

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ВИТАРА"

Шулина Е.А.

2021г.



**Примерное двухнедельное меню для питания детей в дошкольных образовательных организациях  
Урусинского муниципального района Республики Татарстан  
с дневным пребыванием 10,5 часов на 2021 год для детей до 3-х лет**

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Ккал	Химический состав		
					Б	Ж	У
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	130/5	7,13	192	7,3	4,5	30
	Чай сладкий с сахаром	150	0,58	19	0,07	0,02	6,8
	Кондитерское изделие (печенье)	12	1,07	60	0,1	1,2	9
	Хлеб пшеничный	30	1,85	75	1,37	0,3	20
<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				346	8,84	6,02	65,8
2 завтрак	Сок	100	3,07	75	0,64	0,22	22,5
Обед	Салат из свеклы	40	1,05	14	0,53	0,07	2,9
	Суп картофельный с клецками	150	1,98	45	1	1,8	6,6
	Рагу овощное с мясом говядины	150	29,86	173	8,4	9,8	12,8
	Компот из сухофруктов	150	1,98	66,8	0,7	0,04	15,5
	Хлеб ржаной	40	2,46	72	1,8	0,3	28
<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>				445,8	13,07	12,23	88,3
Полдник	Сочники	80	19,85	210	13,4	10	16,3
	Чай с молоком с сахаром	150	6,04	44,3	1,05	0,8	9,7
	<b>ИТОГО</b>		<b>76,92</b>				
<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>				254,3	14,45	10,8	26
<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>				1046,10	36,36	29,05	180,10

1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Ккал	Химический состав		
					Б	Ж	У
Завтрак	Каша манная молочная	150	8,95	194	6,08	7,7	26,6
	Какао на молоке	150	7,61	45	2,2	2,4	3,5
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/6	7,49	248	8,6	8,7	30,2
<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				487	16,88	18,8	60,3
2 завтрак	Кефир с сахаром	150/5	11,37	68,25	4,2	0,075	12,3
Обед	Салат из моркови с яблоками	40	3,37	27	0,33	1,4	3,3
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150/6	3,84	72	1,28	3,2	9,3
	Тушеная капуста с мясом говядины	150	28,2	73,35	2,08	3,63	8,09
	Компот из сухофруктов	150	1,98	66,8	0,7	0,04	15,5
	Хлеб ржаной	30	1,85	72	1,8	0,3	28
<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>				379,4	10,39	8,645	76,49
Полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	100	24,36	144,17	15,75	7,67	3,17
	Чай сладкий с сахаром	150	0,58	19	0,07	0,02	6,8
	Хлеб пшеничный	20	1,23	50	0,9	0,2	13
	Фрукты свежие	140	19,38	61,25	1,26	0,28	17,14
	<b>ИТОГО</b>		<b>120,21</b>				
<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>				274,42	17,98	8,17	40,11
<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>				1140,82	45,25	35,62	176,90

1 неделя СРЕДА

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	ккал	ЛИМИТЕСКИЙ СОСТАВ		
					Б	Ж	У
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	7,71	90	3,3	3,1	13,05
	Чай сладкий с сахаром	150	0,58	19	0,07	0,02	6,8
	Бутерброд с маслом	30/5	4,54	156	4	4,6	24,2
<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				265	7,37	7,72	44,05
2 завтрак	Сок	100	3,07	75	0,64	0,22	22,5
Обед	Свекла отварная кусочками	40	0,75	47,3	1,53	3,67	2,07
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/6	2,93	55	1,05	3,4	5,1
	Тефтели из говядины с подливой	60/15	28,79	186	8,1	12,8	9,7
	Картофельное пюре	120	6,15	109,6	2,5	3,7	16,1
	Кисель	150	1,66	47	0,018	0,018	11,8
	Хлеб ржаной	40	2,46	72	1,8	0,3	28
<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>				591,9	15,638	24,108	95,27
Полдник	Пирожки печенные с начинкой (с повидлом)	60	6,26	136	4	4,5	19,8
	Фрукты свежие	140	19,38	61,25	1,26	0,28	17,14
	Молоко	150	9,1	79,5	4,2	4,2	7,7
	<b>ИТОГО</b>		<b>93,38</b>				
<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>				276,75	9,46	8,98	44,64
				1133,65	32,47	40,81	183,96

1 неделя ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Ккал	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ		
					Б	Ж	У
Завтрак	Каша молочная ячневая	150	8,37	183,8	5,3	5,7	27,5
	Чай сладкий с сахаром	150	0,58	19	0,07	0,02	6,8
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/6	7,49	248	8,6	8,7	30,2
<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				450,8	13,97	14,42	64,5
2 завтрак	Сок	100	3,07	75	0,64	0,22	22,5
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	1,06	47,3	1,5	3,7	2,07
	Суп картофельный с лапшой домашней	150	4,22	58	1,6	2,6	7
	Перловка с мясом говядины	150	34,65	153,75	5,25	4,9	4,8
	Компот из сухофруктов	150	1,98	66,8	0,7	0,04	15,5
	Хлеб ржаной	30	1,85	72	1,8	0,3	28
<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>				472,85	11,49	11,76	79,87
Полдник	Ватрушка с творогом	80	17,32	217,6	9,3	5,6	31,04
	Кофейный напиток с молоком	150	8,02	69,99	2,34	2	3,13
	<b>ИТОГО</b>		<b>88,61</b>				
<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>				287,59	11,64	7,6	34,17
<b>Энергетическая и пищевая ценность ужина</b>				1011,24	27,40	22,70	170,54

1 неделя ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	ккал	ЛИПИДНЫЙ СОСТАВ		
					Б	Ж	У
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	9,09	174	4,8	6,08	25,1
	Чай сладкий с сахаром	150	0,58	19	0,07	0,02	6,8
	Бутерброд с маслом	30/5	4,54	156	4	4,6	24,2
<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				349	8,87	10,7	56,1
2 завтрак	Молоко	150	9,1	79,5	4,2	4,2	7,7
	Кондитерское изделие (вафли)	16	2,16	80	1,3	1,6	13,3
Обед	Салат луковый	30	0,78	34	0,4	2,7	2,1
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на к/б	150/6	3,2	59,25	1,05	3,08	7,05
	Плов из курицы	150	21,1	304,5	16,1	14,8	26,8
	Компот из сухофруктов	150	1,98	66,8	0,7	0,04	15,5
	Хлеб ржаной	30	1,85	72	1,8	0,3	28
	<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>				696,05	25,55	26,72
Полдник	Котлеты рыбные	60	24,81	134,4	9,7	6,9	8,3
	Салат картофельный с зеленым горошком	40	3,31	58	1,3	4	4,07
	Чай с молоком с сахаром	150	6,04	44,3	1,05	0,8	9,7
	Хлеб пшеничный	20	1,23	50	0,9	0,2	13
	Фрукты	140	19,38	61,25	1,26	0,28	17,14
	<b>ИТОГО</b>			<b>109,15</b>			
<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>				347,95	14,21	12,18	52,21
				1303,00	48,63	49,60	208,76

2 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Ккал	Химический состав		
					Б	Ж	У
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	9,74	195,75	7,27	8,17	23,34
	Чай сладкий с сахаром	150	0,58	19	0,07	0,02	6,8
	Хлеб пшеничный	20	1,23	50	0,9	0,2	13
<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				264,75	8,24	8,39	43,14
2 завтрак	Сок	100	3,07	75	0,64	0,22	22,5
	Кондитерское изделие (печенье)	12	1,07	60	0,1	1,2	9
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	1,06	47,3	1,5	3,7	2,07
	Суп рисовый на к/б	150	1,85	74,25	1,27	3,97	9,6
	Макаронные изделия отварные	100	3,5	174	6,5	7,3	20,8
	Котлета куриная	60	16,92	142	7,65	9,15	9,9
	Кисель	150	1,66	47	0,018	0,018	11,8
	Хлеб ржаной	40	2,46	72	1,8	0,3	28
<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>				691,55	19,478	25,858	113,67
Полдник	Запеканка из творога с молочным соусом	100/20	38,84	287,33	18,33	13,2	23,4
	Чай с молоком с сахаром	150	6,04	44,3	1,05	0,8	9,7
	<b>ИТОГО</b>		<b>88,02</b>				
<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>				331,63	19,38	14	33,1
<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>				1287,93	47,10	48,25	189,91

2 неделя ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	ккал	ЛИПИДНЫЙ СОСТАВ		
					Б	Ж	У
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	8,9	87,75	3,08	3,45	9,7
	Какао на молоке	150	7,61	45	2,2	2,4	3,5
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/6	7,49	248	8,6	8,7	30,2
<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				380,75	13,88	14,55	43,4
2 завтрак	Ряженка с сахаром	150/5	13,12	79,5	4,13	4,2	7,7
Обед	Морковь тертая с сахаром	40	0,93	13,3	0,5	0,05	2,7
	Суп гороховый с гренками	150	3,56	114,75	4,6	2,6	17,8
	Жаркое по домашнему из говядины	150	31,31	281,25	16,6	17,03	15,23
	Компот из сухофруктов	150	1,98	66,8	0,7	0,04	15,5
	Хлеб ржаной	30	1,85	72	1,8	0,3	28
<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>				627,6	28,33	24,22	86,93
Полдник	Рыбные тефтели с подливкой, овощами	60/20	20,36	81	5,07	3,18	7,94
	Чай сладкий с сахаром	150	0,58	19	0,07	0,02	6,8
	Хлеб пшеничный	20	1,23	50	0,9	0,2	13
	Фрукты	140	19,38	61,25	1,26	0,28	17,14
	<b>ИТОГО</b>		<b>118,3</b>				
<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>				211,25	7,3	3,68	44,88
<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>				1219,60	49,51	42,45	175,21

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Ккал	Химический состав		
					Б	Ж	У
Завтрак	Каша молочная пшенная	150	8,88	91,5	3,37	3,3	12,07
	Чай сладкий с сахаром	150	0,58	19	0,07	0,02	6,8
	Бутерброд с маслом	30/5	4,54	156	4	4,6	24,2
<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				266,5	7,44	7,92	43,07
2 завтрак	Сок	100	3,07	75	0,64	0,22	22,5
	Кондитерское изделие (вафли)	16	2,16	80	1,3	1,6	13,3
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	40	5,25	47,3	1,5	3,7	2,07
	Свекольник со сметаной	150/6	3,45	65,25	1,2	3,08	8,9
	Рис отварной	120	5,18	167,76	2,91	4,29	29,35
	Гуляш из говядины	60	21,2	93,75	7,73	6,11	1,96
	Кисель	150	1,66	47	0,018	0,018	11,8
	Хлеб ржаной	30	1,85	72	1,8	0,3	28
<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>				648,06	17,098	19,318	117,88
	Омлет натуральный	80	17,97	147	6,9	12,3	3,7
	Какао на молоке	150	7,61	45	2,2	2,4	3,5
	Хлеб пшеничный	20	1,23	50	0,9	0,2	13
	Фрукты	140	19,38	61,25	1,26	0,28	17,14
	<b>ИТОГО</b>		<b>104,01</b>				
<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>				303,25	11,26	15,18	37,34
<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>				1217,81	35,80	42,42	198,29

2 неделя СРЕДА



2 неделя  
ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	наименование продукта	масса, г выход	Цена	ккал	лимонический состав		
					Б	Ж	У
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	9,34	189,75	4,3	5,9	29,85
	Кофейный напиток с молоком	150	8,02	69,99	2,34	2	3,13
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/6	7,49	248	8,6	8,7	30,2
<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				507,74	15,24	16,6	63,18
2 завтрак	Ряженка с сахаром	150/5	13,12	79,5	4,13	4,2	7,7
Обед	Салат "Здоровье"	40	1,85	40	0,6	3	2,67
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	150	1,88	57,75	1,6	2,6	7
	Курица порционная	50	19,79	253,01	21,5	18,52	0,25
	Гороховое пюре	120	3,94	204	11,3	5,5	28
	Компот из сухофруктов	150	1,98	66,8	0,7	0,04	15,5
	Хлеб ржаной	30	1,85	72	1,8	0,3	28
<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>				773,06	41,63	34,16	89,12
Полдник	Треугольник с картофелем	120	11,4	261	5,3	5,14	26,8
	Молоко	150	9,1	79,5	4,2	4,2	7,7
	Фрукты	140	19,38	61,25	1,26	0,28	17,14
	<b>ИТОГО</b>		<b>109,14</b>				
<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>				401,75	10,76	9,62	51,64
<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>				1682,55	67,63	60,38	203,94

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Ккал	Химический состав		
					Б	Ж	У
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	8,49	168,7	5,07	7,8	19,4
	Чай сладкий с сахаром	150	0,58	19	0,07	0,02	6,8
	Бутерброд с маслом	30/5	4,54	156	4	4,6	24,2
<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				343,7	9,14	12,42	50,4
2 завтрак	Сок	100	3,07	75	0,64	0,22	22,5
	Кондитерское изделие (печенье)	12	1,07	60	0,1	1,2	9
Обед	Салат из белокочанной капусты и свеклы	40	1,8	43,3	0,67	3,3	2,5
	Суп с пшенной крупой на к/б со сметаной	150/6	2,85	67,5	1,3	3,6	7,4
	Вермишелевая запеканка с мясом курицы	120	17,79	233,3	13,45	8,79	25,01
	Компот из сухофруктов	150	1,98	66,8	0,7	0,04	15,5
	Хлеб ржаной	30	1,85	72	1,8	0,3	28
<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>				617,9	18,66	17,45	109,91
Полдник	Огурец соленый	30	2,98	3,7	1,8	1,05	2,1
	Картофель отварной с маслом	120	5,89	107,2	2,4	2,64	18
	Чай с молоком с сахаром	150	6,04	44,3	1,05	0,8	9,7
	Хлеб пшеничный	20	1,23	50	0,9	0,2	13
			<b>60,16</b>				
<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>				205,2	6,15	4,69	42,8
<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>				1166,80	33,95	34,56	203,11

ПЯТНИЦА

2 неделя