыром	40/5	4,2	1,795	19,68	111,5	0,046	0,03	0,035	52,05	0,49
	<b>2 Завтрак</b>										
1	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,013	7	16,1	2,21
	<b>Обед</b>										
1	Суп картофельный с бобовыми	180	1,87	2,38	5,54	50,94	0,06	0,03	3,78	16,02	0,59
2	Птица тушеная	70	8,74	2,66	2,78	70	0,035	0,035	0,4	15,22	0,68
3	Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	0,104	0,01	3,12	32,5	0,72
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	0	4,59	0,74
5	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,03	0	13,2	1,78
	<b>Полдник</b>										
1	Оладьи со сметаной	80/10	6,238	9	30,62	230,26	0,087	0	0,32	86,42	0,668
2	Салат из моркови	50	0,6	3	5,8	52	0,025	0,02	1,5	12	0,32
3	Омлет натуральный	105	9,05	13,73	2,26	168	0,05	0,36	0,32	80,77	1,7
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	0	4,59	0,74
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0,01	0	4	0,22
	<b>Итого:</b>		45,53	44,23	163,16	1230,68	0,67	0,65	17,77	427,96	13,09

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы				
							B1	B2	C	Ca	Fe
<b>6 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
1	Макароны отварные с маслом	150/5	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,06	0	12	1,05
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82
3	Бутерброд с сыром и маслом	40/10/5	7,92	14,3	11	204,6	0,02	0,03	0,22	237,6	0,42
<b>2 Завтрак</b>											
1	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,013	7	16,1	2,21
<b>Обед</b>											
1	Салат из свежей капусты	50	0,73	3	4,2	47	0,01	0	8,5	20	0,27
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной		180/5	1,199	3,99	2,9	52,34	0,03	0,02	13,7	33,6	0,54
2	Рис отварной	130	3,26	4,71	33,67	190,06	0,027	0,01	0	14,95	0,09
4	Фрикадельки из птицы	70	10,08	8,1	6,82	142,3	0,05	0,08	0,37	26,37	0,93
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0	0,18	18,09	0,62
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,03	0	13,2	1,76
<b>Полдник</b>											
1	Молоко	200	5,8	5,3	9,1	107	0,07	0,05	1,4	227,9	0,19
2	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04	0,02	0	14,5	1,05
Запеканка из творога с морковью соусом молочным		150/20	10,17	6,96	14,96	163,46	0,085	0,3	1,198	109,54	1,5278
4	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	7	16,1	2,21
<b>Итого:</b>			53,20	57,80	212,43	1582,76	0,56	0,63	39,57	765,05	13,69

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы				
							B1	B2	C	Ca	Fe
<b>7 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
1	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	3,9	4,93	24,33	157,27	0,045	0,13	1,01	93,93	0,1
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,14	0,7	108,3	0,12
3	Бутерброд с маслом	40/5	2,06	14,14	12,86	187,71	0,03	0,03	0	9	0,32
<b>2 Завтрак</b>											
1	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,013	7	16,1	2,21
<b>Обед</b>											
1	Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,05	0,3	45,5	0,01	0,01	3,85	17	0,65
2	Рассольник Ленинградский со сметаной	180/5	2,009	4,42	9,7	86,72	0,061	0,03	5,12	16,02	0,629
3	Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	0,104	0,01	3,12	32,5	0,72
4	Котлета говяжья	70	12,32	8,61	10,5	170,1	0,11	0,11	0	37,1	1,96
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0	0,18	18,09	0,62
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,03	0	13,2	1,76
<b>Полдник</b>											
1	Ватрушка с повидлом	50	2,91	1,16	29	138,33	0,03	0,03	0	8,33	0,49
2	Рагу овощное с соусом	150	2,85	6,45	14,03	127,5	0,07	0,023	9	45,15	1,32
3	Котлеты рыбные	70	9	1,1	7	74	0,05	0,07	0	37	0,42
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0,01	0	6	0,33
6	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	7	16,1	2,21
<b>Итого:</b>			48,68	52,99	196,85	1476,33	0,71	0,64	29,98	462,82	12,469

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы				
							B1	B2	C	Ca	Fe
<b>8 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
1	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	5,41	6,41	22,03	167,55	0,13	0,15	1,15	119,61	0,94
2	Чай с молоком	200	1,8	1,3	11,5	64	0,02	0,18	0,3	59,1	0,87
3	Бутерброд с сыром	40/10	7,67	10	11,11	165,56	0,03	0,04	0,11	228,89	0,41
<b>2 Завтрак</b>											
1	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,013	7	16,1	2,21
<b>Обед</b>											
1	Винегрет овощной	50	0,8	3,1	3,3	44	0,02	0	3,1	11,5	0,4
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,09	3,13	1,58	37,98	0,009	0,05	1,44	24,12	0,49
3	Плов из мяса птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0,1	0	20	0,71
4	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0	0,18	18,09	0,62
5	Хлеб ржаной	40	3,2	0,8	16,04	82,4	0,1	0,03	0	13,2	1,76
<b>Полдник</b>											
1	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	0,06	80	11,9	0,61
2	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,04	0	5,5	0,4
3	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	0,16	0,16	8,3	36	2,6
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0,01	0	6	0,33
<b>Итого:</b>			60,91	55,09	204,71	1554,29	0,63	0,83	101,58	570,01	12,35



№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы				
							B1	B2	C	Ca	Fe
<b>9 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
1	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	3,93	4,99	20,86	144,11	0,07	0,1	0,1	0,1	0,33
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82
3	Бутерброд с маслом	40/5	2,06	14,14	12,86	187,71	0,03	0,03	0	9	0,32
<b>2 Завтрак</b>											
1	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,013	7	16,1	2,21
<b>Обед</b>											
1	Салат из моркови	50	0,6	3	5,6	52	0,02	0,02	1,5	12	0,32
2	Суп картофельный с бобовыми	180	1,87	2,38	5,54	50,94	0,06	0,03	3,78	16,02	0,59
3	Каша перловая рассыпчатая	150	4,42	4,84	30,86	183,91	0,041	0,04	0	20,41	0,87
4	Птица тушеная	70	8,74	2,66	2,78	70	0,035	0,035	0,4	15,22	0,68
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0	0,18	18,09	0,62
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,03	0	13,2	1,76
<b>Полдник</b>											
1	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0,04	0	11,3	0,73
2	Фрикадельки из птицы	70	10,06	8,1	6,82	142,3	0,05	0,08	0,37	26,37	0,93
3	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	0,02	3,6	37,5	0,83
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82
5	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	7	16,1	2,21
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0,01	0	6	0,33
<b>Итого:</b>			44,19	50,46	183,60	1384,97	0,64	0,44	16,93	205,51	11,83

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы				
							В1	В2	С	Са	Fe
<b>10 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
1	Каша молочная ячневая с маслом	150/5	5,64	5,02	27,41	177,38	0,11	0,15	1,3	105,4	1,43
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	8,3	38	0	0	0	5,1	0,82
3	Бутерброд с маслом	40/5	2,06	14,14	12,86	187,71	0,03	0,03	0	9	0,32
<b>2 Завтрак</b>											
1	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,013	7	16,1	2,21
<b>Обед</b>											
Борщ с капустой и картофелем и сметаной											
1		180/5	1,45	3,94	5,16	61,88	0,03	0,02	5,77	30,42	0,8
2	Макароньы отварные с маслом	130	4,81	4,29	25,81	159,9	0,052	0,052	0	10,4	0,91
3	Котлета куриная	70	14	12,6	7,5	199	0,07	0,07	0,6	34	1,27
4	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0	0,18	18,09	0,62
5	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,03	0	13,2	1,76
<b>Полдник</b>											
Кисель из концентрата плодового-ягодного											
1		200	0	0	15	60	0	0	0	3,4	0,02
2	Оладьи со сметаной	80/10	6,238	9	30,62	230,26	0,087	0	0,32	66,42	0,668
3	Рис отварной	130	3,26	4,7	33,67	190,06	0,03	0,02	0	14,95	0,09
4	Биточки рыбные	70	9	1,1	7	74	0,05	0,07	0	37	0,42
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0,01	0	6	0,33
<b>ИТОГО</b>			53,08	56,22	232,82	1650,39	0,63	0,47	15,17	369,48	11,67