

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор ООО "ГРАНДИ"
 /Фадеева И.П./
 2022 г.



Примерное 10-дневное меню для дошкольных образовательных учреждений Тукаевского района РТ
 на 2022 г. 10,5 час.

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Fe	В ₁	В ₂	С		
I	I завтрак											
	Хлеб с маслом, с сыром	25/5/10	6,38	11,25	13,57	231,20	0,82	0,11	0,09	0,30	184,90	
	Каша манная молочная	200	7,23	8,35	33,44	182,00	0,40	0,04	0,20	0,90	297,82	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17	91,00	
	II завтрак											
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00	95,00	
	итого:		17,96	22,51	82,37	534,40	1,94	0,23	0,48	12,37	668,72	
	Обед											
	Суп картофельный	250	5,33	10,71	25,97	81,70	0,89	0,12	0,19	7,58	221,50	
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	22,42	0,31	0,02	0,00	19,47	52,44	
Биточки куриные	80	9,70	13,92	7,89	56,00	1,01	0,04	0,00	0,26	196,00		
Каша пшеничная вязкая	150	3,99	4,24	24,54	15,64	1,70	0,08	0,03	0,00	152,32		
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00		
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60		
итого:		24,27	32,66	91,90	231,88	6,88	0,32	0,26	27,71	843,86		
Полдник												
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	40,00		
Вафли	25	0,80	0,70	20,03	6,80	0,43	0,01	0,01	0,00	89,60		
Макароны запеченные с сыром	150/5	7,10	7,01	29,63	25,70	1,28	0,06	0,04	0,03	210,00		
Хлеб пшеничный	25	1,73	1,25	11,90	5,06	0,36	0,01	0,01	0,00	65,83		
итого:		9,69	8,98	71,55	47,56	2,35	0,08	0,06	0,06	405,43		
итого:		51,92	64,15	245,82	813,84	11,17	0,63	0,80	40,14	1918,01		

10-Дневное меню

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Fe	В ₁	В ₂	С		
2	I завтрак											
	Хлеб с маслом	25/5	1,72	6,28	11,89	6,71	0,36	0,02	0,09	0,00	111,87	
	Каша ячневая молочная	200	8,04	8,56	37,71	266,00	0,40	0,05	0,00	0,00	319,79	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43	107,00	
	II завтрак											
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,02	0,30	10,00	44,00	
	Обед											
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,82	4,91	12,74	44,38	1,19	0,05	0,04	10,29	102,50	
	Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	20,70	1,87	0,08	0,08	1,01	301,00	
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60	
	итого:		28,48	13,38	76,52	121,20	6,03	0,19	0,16	11,70	625,10	
Подник												
Каша гречневая вязкая	150	6,31	4,50	38,83	24,03	2,69	0,12	0,05	0,00	254,14		
Коллеты рыбные	60/5	5,71	1,84	4,00	11,48	0,33	0,04	0,03	0,14	55,50		
Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Печенье	30	2,25	3,54	22,32	8,16	0,52	0,01	0,01	0,00	130,14		
Хлеб пшеничный	25	1,73	1,25	11,90	5,06	0,36	0,01	0,01	0,00	65,83		
итого:		71,14	32,98	217,35	246,75	14,77	0,51	0,38	13,25	1653,31		
всего:		113,45	64,79	369,09	793,66	24,19	0,85	1,10	36,38	2861,07		

10-Дневное меню

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Fe	В ₁	В ₂	С		
3	I завтрак Хлеб с маслом	25/5	1,72	6,28	11,89	6,71	0,36	0,02	0,09	0,00	111,87	
		200	7,46	8,86	36,71	96,50	1,10	0,12	0,27	5,92	316,27	
	II завтрак Кисломолочный продукт	180/10	0,06	0,02	9,99	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	40,00	
		180	5,22	4,50	7,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26	90,00	
	Обед Суп-лапша домашняя	итого:	14,46	19,66	65,59	329,21	1,92	0,21	0,67	7,21	558,14	
		250	2,24	5,07	11,92	19,70	0,59	0,05	0,02	0,50	102,25	
	Д	Салат из моркови	60	0,75	0,06	0,12	15,64	0,41	0,03	0,04	2,88	31,38
			230	12,32	3,02	20,88	41,80	1,79	0,14	12,00	9,24	160,00
	Н	Пицца тушеная в соусе с овощами	200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00
			60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60
	Б	Хлеб ржаной	итого:	19,71	8,89	61,01	133,26	5,76	0,28	12,10	13,02	515,23
			50	4,12	0,89	24,36	27,90	0,60	0,06	0,05	0,14	102,00
Полдник Сладкая пшопка	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	12,80	0,32	0,00	0,00	2,83	41,00	
		250	6,00	6,25	20,55	200,00	0,23	0,08	0,06	1,15	162,50	
Ужин Суп молочный с крупой	Хлеб пшеничный	25	1,73	1,25	11,90	5,06	0,36	0,01	0,01	0,00	65,83	
		итого:	11,97	8,41	67,01	245,76	1,51	0,15	0,12	4,12	371,33	
		всего:	46,14	36,96	193,61	708,23	9,19	0,64	12,89	24,35	1444,70	

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества		Витамины			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Fe	В ₁	В ₂	С	
4	I завтрак										
	Хлеб с маслом	25/5	1,72	6,28	11,89	6,71	0,36	0,02	0,09	0,00	111,87
	Каша пшеничная молочная	200	8,64	8,56	38,71	186,00	0,70	0,10	0,20	0,90	326,19
	Чай с курагой	180/7	0,18	0,05	8,60	10,50	0,30	0,00	0,00	2,89	40,00
	II завтрак										
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	12,60	2,52	0,02	0,02	3,60	76,00
	Обед										
	Суп рассольник	250	2,80	3,29	12,81	34,53	0,79	0,09	0,07	6,87	92,00
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	22,42	0,31	0,02	0,00	19,47	52,44
	Тефтели говяжьи с соусом	80/50	10,91	12,53	13,79	34,70	1,00	0,06	0,11	0,61	212,00
	Макаронь отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	5,00	1,14	0,06	0,03	0,00	171,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00
	Итого:		24,64	23,97	87,35	152,77	6,21	0,29	0,25	27,35	749,04
Подник											
Булочка	50	5,20	0,90	24,25	32,69	0,81	0,07	0,05	0,12	136,00	
Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Омлет натуральный паровой	105	9,29	16,62	1,86	77,58	1,90	0,06	0,38	0,19	193,94	
Хлеб пшеничный	25	1,73	1,25	11,90	5,06	0,36	0,01	0,01	0,00	65,83	
Итого:		16,22	18,77	38,01	115,33	3,07	0,14	0,44	0,31	395,77	
Всего:		52,30	57,63	202,74	483,91	13,16	0,57	1,00	35,05	1698,87	

10-дневное меню

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Fe	В ₁	В ₂	С		
Б	I завтрак											
	Хлеб с маслом, с сыром	25/5/10	6,38	11,25	13,57	231,20	0,82	0,11	0,09	0,30	184,90	
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	8,64	9,36	38,15	9,00	0,70	0,09	0,20	0,90	331,39	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17	91,00	
	II завтрак											
	Сок фруктовый	180	4,57	5,04	21,41	190,67	0,13	0,12	0,00	0,29	76,80	
	Обед											
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	14,58	23,05	0,88	0,10	0,06	8,25	90,75	
	Винегрет овощной	60	0,83	3,71	5,07	13,92	0,51	0,03	0,03	6,15	56,88	
	Тефтели говяжьи с соусом	80/50	10,91	12,53	13,79	34,70	1,00	0,06	0,11	0,61	212,00	
Д	Макароны отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	5,00	1,14	0,06	0,03	0,00	171,00	
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60	
	итого:		12,88	11,54	74,99	98,09	5,50	0,25	0,16	14,80	540,23	
	Полдник											
	Пряники	45	2,16	1,26	34,98	10,20	0,65	0,02	0,02	0,00	151,20	
	Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Е	Запеканка рисовая с творогом	100	6,25	5,02	33,30	51,00	0,84	0,04	0,10	0,06	203,50
		Соус молочный густой (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	10,92	0,08	0,01	0,06	0,02	29,64
		Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,02	0,30	10,00	44,00
итого:			9,39	8,04	82,06	88,12	3,77	0,09	0,48	10,08	428,34	
Б	итого:		44,71	47,64	244,54	730,28	11,04	0,70	1,07	27,54	1652,66	

10-Дневное Меню

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетические			Витамины	Энергетическая ценность (ккал)		
			Б	Ж	У	Са	Fe	В ₁			В ₂	С
7	I завтрак Хлеб с маслом	25/5	1,72	6,28	11,89	6,71	0,36	0,02	0,09	0,00	111,87	
		250	7,56	7,00	22,81	202,03	0,67	0,11	0,27	1,14	184,50	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43	107,00	
		180	4,58	4,08	7,58	189,60	0,16	0,06	0,24	2,05	85,00	
	II завтрак Молоко кипяченое	итого:	17,53	20,55	58,10	535,34	1,62	0,24	0,77	4,62	488,37	
	Обед Суп картофельный с фрикадельками	250/25	6,64	5,18	15,44	29,00	1,47	0,14	0,12	11,22	135,00	
		60	0,86	3,66	5,01	21,09	0,80	0,02	0,03	5,76	46,26	
	Тертельи рыбные с соусом	80/30	10,67	1,00	7,97	43,47	0,63	0,07	0,08	0,66	84,00	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	36,98	1,09	0,14	0,11	18,15	137,18	
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60	
	итого:	25,63	15,38	76,94	186,66	6,96	0,43	0,38	36,19	624,04		
	Поддник Каша рисовая вязкая с изюмом		155	4,59	5,89	40,04	94,70	0,95	0,06	0,12	0,65	232,00
	Хлеб пшеничный		25	1,73	1,25	11,90	5,06	0,36	0,01	0,01	0,00	65,83
Печенье		30	2,25	3,54	22,32	8,16	0,52	0,01	0,01	0,00	130,14	
Чай с сахаром		180/10	0,06	0,02	9,99	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	40,00	
итого:		8,63	10,70	84,25	117,92	2,11	0,08	0,14	0,68	467,97		
всего:		51,79	46,63	219,29	839,92	10,69	0,75	1,29	41,49	1580,38		

10-Дневное меню

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Fe	В ₁	В ₂	С		
8	I завтрак Хлеб с маслом	25/5	1,72	6,28	11,89	6,71	0,36	0,02	0,09	0,00	111,87	
		200	7,23	8,35	33,44	182,00	0,40	0,04	0,20	0,90	297,82	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	40,00	
		II завтрак Кисломологичный продукт	180	5,22	4,50	7,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26	90,00
	итого:		14,23	19,15	62,32	414,71	1,22	0,13	0,60	2,19	539,69	
	Обед Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,32	38,08	2,03	0,23	7,00	5,81	134,75	
		60	0,75	0,06	0,12	15,64	0,41	0,03	0,04	2,88	31,38	
	Запеканка картофельная с печенью	165	12,14	4,09	14,98	25,74	3,64	0,21	0,16	4,88	145,20	
		200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60	
		итого:	22,78	10,16	59,51	135,58	9,05	0,53	7,24	13,97	532,93	
	Полдник Макароны отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	139,20	1,47	0,10	0,22	0,44	171,00	
		180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай без сахара	25	0,80	0,70	20,03	6,80	0,43	0,01	0,01	0,00	89,60	
		итого:	6,48	5,06	47,28	146,00	1,90	0,11	0,23	0,44	260,60	
Вафли	итого:	6,48	5,06	47,28	146,00	1,90	0,11	0,23	0,44	260,60		
	всего:	43,49	34,37	169,11	696,29	12,17	0,77	8,07	16,60	1333,22		

10-дневное меню

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Fe	В ₁	В ₂	С		
9	I завтрак											
	Хлеб с маслом, с сыром	25/5/10	6,38	11,25	13,57	231,20	0,82	0,11	0,09	0,30	184,90	
	Каша рисовая молочная с маслом	200	6,21	15,64	34,49	184,00	1,50	0,10	0,22	0,90	237,37	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	40,00	
	II завтрак											
	Сок фруктовый	180	4,57	5,04	21,41	190,67	0,13	0,12	0,00	0,29	76,80	
	Обед											
	Итого:	17,22	31,95	79,46	615,87	2,73	0,33	0,31	1,52	539,07		
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,13	24,60	1,09	0,11	0,06	8,25	104,75	
	Салат из картофеля с соевыми огурами	60	5,40	3,12	5,15	12,78	0,44	0,05	0,03	7,20	51,96	
	Суфле куриное	78	14,41	9,36	4,93	47,69	0,93	0,05	0,15	0,13	161,16	
	Каша гречневая вязкая	150	6,31	4,50	38,83	24,03	2,69	0,12	0,05	0,00	254,14	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00		
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60		
Итого:	33,21	20,56	94,13	165,22	8,12	0,39	0,33	15,98	793,61			
Подник												
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,02	0,30	10,00	44,00		
Печенье	30	2,25	3,54	22,32	8,16	0,52	0,01	0,01	0,00	130,14		
Омлет натуральный паровой	105	9,29	16,62	1,86	77,58	1,90	0,06	0,38	0,19	193,94		
Хлеб пшеничный	25	1,73	1,25	11,90	5,06	0,36	0,01	0,01	0,00	65,83		
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	40,00		
Итого:	13,73	21,83	55,87	116,80	5,26	0,10	0,70	10,22	473,91			
Всего:	64,16	74,34	229,46	897,89	16,11	0,82	1,34	27,72	1806,59			

Д
с
Н
Б

10-дневное меню

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества		Витамины			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	Са	Fe	В ₁	В ₂	С		
1	I завтрак Хлеб с маслом	25/5	1,72	6,28	11,89	6,71	0,36	0,02	0,09	0,00	111,87	
		Каша кукурузная молочная	200	7,36	8,52	39,95	191,00	0,90	0,11	0,20	0,90	325,79
	II завтрак Фрукты свежие	Кисель	200	7,70	7,70	17,90	15,00	0,80	0,00	0,00	3,20	69,00
		100	1,50	0,50	21,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00	95,00	
	итого:		18,28	23,00	90,74	220,71	2,66	0,17	0,34	14,10	601,66	
	0	Обед Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	43,33	0,80	0,06	0,05	18,47	84,75
			Салат из свежкы с зеленым горошком	60	1,01	2,51	4,92	16,76	0,78	0,03	0,02	5,88
		Котлеты говяжьи	80	12,44	9,24	12,56	35,00	1,20	0,08	0,13	0,12	183,00
		Щюре гороховое	150	12,33	3,92	29,75	49,59	3,41	0,23	0,07	0,00	203,59
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	24,30	1,72	0,06	0,04	0,00	108,60
Компот из сухофруктов		200	0,44	0,02	27,37	31,82	1,25	0,00	0,00	0,40	113,00	
итого:			31,92	21,30	83,80	200,80	9,16	0,46	0,31	24,87	739,20	
Подник Пудинг из творога с рисом		130	14,73	9,94	18,93	120,50	0,62	0,04	0,22	0,19	224,00	
		Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
итого:			14,73	9,94	18,93	120,50	0,62	0,04	0,22	0,19	224,00	
итого:		64,93	54,24	193,47	542,01	12,44	0,67	0,87	39,16	1564,86		

**Д
е
н
ь**