

"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 от 3-х лет**

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Ккал	Химический состав		
					Б	Ж	У
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	9,74	296	11,2	7	46,2
	Чай сладкий с сахаром	200/10	0,79	25	0,1	0,03	9,1
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,65	200	3,2	4	30
	Хлеб пшеничный	30	1,89	75	1,37	0,3	20
<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				<b>596</b>	<b>15,87</b>	<b>11,33</b>	<b>105,3</b>
2 завтрак	Сок	100	3,14	75	0,64	0,22	22,5
Обед	Салат из свеклы	60	1,62	71	2,3	5,5	3,1
	Суп картофельный с клецками	200	2,7	59	1,3	2,3	8,8
	Рагу овощное с мясом говядины	200	37,76	230	11,15	13	17,1
	Компот из сухофруктов	200	2,7	89	0,9	0,05	20,6
	Хлеб ржаной	50	3,15	90	2,3	0,4	35
<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>				<b>614</b>	<b>18,59</b>	<b>21,47</b>	<b>107,1</b>
Полдник	Сочники	100	25,34	262,5	16,8	12,42	20,42
	Чай с молоком с сахаром	200	7,24	59	1,4	1,1	12,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>99,72</b>				
<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>				<b>321,5</b>	<b>18,2</b>	<b>13,52</b>	<b>33,32</b>
<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>				<b>1531,50</b>	<b>52,66</b>	<b>46,32</b>	<b>245,72</b>

1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Ккал	Химический состав		
					Б	Ж	У
Завтрак	Каша манная молочная	200/5	10,82	259	8,1	10,2	35,4
	Какао на молоке	200	8,63	60	2,9	3,2	4,7
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	9,67	254	9,7	9,9	32,6
<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				573	20,7	23,3	72,7
2 завтрак	Кефир с сахаром	200/10	15,71	91	5,6	0,1	16,4
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	5,17	40	0,5	2,1	5
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/8	5,25	96	1,7	4,2	12,3
	Тушеная капуста с мясом говядины	200	41,88	97,8	2,77	4,84	10,79
	Компот из сухофруктов	200	2,7	69	0,2	0,1	17,2
	Хлеб ржаной	45	2,83	85	1,97	0,44	30
<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>				478,8	12,74	11,78	91,69
Полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	120	29,47	173	18,9	9,2	3,8
	Чай сладкий с сахаром	200/10	0,79	25	0,1	0,03	9,1
	Хлеб пшеничный	30	1,89	75	1,37	0,3	20
	Фрукты свежие	160	22,65	70	1,44	0,32	15
	<b>ИТОГО</b>		<b>157,46</b>				
<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>				343	21,81	9,85	47,9
<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>				1394 80	55 25	44 93	212 29

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Ккал	Химический состав		
					Б	Ж	У
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	10,51	120	4,4	4,1	17,4
	Чай сладкий с сахаром	200/10	0,79	25	0,1	0,03	9,1
	Бутерброд с маслом	30/5	4,64	156	4	4,6	24,2
<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				301	8,5	8,73	50,7
2 завтрак	Сок	100	3,14	75	0,64	0,22	22,5
Обед	Свекла отварная кусочками	60	1,15	71	2,3	5,5	3,1
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	4,01	73	1,4	4,5	6,8
	Тефтели из говядины с подливой	80/20	31,21	248	10,8	17	12,9
	Картофельное пюре	150	7,86	137	3,1	4,6	20,1
	Кисель	200	2,26	62,22	0,02	0,02	15,64
	Хлеб ржаной	40	2,52	80	1,64	0,38	25
<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>				746,22	19,9	32,22	106,04
Полдник	Пирожки печенные с начинкой (с повидлом)	70	7,42	159	4,6	5,3	23,1
	Фрукты свежие	160	22,65	70	1,44	0,32	15
	Молоко	200	12,4	59	1,4	1,1	12,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>110,56</b>				
<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>				288	7,44	6,72	51
<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>				1335,22	35,84	47,67	207,74



1 неделя ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Ккал	Химический состав		
					Б	Ж	У
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	10,01	245	7	7,6	36,7
	Чай сладкий с сахаром	200/10	0,79	93,33	3,12	2,67	14,17
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	9,67	254	9,7	9,9	32,6
<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				592,33	19,82	20,17	83,47
2 завтрак	Сок	100	3,14	75	0,64	0,22	22,5
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,62	54	1,3	2,7	6,2
	Суп картофельный с лапшой домашней	200	5,68	77	2,1	3,4	9,3
	Перловка с мясом говядины	200	47,25	205	7	6,5	6,36
	Компот из сухофруктов	200	2,7	69	0,2	0,1	17,2
	Хлеб ржаной	40	2,52	80	1,64	0,38	25
<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>				560	12,88	13,3	86,56
Полдник	Ватрушка с творогом	100	21,84	272	11,6	7,2	38,8
	Кофейный напиток с молоком	200	9,28	93,33	3,12	2,67	4,17
	<b>ИТОГО</b>		<b>114,5</b>				
<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>				365,33	14,72	9,87	42,97
<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>				1517,66	47,42	43,34	213,00

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Ккал	Химический состав		
					Б	Ж	У
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	10,99	232	6,3	8,1	33,5
	Чай сладкий с сахаром	200/10	0,79	25	0,1	0,03	9,1
	Бутерброд с маслом	30/5	4,64	156	4	4,6	24,2
<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				413	10,4	12,73	66,8
2 завтрак	Молоко	200	12,4	106	5,5	5,6	10,2
	Кондитерское изделие (вафли)	30	4,13	150	2,4	3	25
Обед	Салат луковый	30	0,8	34	0,4	2,7	2,1
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на к/б	200/8	4,41	79	1,4	4,1	9,4
	Плов из курицы	200	31,26	406	21,47	19,69	35,69
	Компот из сухофруктов	200	2,7	89	0,9	0,05	20,6
	Хлеб ржаной	40	2,52	80	1,64	0,38	25
<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>				944	33,71	35,52	127,99
Полдник	Котлеты рыбные	75	28	168	12,1	8,6	10,3
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	5,37	87	1,9	6	6,1
	Чай с молоком с сахаром	200	7,24	59	1,4	1,1	12,9
	Хлеб пшеничный	30	1,89	75	1,37	0,3	20
	Фрукты	120	16,98	60	0,48	0,48	11,76
	ИТОГО		<b>134,12</b>				
<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>				449	17,25	16,48	61,06
<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>				1806,00	61,36	61,73	255,85

2 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Ккал	Химический состав		
					Б	Ж	У
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	11,92	261	9,7	10,9	31,12
	Чай сладкий с сахаром	200/10	0,79	25	0,1	0,03	9,1
	Хлеб пшеничный	30	1,89	75	1,37	0,3	20
<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				361	14,37	15,23	90,22
2 завтрак	Сок	100	4,71	75	0,64	0,22	22,5
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,82	100	1,6	2	15
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,62	54	1,3	2,7	6,2
	Суп с рисом	200	2,54	99	1,7	5,3	12,8
	Макаронные изделия отварные	150	4,82	171	5,68	4,36	27,25
	Сосиски	70	14,64	182	7,7	16,73	0,28
	Кисель	200	2,26	76	0	0	20
	Хлеб ржаной	50	3,15	90	2,3	0,4	35
<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>				847	20,92	31,71	139,03
Полдник	Запеканка из творога с молочным соусом	150/20	58,95	431	27,5	19,8	35,1
	Чай с молоком с сахаром	200	7,24	59	1,4	1,1	12,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>116,35</b>				
<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>				490	28,9	20,9	48
<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>				1698,00	84,61	86,85	278,30



прием пищи	наименование продукта	масса, г выход	Цена	ккал	химический состав		
					Б	Ж	У
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	10,75	109	4,1	4,6	12,9
	Какао на молоке	200	8,63	60	2,9	3,2	4,7
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	9,67	254	9,7	9,9	32,6
<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				456	17,9	17,56	55,7
2 завтрак	Ряженка с сахаром	200/10	18,09	106	5,5	5,6	10,2
Обед	Морковь тертая с сахаром	60	1,43	20	0,8	0,06	4,1
	Суп гороховый с гренками	200	4,87	153	6,1	3,5	23,8
	Жаркое по домашнему из говядины	200	39,36	375	22,2	22,7	20,3
	Компот из сухофруктов	200	2,7	89	0,9	0,05	20,6
	Хлеб ржаной	40	2,52	80	1,64	0,48	25
<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>				823	37,14	32,39	104
Полдник	Рыбные тефтели с подливкой, овощами	80/30	27,85	108	6,76	4,24	10,59
	Чай сладкий с сахаром	200/10	0,79	59	1,4	1,1	12,9
	Хлеб пшеничный	30	1,89	75	1,37	0,3	20
	Фрукты	160	22,65	70	1,44	0,32	15
	ИТОГО		<b>151,2</b>				
<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>				312	10,97	5,96	58,49
<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>				1469,75	60,66	44,45	219,12

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Ккал	Химический состав		
					Б	Ж	У
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	10,71	122	4,5	4,4	16,1
	Чай сладкий с сахаром	200/10	0,79	25	0,1	0,03	9,1
	Бутерброд с маслом	30/5	4,64	156	4	4,6	25,5
<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				303	8,6	9,03	50,7
2 завтрак	Сок	100	3,14	75	0,64	0,22	22,5
	Кондитерское изделие (вафли)	20	2,75	150	2,4	3	25
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	60	8,06	71	2,3	5,5	3,1
	Свекольник со сметаной	200/8	4,77	87	1,6	4,1	11,9
	Рис отварной	150	6,25	209,7	3,64	5,37	36,69
	Гуляш из говядины	80	28,87	125	10,31	8,15	2,62
	Кисель	200	2,26	76	0	0	20
	Хлеб ржаной	40	2,52	80	1,64	0,38	25
<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>				873,7	22,53	26,72	146,81
	Омлет натуральный	90	20,94	165	7,74	13,8	4,2
	Какао на молоке	200	8,63	60	2,9	3,2	4,7
	Хлеб пшеничный	30	1,89	75	1,37	0,3	20
	Фрукты	160	22,65	70	1,44	0,32	15
	<b>ИТОГО</b>		<b>128,87</b>				
<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>				370	13,45	17,62	43,9
<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>				1546,70	44,58	53,37	241,41

2 неделя СРЕДА



2 неделя ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Ккал	Химический состав		
					Б	Ж	У
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	11,36	253	5,7	7,8	39,8
	Кофейный напиток с молоком	200	9,28	93,33	3,12	2,67	14,17
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	9,67	254	9,7	9,9	32,6
<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				600,33	18,52	20,37	86,57
2 завтрак	Ряженка с сахаром	200/10	18,09	91	5,6	0,1	18,4
Обед	Салат "Здоровье"	60	2,85	60	0,9	4,5	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	2,59	77	2,1	3,4	9,3
	Курица порционная	50	20,24	253,01	21,5	18,52	0,25
	Гороховое пюре	150	5,04	255	14,1	6,86	35,03
	Компот из сухофруктов	200	2,7	89	0,9	0,05	20,6
	Хлеб ржаной	40	2,52	80	1,64	0,38	25
<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>				905,01	46,74	33,81	112,58
Полдник	Треугольник с картофелем	140	12,95	305	6,2	6	31,3
	Молоко	200	12,4	59	1,4	1,1	12,9
	Фрукты	140	19,82	70	0,56	0,56	17,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>129,51</b>				
<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>				434	8,16	7,66	61,7
<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>				1939,34	73,42	61,84	260,85

2 неделя ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цена	Ккал	Химический состав		
					Б	Ж	У
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	10,17	224,94	6,76	10,41	25,86
	Чай сладкий с сахаром	200/10	0,79	25	0,1	0,03	9,1
	Бутерброд с маслом	30/5	4,64	156	4	4,6	25,5
<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				405,94	10,86	15,04	60,46
2 завтрак	Сок	100	3,14	75	0,64	0,22	22,5
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,74	150	2,4	3	25
Обед	Салат из белокочанной капусты и свеклы	60	2,76	65	1	5	3,8
	Суп с пшенной крупой на к/б со сметаной	200/8	3,89	90	1,7	4,8	9,9
	Вермишелевая запеканка с мясом курицы	160	24,25	311	17,93	11,73	33,34
	Компот из сухофруктов	200	2,7	89	0,9	0,05	20,6
	Хлеб ржаной	40	2,52	80	1,64	0,38	25
<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>				860	26,21	25,18	140,14
Полдник	Огурец соленый	40	4,07	4,98	2,4	1,4	2,8
	Картофель отварной с маслом	120	6,02	107,2	2,4	2,64	18
	Чай с молоком с сахаром	200	7,24	59	1,4	1,1	12,9
	Хлеб пшеничный	30	1,89	75	1,37	0,3	20
			<b>76,82</b>				
<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>				246,18	7,57	5,44	53,7
<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>				1512,12	44,64	45,66	254,30