

**Примерное двухнедельное меню для питания детей в дошкольных образовательных организациях
Баевлинского муниципального района Республики Татарстан**

с дневным пребыванием 10,5 часов на 2025 год для детей от 3-х лет (город)



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "ГРАНД"

Шуглин А.И.

2025г.

№ п/п	Наименование Блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины					Минералы		
							B1	B2	C	Ca	Fe			
1 день														
	Завтрак													
1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5	6,74	5,81	24,35	176,47	0,14	0,14	0,45	16,54	2,59			
2	Бутерброд с маслом	40/5	2,06	14,14	12,86	187,71	0,03	0,03	0	9	0,32			
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82			
	2 Завтрак													
1	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,013	7	16,1	2,21			
	Обед													
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	Плов из мяса птицы	150/50	7,63	18,82	60,61	471	0,24	0,28	20,2	167	0,01			
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 дарницкий	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,03	0	13,2	1,76			
	Полдник													
1	Кефир	180	5,22	4,5	8,2	90	0,072	0,299	1,26	216	0,18			
2	Ватрушка с повидлом	70	4,07	1,62	40,6	193,66	0,042	0,042	0	11,66	0,69			
	Ужин													
1	Макароны отварные с маслом	150/5	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,06	0	12	1,05			
2	Рыба тушеная в сметанном соусе	70	9,33	2,8	2,33	71,87	0,05	0,05	1,54	32,2	0,46			
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82			
4	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0,01	0	5	0,28			
	Итого:		49,78	61,55	267,23	1845,73	0,88	0,98	44,25	563,01	12,71			

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины			Минералы		
							В1	В2	С	Са	Fe	
	2 день											
	Завтрак											
1	Каша геркулесовая молочная 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	
	2 Завтрак											
1	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,013	7	16,1	2,21	
	Обед											
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	61,88	0,03	0,02	5,77	30,42	0,8	
3	Рагу из птицы	150/50	21	19	15,9	319	0,16	0,16	8,3	36	2,6	
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 дарницкий	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,03	0	13,2	1,76	
	Полдник											
1	Кисель	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	
	Ужин											
	Запеканка творожно- рисовая с соусом											
1	Молочным	120/30	14,87	8,2	60,24	427,7	0,2	0,35	20,8	407,28	0,009	
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82	
3	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	7	16,1	2,21	
	Итого:		57,18	64,08	250,82	1861,34	0,81	0,99	52,40	812,10	14,33	

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины			Минералы		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
	3 день											
	Завтрак											
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	228,89	0,41	
	2 Завтрак											
1	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,013	7	16,1	2,21	
	Обед											
1	Винегрет овощной	50	0,8	3,1	3,3	44	0,02	0	3,1	11,5	0,4	
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	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150/5	4,77	4,92	31	187,34	0,09	0,09	0	41,13	0,89	
4	Котлеты говяжьи	70	12,3	8,61	10,5	170,1	0,11	0,09	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 дарницкий	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,03	0	13,2	1,76	
	Подник											
1	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	0,07	0,05	1,4	227,9	0,19	
2	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0,04	0	11,3	0,73	
	Ужин											
1	Птица тушеная	70	1,46	9,36	30,83	222	0,035	0,035	31,12	150,43	0,03	
2	Гороховое пюре	130	13,95	3,17	25,18	185,17	0,3	0,061	0	57,7	4,37	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82	
4	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0,01	0	5	0,28	
	Итого:		63,59	56,77	254,41	1791,25	0,97	0,64	44,31	946,37	16,21	

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы				
							B1	B2	C	Ca	Fe
4 день											
Завтрак											
1	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,64	5,63	27	181,16	0,14	0,01	0,98	99,65	0,91
2	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	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
2 Завтрак											
1	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,013	7	16,1	2,21
Обед											
1	Салат витаминный	50	0,6	2,55	2,75	36,5	0,015	0	6,5	17	0,465
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	Рагу овощное с соусом	130	2,47	5,59	12,16	110,5	0,06	0,02	7,8	39,13	1,14
4	Котлеты "Школьные"	70	15,87	15,7	25,21	364,9	0,185	0,45	0	515	0,01
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 дарницкий	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,03	0	13,2	1,76
Полдник											
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
Ужин											
1	Тефтели рыбные с соусом	70/20	9,192	4,09	10,58	115,38	0,083	0,083	0,441	40,716	0,726
2	Макароны отварные с маслом	150/5	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,06	0	12	1,05
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0,01	0	4	0,22
Итого:			54,33	60,30	256,02	1843,39	0,86	1,02	106,98	881,51	12,72

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы											
							B1	B2	C	Ca	Fe							
	5 день																	
	Завтрак																	
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 лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	7,9	0,87							
3	Бутерброд с сыром	40/5	6,9	9	10	149	0,03	0,04	0,1	206	0,4							
	2 Завтрак																	
1	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,013	7	16,1	2,21							
	Обед																	
	Суп с макаронными изделиями и картошкой	180	2,09	3,13	1,58	109,98	0,012	0,05	1,44	24,12	0,49							
2	Гречка с курицей по-купечески	150/50	15,3	9,2	26,3	514	0,05	0,1	0	24	0,81							
3	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0	0,18	18,09	0,62							
4	Хлеб дарницкий	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,03	0	13,2	1,76							
	Полдник																	
1	Кисель	200	0	0	15	60	0	0	0	3,4	0,02							
2	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	0,05	0,05	0	9,7	0,45							
	Ужин																	
1	Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,05	0,3	45,5	0,01	0,01	3,85	17	0,65							
2	Омлет натуральный паровой	105	9,05	13,73	2,26	168	0,05	0,36	0,32	80,77	1,7							
3	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	7	16,1	2,21							
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82							
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0,01	0	4	0,22							
	Итого:		50,44	51,68	193,03	1783,66	0,50	0,79	22,18	550,88	14,66							

№ г/лп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы											
							B1	B2	C	Ca	Fe							
	Завтрак																	
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	40/10	7,67	10	11,11	165,56	0,03	0,04	0,11	228,89	0,41							
	2 Завтрак																	
1	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,013	7	16,1	2,21							
	Обед																	
1	Салат из моркови	50	0,6	3	5,6	52	0,02	0,02	1,5	12	0,32							
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	Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	0,104	0,01	3,12	32,5	0,72							
4	Птица тушеная	70	1,46	9,36	30,83	222	0,035	0,035	31,12	150,43	0,03							
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 дарницкий	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,03	0	13,2	1,76							
	Полдник																	
1	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,3	1,26	216	0,18							
2	Ватрушка с повидлом	70	4,07	1,62	40,6	193,66	0,042	0,042	0	11,66	0,69							
	Ужин																	
	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	120/30	9,78	7,58	59,3	414,08	0,48	0,73	22,5	280,45	0,01							
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82							
3	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	7	16,1	2,21							
	Итого:		44,00	51,89	266,96	1787,14	1,04	1,32	87,49	1051,22	12,39							

№ г/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы											
							B1	B2	C	Ca	Fe							
	7 день																	
	Завтрак																	
1	Каша пшенная молочная с маслом	150/5	5,64	5,63	27	181,16	0,14	0,01	0,98	99,65	0,91							
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							
	2 Завтрак																	
1	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,013	7	16,1	2,21							
	Обед																	
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	Рагу овощное с соусом	130	2,47	5,59	12,16	110,5	0,06	0,02	7,8	39,13	1,14							
4	Котлеты говяжьи	70	12,3	8,61	10,5	170,1	0,11	0,09	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 дарницкий	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,03	0	13,2	1,76							
	Полдник																	
1	Кисель	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							
	Ужин																	
1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,75	6,53	38,77	248,99	0,2	0,15	0	16,45	0,07							
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	6,85	1,15	3,35	135,5	0,03	0,03	1	82,5	0,37							
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82							
4	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0,01	0	5	0,28							
	Итого:		53,57	57,91	245,97	1820,48	0,88	0,58	26,63	500,54	12,929							

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы											
							B1	B2	C	Ca	Fe							
	8 день																	
	Завтрак																	
1	Каша геркулесовая молочная 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	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,18	0,3	59,1	0,87							
3	Бутерброд с сыром	40/5	6,9	9	10	149	0,03	0,04	0,1	206	0,4							
	2 Завтрак																	
1	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,013	7	16,1	2,21							
	Обед																	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,09	3,13	1,58	109,98	0,012	0,05	1,44	24,12	0,49							
2	Плов из мяса птицы	150/50	7,63	18,82	60,61	471	0,24	0,28	20,2	167	0,01							
3	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0	0,18	18,09	0,62							
4	Хлеб дарницкий	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,03	0	13,2	1,76							
	Полдник																	
1	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	0,06	80	11,9	0,61							
2	Пьяники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,04	0	5,5	0,4							
	Ужин																	
1	Винегрет овощной	50	0,8	3,1	3,3	44	0,02	0	3,1	11,5	0,4							
2	Рагу из птицы	150/50	21	19	15,9	319	0,16	0,16	8,3	36	2,6							
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82							
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0,01	0	4	0,22							
	Итого:		54,91	64,73	243,79	1872,33	0,82	1,01	121,77	697,22	12,35							

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы				
							B1	B2	C	Ca	Fe
9 день											
Завтрак											
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
2 Завтрак											
1	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,013	7	16,1	2,21
Обед											
1	Салат витаминный	50	0,6	2,55	2,75	36,5	0,015	0	6,5	17	0,465
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	Макаронны отварные с маслом	130/4	4,79	4,28	25,55	159,5	0,05	0,05	0	10,37	0,91
4	Птица тушеная	70	1,46	9,36	30,83	222	0,035	0,035	31,12	150,43	0,03
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 дарницкий	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,03	0	13,2	1,76
Полдник											
1	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	0,07	0,05	1,4	227,9	0,19
2	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0,04	0	11,3	0,73
Ужин											
1	Тефтели говяжьи	70	9,7	6,5	4,6	116	0,03	0,03	0	8	1,31
2	Гороховое пюре	130	13,95	3,17	25,18	185,17	0,3	0,061	0	57,7	4,37
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82
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	0,16	9,84	46,8	0,022	0,01	0	4	0,22
Итого:			54,52	57,58	246,37	1728,73	0,92	0,50	57,08	585,51	17,91

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы							
							B1	B2	C	Ca	Fe			
	10 день													
	Завтрак													
1	Каша ячневая молочная 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 лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	7,9	0,87			
3	Бутерброд с маслом	40/5	2,06	14,14	12,86	187,71	0,03	0,03	0	9	0,32			
	2 Завтрак													
1	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,013	7	16,1	2,21			
	Обед													
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	180/5	1,45	3,94	5,16	61,88	0,03	0,02	5,77	30,42	0,8			
2	Гречка с курицей по-купечески	150/50	15,3	9,2	26,3	514	0,05	0,1	0	24	0,81			
3	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0	0,18	18,09	0,62			
4	Хлеб дарницкий	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,03	0	13,2	1,76			
	Полдник													
1	Кисель	200	0	0	15	60	0	0	0	3,4	0,02			
2	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	0,05	0,05	0	9,7	0,45			
	Ужин													
1	Каша пшениная вязкая с маслом	150/5	6,41	5,8	28,1	190,23	0,14	0,14	0,94	98,44	1,1			
2	Биточки рыбные	70	9	1,1	7	74	0,05	0,07	0	37	0,42			
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82			
4	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0,01	0	5	0,28			
	ИТОГО		50,60	47,39	224,66	1793,00	0,63	0,61	16,19	382,75	11,91			