

10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 10,5 часовым пребыванием от 3-7 лет на 2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 неделя						
День 1						
завтрак:	Макароны, запеченные с сыром	150/5	5,5	4,2	33,3	301
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,10	42,2
обед:	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
	Суп картофельный с пшенной крупой на кб	200	2,1	2,1	15,5	90
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137
	Котлеты куриные с соусом	70/30	11,8	15,8	12,2	296
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотнённый ужин:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	8	36,5	241
	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44

		Итого за 1 день	48,38	45,31	268,34	1824,3
День 2						
завтрак:	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,1	9,8	35,6	264
	Какао с молоком	200	3,6	3,30	13,7	100
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед:	Рассольник Ленинградский со сметаной на кб	200/10	1,7	4,8	12,3	104
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/4	8,4	5,25	34,65	222
	Котлеты рыбные с соусом томатным	75/30	12,1	8,6	10,3	168
	Кисель	200	0,2	0	3,9	76
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотнённый ужин	Пирожки печеные с картофелем	140	9,6	9,40	55	346
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,03	9,3	38
		Итого за 2 день	56,95	47,61	261,15	1773,2
День 3						
завтрак:	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	6,3	8,1	33,5	232
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с сыром	40/10	5	3	14,5	106
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66
	Суп- лапша домашняя на кб	200	2,1	3,4	9,3	77
	Плов из курицы	200	32,45	39,36	35,45	628,18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	59,25
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156

уплотненный ужин:	Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	191
	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59
Итого за 3 день		65,43	66,66	219,35	1732,43	
День 4						
завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,4	8	36,5	241
	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед:	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	2,7	6,3	55
	Суп картофельный с бобовыми и гречками на кб	200/15	6,2	4,1	25,5	169
	Птица тушенная в соусе с овощами	230	23,10	15,4	23,1	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотненный ужин:	Рыба запеченная в омлете	80	14,5	7,5	2,20	414
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
Итого за 4 день		70,08	45,21	225,84	1866,3	
День 5						
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	279
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на кб	200/10	1,52	4,48	5,68	70,4
	Тефтели говяжьи с соусом	70/30	7,38	12,33	10,8	184,5
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/4	8,4	5,25	34,65	222
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89

	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	59,25
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156
уплотненный ужин:	Усбосмак (треугольник)	70	7	6,8	16,9	448
	Молоко кипяченое	200	1,4	1,4	11,2	61
Итого за 5 день			41,78	40,56	192,53	1747,15

2 неделя

День 1						
завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,1	7,50	50,7	296
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с сыром	40/10	5	3	14,5	106
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед:	Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	34
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на кв	200/10	1,44	4,64	6,72	74,4
	Котлеты куриные с соусом	70/30	11,8	15,8	12,2	296
	Макароньы отварные с маслом сливочным	150/5	5,50	4,2	33,3	196
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотненный ужин:	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16
	Омлет натуральный	90/4	7,9	11,6	1,3	141
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,03	9,3	38
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,68	3,02	28,82	153,2
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
Итого за 1 день			57,49	57,61	269,13	1872,06
День 2						

завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	7,1	7,6	36,7	245
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	136,25
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66
	Суп картофельный с клецками на кб	200	2	1,9	12	76
	Птица тушеная в соусе	80	9,32	9,33	2,81	132,8
	Пюре гороховое с маслом	150/5	14,6	5,1	33,1	240
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотненный ужин:	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	12,1	8	4,7	226
	Каша перловая с маслом сливочным	150/4	4,6	3,6	31,7	180
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
Итого за 2 день			70,2	50,14	260,45	1889,35
День 3						
завтрак	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	9	9	37	266
	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
обед	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
	Суп картофельный с бобовыми и гренками на кб	200/15	6,2	4,1	25,5	169
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	23,10	15,4	23,1	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	279

уплотненный ужин:	Кондитерское изделие	25	1,68	1,89	18,01	95,75
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
Итого за 3 день			62,36	45,2	260,15	1858,85

День 4

завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	8,8	35,1	250
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	2,7	6,3	55
	Суп картофельный с гречками на кв	200/15	3,84	3,52	14,8	107,2
	Котлеты Школьные с соусом	70/30	11,11	8,9	10,71	168,1
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,50	4,2	33,3	196
	Кисель	200	0,2	0	3,9	76
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156
уплотненный ужин:	Запеканка из творога с морковью с молочным соусом	100/30	14,5	12,3	24,9	453
	Кефир	200	5,6	0,1	7,3	51
Итого за 4 день			60,02	46,12	210,97	1735,9

День 5

завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,4	8	36,5	241
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	Суп картофельный с макаронными изделиями на кв	200	2,2	2,1	15,1	89

обед	Куры отварные	70	17,5	14,7	0,3	203
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/4	8,4	5,25	34,65	222
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотненный ужин:	Тефтели рыбные в томатном соусе	75/30	11,8	10	13,2	321
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59
Итого за 5 день			64,68	47,96	231,69	1733,1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00C5BDF79B7D2F37499E386229FBB64BAF
Отпечаток сертификата:
0B4F96C25EFA6E0082BE04F67FFCE302BA8509C9
Владелец: Хазиева Гульуса Фирдависовна
Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"АКБАШСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ЮТАЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН"
Действителен с 09.07.2024 по 02.10.2025
Дата подписания: 17.12.2024 14:54 (+03:00)
Номер извещения: 0111300006324000023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
01F3DDAF00A6B015B24830FFF579C09580
Отпечаток сертификата:
51ADD5FFF0AFEF4E9B9DE701F7C3CE6ACD951F48
Владелец: ШУЛИНА ЕЛЕНА АНАТОЛЬЕВНА
Организация: ООО "БРИЗ"
Действителен с 25.10.2023 по 25.01.2025
Дата подписания: 11.12.2024 14:37 (+03:00)
Номер извещения: 0111300006324000023