

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ГРАНД"

Фадеева И.П.

" 202 г.

Примерное двухнедельное меню для питания детей в дошкольных образовательных организациях  
Бавлинского муниципального района Республики Татарстан  
с дневным пребыванием 10,5 часов на 2022 год для детей от 3-х лет (район)

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины			Минералы		
								B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>1 день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
1	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/5	13,2	8,85	5,97	39,8	248	0,24	0,12	0	15,89	4,8	
2	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	6,79	2,75	8,49	16,44	153	0,05	0,03	0	10,46	0,69	
3	Чай с сахаром	200	0,7	0,05	0,01	8,9	35,66	0	0	0,02	10,19	0,24	
	<b>2 Завтрак</b>												
1	Сок	100	2,95	0,5	0	10,1	42,66	0,013	0,013	2	7	1,4	
	<b>Обед</b>												
1	Суп крестьянский со сметаной на к/б	180	7,45	1,41	1,96	10,49	65,34	0,06	0,03	5,94	16,6	0,63	
2	Макаронные отварные с маслом	130	6,33	4,76	3,64	24,7	143,41	0,03	0,01	0	4,2	0,9	
3	Суфле куриное	70	29,5	10,92	11,01	2,14	151,37	0,02	0,1	0,02	37,45	0,91	
4	Компот из красной смородины	180	4,23	0,1	0,1	9,8	39,6	0,01	0	14,85	6,4	0,29	
5	Хлеб ржаной	40	2,76	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	
	<b>Полдник</b>												
1	Блинчики с повидлом	90/10	12,68	13,6	20,6	52,4	476	0,18	0,03	1,4	197	1,29	
2	Творожно-рисовая запеканка с молочным соусом	150/20	30,15	21,47	15,16	31,26	356,45	0,05	0,2	0,28	188,5	0,96	
3	Чай с сахаром	180	0,63	0,04	0,01	8,01	32,09	0	0	0,01	9,17	0,22	
4	Фруктовый десерт	100	14,38	0,5	0,5	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	<b>Итого:</b>		131,75	67,59	67,93	237,20	1857,18	0,75	0,58	34,52	532,86	16,09	

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины			Минералы		
								B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>2 день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
1	Каша молочная геркулесовая	155	11,14	6,13	9,68	27,78	223,64	0,16	0,15	0,8	135,4	1,34	
2	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	6,79	2,75	8,49	16,44	153	0,05	0,03	0	10,46	0,69	
3	Какао с молоком	200	9,12	4,2	3,62	17,25	118,6	0,05	0,18	1,6	152,93	0,54	
	<b>2 Завтрак</b>												
1	Сок	100	2,95	0,5	0	10,1	42,66	0,013	0,013	2	7	1,4	
	<b>Обед</b>												
1	Борщ со сметаной на к/б	180	7,55	1,6	6,87	9,42	115	0,01	0,02	7,4	50,4	0,7	
2	Пюре картофельное	130	12,62	3,7	5,4	7,8	91	0,1	0,01	2,6	32,5	0,6	
3	Тефтели говяжьи	70	35,07	5,55	4	6,51	84,4	0,04	0,07	0,49	25,94	0,93	
4	Чай с сахаром	180	0,63	0,04	0,01	8,01	32,09	0	0	0,01	9,17	0,22	
5	Хлеб ржаной	40	2,76	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	
	<b>Полдник</b>												
1	Кисель	150	2,6	0,08	0,03	22,14	91,5	0,01	0	1,7	9,8	0,13	
2	Фруктовый десерт	100	14,38	0,5	0,5	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
3	Макаронны отварные с маслом	150	6,62	5,49	4,21	26,37	165,48	0,05	0,02	0	4,83	1,1	
4	Рыба, тушенная с овощами	70	22,64	7,65	2,62	1,8	51,43	0,07	0,05	0,55	33,4	0,54	
5	Хлеб пшеничный	30	2,03	2,37	0,3	14,49	71	0,04	0,01	0	6,9	0,6	
	<b>Итого:</b>		136,9	43,20	46,21	191,27	1353,40	0,69	0,60	27,15	508,73	12,55	

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины			Минералы		
								B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
	<b>3 день</b>												
1	Каша манная молочная	150	9,86	4,84	8,4	28,7	233,7	0,06	0,14	1,08	122,7	0,35	
2	Чай с сахаром	200	0,7	0,05	0,01	8,9	35,66	0	0	0,02	10,19	0,24	
3	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	11,06	5,4	7,3	17,4	170	0,04	0,04	0,06	133,9	0,7	
	<b>2 Завтрак</b>												
1	Сок	100	2,95	0,5	0	10,1	42,66	0,013	0,013	2	7	1,4	
	<b>Обед</b>												
1	Щи из свежей капусты со сметаной на к/б	180	7,45	1,33	3,7	6,5	66,4	0,03	0,02	13,7	33,6	0,54	
2	Гороховое пюре	130	6,9	12,4	4,1	28,7	222,7	0,2	0,07	0	90,7	3,7	
3	Фрикадельки из птицы	70	25,96	10,53	8,1	6,82	142,3	0,05	0,08	0,37	26,3	0,93	
4	Компот из сухофруктов	180	2,36	0,34	0,01	25,7	111	0	0	0,3	28,7	0,9	
5	Хлеб ржаной	40	2,76	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	
	<b>Подник</b>												
1	Молоко	200	14,03	4,4	0,66	22,26	116	0,011	0,05	0	23,33	2,6	
2	Салат из моркови	50	3,62	0,62	0,04	5,8	26,15	0,02	0,03	2,4	13,03	0,34	
3	Гуляш куриный	70	24,28	7,72	6,38	2,05	96,25	0,02	0,05	0	23,85	0,7	
4	Пюре картофельное	130	12,62	3,7	5,4	7,8	91	0,1	0,01	2,6	32,5	0,6	
5	Хлеб пшеничный	20	1,35	1,58	0,2	9,66	47,33	0,03	0,01	0	4,6	0,4	
	<b>Итого:</b>		125,9	54,47	44,58	184,09	1423,42	0,61	0,53	22,53	559,80	14,56	

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы						
								B1	B2	C	Ca	Fe		
	<b>4 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Каша молочная пшеничная	155	10,12	4,5	5,7	30,8	163,7	0,13	0,01	0	13,7	0,9		
2	Чай с молоком	200	6,94	3,53	3,1	15,08	102,6	0,05	0,18	1,58	149,3	0,37		
3	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	6,79	2,75	8,49	16,44	153	0,05	0,03	0	10,46	0,69		
	<b>2 Завтрак</b>													
1	Сок	100	2,95	0,5	0	10,1	42,66	0,013	0,013	2	7	1,4		
	<b>Обед</b>													
	Суп картофельный с лапшой домашней													
1	на к/б	180	7,46	1,8	2,2	11,7	83,8	0,08	0,04	5,4	20,37	0,84		
2	Рагу овощное	130	13,36	3,82	3,14	24,6	144	0,01	0,02	0	31,8	0,71		
3	Котлета говяжья	70	40,96	10,87	8,24	11,24	162,16	0,07	0,11	0,1	30,45	1,05		
4	Компот из сухофруктов	180	2,36	0,34	0,01	25,7	111	0	0	0,3	28,7	0,9		
5	Хлеб ржаной	40	2,76	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56		
	<b>Полдник</b>													
1	Напиток из плодов шиповника	200	4,66	0,68	0,28	18,97	81,33	0,01	0,06	100	21,33	0,62		
2	Салат из отварной свеклы	50	3,96	0,71	3,04	4,18	46,95	0,009	0,019	4,75	17,57	0,66		
3	Капуста тушеная	130	15,87	4,5	5,4	27,6	175	0,02	0,03	0	39,7	0,8		
4	Биточки рыбные	70	15,05	9,31	3,29	6,71	93,62	0,06	0,07	0,29	37,36	0,51		
5	Хлеб пшеничный	20	1,35	1,58	0,2	9,66	47,33	0,02	0	0	4,6	0,4		
	<b>Итого:</b>		134,59	47,53	43,57	226,14	1476,75	0,59	0,61	114,42	426,34	11,41		

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы						
								B1	B2	C	Ca	Fe		
	<b>5 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Каша молочная пшеничная	155	9,82	7,2	9,5	40,2	294,5	0,11	0,11	0,8	137,5	1,9		
2	Чай с сахаром	200	0,7	0,05	0,01	8,9	35,66	0	0	0,02	10,19	0,24		
3	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	6,79	2,75	8,49	16,44	153	0,05	0,03	0	10,46	0,69		
	<b>2 Завтрак</b>													
1	Сок	100	2,95	0,5	0	10,1	42,66	0,013	0,013	2	7	1,4		
	<b>Обед</b>													
1	Суп картофельный с горохом на к/б	180	6,19	3,3	3,2	11,4	98,7	0,15	0,03	3,44	28,7	0,9		
2	Гуляш куриный	70	24,28	7,72	6,38	2,05	96,25	0,02	0,05	0	23,85	0,7		
3	Картофель отварной	130	12,9	4,7	5,7	33,7	168,9	0,06	0,05	0	6,7	2,7		
4	Чай с сахаром	180	0,63	0,04	0,01	8,01	32,09	0	0	0,01	9,17	0,22		
5	Хлеб ржаной	40	2,76	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56		
	<b>Полдник</b>													
1	Омлет натуральный	100	26,86	8,84	15,83	1,77	184,7	0,05	0,36	0,17	73,88	1,81		
2	Оладьи со сметаной	80/10	8,69	7,19	9,1	36,8	256,7	0,1	0	0,4	70,7	0,8		
3	Чай с сахаром	180	0,63	0,04	0,01	8,01	32,09	0	0	0,01	9,17	0,22		
4	Фруктовый десерт	100	14,38	0,5	0,5	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2		
5	Хлеб пшеничный	20	1,35	1,58	0,2	9,66	47,33	0,03	0,01	0	4,6	0,4		
	<b>Итого:</b>		118,93	47,05	59,41	210,20	1556,18	0,68	0,70	16,85	421,92	15,74		



№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы							
								B1	B2	C	Ca	Fe			
	<b>7 день</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1	Каша молочная рисовая	155	10,67	4,8	9,3	38,7	250	0,04	0,13	0,8	120,7	0,4			
2	Кофейный напиток с молоком	200	8,93	3,16	2,67	15,95	101,1	0,04	0,14	1,3	125,7	0,13			
3	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	6,79	2,75	8,49	16,44	153	0,05	0,03	0	10,46	0,69			
	<b>2 Завтрак</b>														
1	Сок	100	2,95	0,5	0	10,1	42,66	0,013	0,013	2	7	1,4			
	<b>Обед</b>														
1	Рассольник со сметаной на к/б	180	7,63	1,1	3,05	8,4	80,4	0,06	0,03	5,01	15,7	0,5			
2	Пюре картофельное	130	12,62	3,7	5,4	7,8	91	0,1	0,01	2,6	32,5	0,6			
3	Биточки говяжьи	70	40,96	10,87	8,24	11,24	162,16	0,07	0,11	0,1	30,45	1,05			
4	Компот из вишни	180	7	0,1	0,1	9,8	39,6	0,01	0	14,85	6,4	0,29			
5	Хлеб ржаной	40	2,76	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56			
	<b>Полдник</b>														
1	Блинчики с повидлом	90/10	12,68	13,6	20,6	52,4	476	0,18	0,03	1,4	197	1,29			
2	Рагу овощное	150	17,87	2,85	6,45	14,03	127,5	0,075	0	9	45,15	1,31			
3	Тефтели рыбные	70	15,2	8,44	1,3	6,85	72,62	0,07	0,07	0,63	35,26	0,62			
4	Чай с сахаром	200	0,7	0,05	0,01	8,9	35,66	0	0	0,02	10,19	0,24			
5	Хлеб пшеничный	30	2,03	2,37	0,3	14,49	71	0,04	0,01	0	6,9	0,6			
	<b>Итого:</b>		148,79	56,93	66,39	228,46	1772,30	0,82	0,60	37,71	657,41	10,680			

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы						
								B1	B2	C	Ca	Fe		
	<b>8 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Каша молочная геркулесовая	150	10,66	5,93	9,37	26,87	216,42	0,13	0,12	0,68	106,8	1,23		
2	Чай с молоком	200	6,94	3,53	3,1	15,08	102,6	0,05	0,18	1,58	149,3	0,37		
3	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	11,06	5,4	7,3	17,4	170	0,04	0,04	0,06	133,9	0,7		
	<b>2 Завтрак</b>													
1	Сок	100	2,95	0,5	0	10,1	42,66	0,013	0,013	2	7	1,4		
	<b>Обед</b>													
1	Суп овощной на к/б	180	5,62	1,9	4,3	15,4	75,6	0,09	0,05	8,7	22,4	1,1		
2	Плов с мясом кур	200	35,88	18,7	16,5	33,7	357,7	0,04	0,1	0,4	41,3	1,15		
3	Чай с сахаром	180	0,63	0,04	0,01	8,01	32,09	0	0	0,01	9,17	0,22		
4	Хлеб ржаной	40	2,76	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56		
	<b>Полдник</b>													
1	Пряники	50	7,19	1,87	1,54	24,8	110,8	0,3	0,04	0	4,3	0,3		
2	Биточки рыбные	70	15,05	9,31	3,29	6,71	93,62	0,06	0,07	0,29	37,36	0,51		
3	Картофель отварной	150	14,36	5,1	6,57	38,88	194,88	0,06	0,06	0	7,73	3,11		
4	Чай с сахаром	200	0,7	0,05	0,01	8,9	35,66	0	0	0,02	10,19	0,24		
5	Хлеб пшеничный	30	2,03	2,37	0,3	14,49	71	0,04	0,01	0	6,9	0,6		
	<b>Итого:</b>		115,83	57,34	52,77	233,70	1572,63	0,89	0,71	13,74	550,35	12,49		



№ п/п	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы							
								B1	B2	C	Ca	Fe			
	<b>9 день</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1	Каша молочная Дружба	155	10,35	4,5	8,6	33,5	260,7	0,08	0,1	0,7	118,7	0,5			
2	Чай с сахаром	200	0,7	0,05	0,01	8,9	35,66	0	0	0,02	10,19	0,24			
3	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	6,79	2,75	8,49	16,44	153	0,05	0,03	0	10,46	0,69			
	<b>2 Завтрак</b>														
1	Сок	100	2,95	0,5	0	10,1	42,66	0,013	0,013	2	7	1,4			
	<b>Обед</b>														
1	Суп картофельный с горохом на к/б	180	6,19	3,3	3,2	11,4	98,7	0,15	0,03	3,44	28,7	0,9			
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,89	5,46	3,64	33,7	188,7	0,1	0,01	0	21,23	2,37			
3	Гуляш куриный	70	24,28	7,72	6,38	2,05	96,25	0,02	0,05	0	23,85	0,7			
4	Компот из сухофруктов	180	2,36	0,34	0,01	25,7	111	0	0	0,3	28,7	0,9			
5	Хлеб ржаной	40	2,76	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56			
	<b>Полдник</b>														
1	Фруктовый десерт	100	14,38	0,5	0,5	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2			
2	Фрикадельки из птицы	70	25,96	10,53	8,1	6,82	142,3	0,05	0,08	0,37	26,3	0,93			
3	Пюре картофельное	150	14,56	4,7	6,23	8,9	95	0,02	0,02	4,6	33,7	0,8			
4	Чай с сахаром	200	0,7	0,05	0,01	8,9	35,66	0	0	0,02	10,19	0,24			
5	Хлеб пшеничный	30	2,03	2,37	0,3	14,49	71	0,04	0,01	0	6,9	0,6			
	<b>Итого:</b>		119,9	43,04	45,65	189,57	1373,23	0,58	0,38	21,45	349,02	13,43			

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы											
								B1	B2	C	Ca	Fe							
	<b>10 день</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
1	Каша молочная ячневая	155	9,79	6,96	10,45	37,33	272,38	0,11	0,15	0,91	154,32	0,89							
2	Чай с сахаром	200	0,7	0,05	0,01	8,9	35,66	0	0	0,02	10,19	0,24							
3	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	6,79	2,75	8,49	16,44	153	0,05	0,03	0	10,46	0,69							
	<b>2 Завтрак</b>																		
1	Сок	100	2,95	0,5	0	10,1	42,66	0,013	0,013	2	7	1,4							
	<b>Обед</b>																		
1	Борщ со сметаной на к/б	180	7,55	1,6	6,87	9,42	115	0,01	0,02	7,4	50,4	0,7							
2	Макаронны отварные с маслом	130	6,33	4,76	3,64	24,7	143,41	0,03	0,01	0	4,2	0,9							
3	Котлета куриная	70	25,96	10,48	10,79	10,88	183,1	0,07	0,09	0,46	13,18	1,26							
4	Компот из сухофруктов	180	2,36	0,34	0,01	25,7	111	0	0	0,3	28,7	0,9							
5	Хлеб ржаной	40	2,76	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56							
	<b>Полдник</b>																		
1	Кисель	160	2,73	0,1	0,05	27,18	106,2	0,04	0	2,1	11,7	0,18							
2	Оладьи со сметаной	80/10	8,69	7,19	9,1	36,8	256,7	0,1	0	0,4	70,7	0,8							
3	Рис рассыпчатая	150	9,32	3,65	5,37	36,68	209,7	0,02	0,02	0	1,82	0,7							
4	Биточки рыбные	70	15,05	9,31	3,29	6,71	93,62	0,06	0,07	0,29	37,36	0,51							
5	Хлеб пшеничный	30	2,03	2,37	0,3	14,49	71	0,04	0,01	0	6,9	0,6							
	<b>Итого:</b>		103,01	50,33	58,55	264,20	1792,03	0,57	0,43	13,88	414,03	10,73							