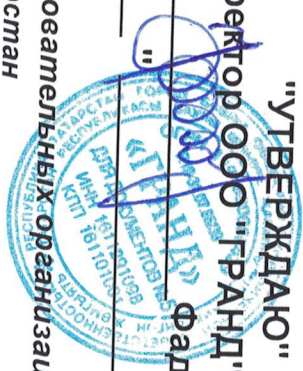


"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "ГРАНД"

Фадеева И.П.
 202_г.



**Примерное двухнедельное меню для питания детей в дошкольных образовательных организациях
 Баглинского 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	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины			Минералы	
							B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
	1 Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/5	8,85	5,97	39,8	248	0,24	0,12	0	15,89	4,8
	2 Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153	0,05	0,03	0	10,46	0,69
	3 Чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,9	35,66	0	0	0,02	10,19	0,24
	2 Завтрак										
	1 Сок	100	0,5	0	10,1	42,66	0,013	0,013	2	7	1,4
	Обед										
	1 Суп крестьянский со сметаной на к/б	180	1,41	1,96	10,49	65,34	0,06	0,03	5,94	16,6	0,63
	2 Макароны отварные с маслом	130	4,76	3,64	24,7	143,41	0,03	0,01	0	4,2	0,9
	3 Суфле куриное	70	10,92	11,01	2,14	151,37	0,02	0,1	0,02	37,45	0,91
	4 Компот из красной смородины	180	0,1	0,1	9,8	39,6	0,01	0	14,85	6,4	0,29
	5 Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
	Полдник										
	1 Блинчики с повидлом	90/10	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	21,47	15,16	31,26	356,45	0,05	0,2	0,28	188,5	0,96
	3 Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,01	32,09	0	0	0,01	9,17	0,22
	4 Фруктовый десерт	100	0,5	0,5	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого:		67,59	67,93	237,20	1857,18	0,75	0,58	34,52	532,86	16,09

cap

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины			Минералы	
							В1	В2	С	Са	Fe
2 день											
Завтрак											
1	Каша молочная геркулесовая	155	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	2,75	8,49	16,44	153	0,05	0,03	0	10,46	0,69
3	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,25	118,6	0,05	0,18	1,6	152,93	0,54
2 Завтрак											
1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,66	0,013	0,013	2	7	1,4
Обед											
1	Борщ со сметаной на к/б	180	1,6	6,87	9,42	115	0,01	0,02	7,4	50,4	0,7
2	Пюре картофельное	130	3,7	5,4	7,8	91	0,1	0,01	2,6	32,5	0,6
3	Тертелги говьяжи	70	5,55	4	6,51	84,4	0,04	0,07	0,49	25,94	0,93
4	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,01	32,09	0	0	0,01	9,17	0,22
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
Полдник											
1	Кисель	150	0,08	0,03	22,14	91,5	0,01	0	1,7	9,8	0,13
2	Фруктовый десерт	100	0,5	0,5	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
3	Макаронны отварные с маслом	150	5,49	4,21	26,37	165,48	0,05	0,02	0	4,83	1,1
4	Рыба, тушенная с овощами	70	7,65	2,62	1,8	51,43	0,07	0,05	0,55	33,4	0,54
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,04	0,01	0	6,9	0,6
Итого:			43,20	46,21	191,27	1353,40	0,69	0,60	27,15	508,73	12,55

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

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

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы					
							B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак						B1	B2	C	Ca	Fe	
	Макаронны отварные со сливочным маслом											
1	Чай с сахаром	150/5	5,7	4,6	24,8	147,9	0,05	0,01	0	5,7	1,1	
2	Хлеб пшеничный с маслом	200	0,05	0,01	8,9	35,66	0	0	0,02	10,19	0,24	
3	2 Завтрак	40/5	2,75	8,49	16,44	153	0,05	0,03	0	10,46	0,69	
1	Сок											
	Обед	100	0,5	0	10,1	42,66	0,013	0,013	2	7	1,4	
	Ши из свежей капусты со сметаной на к/б	180	1,33	3,7	6,5	66,4	0,03	0,02	13,7	33,6	0,54	
2	Рис рассыпчатая	130	3,4	4,3	34,7	205,7	0,01	0,01	0	1,4	0,4	
3	Фрикадельки из птицы	70	10,53	8,1	6,82	142,3	0,05	0,08	0,37	26,3	0,93	
4	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,01	25,7	111	0	0	0,3	28,7	0,9	
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56	
	Полдник											
1	Молоко	200	4,4	0,66	22,26	116	0,011	0,05	0	23,33	2,6	
2	Печенье	50	5,5	7,08	60,32	325	0,04	0,04	0,004	66,8	0,9	
3	Запеканка из творога с морковью со сметанным соусом	150/20	16,86	18,34	35,06	389	0,08	0,3	1,05	183,4	1,01	
	Итого:		54,00	55,77	264,96	1804,22	0,40	0,58	17,44	410,88	12,27	

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

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы											
							В1	В2	С	Са	Fe							
	Завтрак																	
	9 день																	
1	Каша молочная Дружба	155	4,5	8,6	33,5	260,7	0,08	0,1	0,7	118,7	0,5							
2	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,9	35,66	0	0	0,02	10,19	0,24							
3	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153	0,05	0,03	0	10,46	0,69							
	2 Завтрак																	
1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,66	0,013	0,013	2	7	1,4							
	Обед																	
1	Суп картофельный с горохом на к/б	180	3,3	3,2	11,4	98,7	0,15	0,03	3,44	28,7	0,9							
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,46	3,64	33,7	188,7	0,1	0,01	0	21,23	2,37							
3	Гуляш куриный	70	7,72	6,38	2,05	96,25	0,02	0,05	0	23,85	0,7							
4	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,01	25,7	111	0	0	0,3	28,7	0,9							
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56							
	Полдник																	
1	Фруктовый десерт	100	0,5	0,5	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2							
2	Фрикадельки из птицы	70	10,53	8,1	6,82	142,3	0,05	0,08	0,37	26,3	0,93							
3	Пюре картофельное	150	4,7	6,23	8,9	95	0,02	0,02	4,6	33,7	0,8							
4	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,9	35,66	0	0	0,02	10,19	0,24							
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,04	0,01	0	6,9	0,6							
	Итого:		43,04	45,65	189,57	1373,23	0,58	0,38	21,45	349,02	13,43							

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы							
							B1	B2	C	Ca	Fe			
	10 день													
	Завтрак													
1	Каша молочная ячневая	200	6,96	10,45	37,33	272,38	0,11	0,15	0,91	154,32	0,89			
2	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,9	35,66	0	0	0,02	10,19	0,24			
3	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153	0,05	0,03	0	10,46	0,69			
	2 Завтрак													
1	Сок	100	0,5	0	10,1	42,66	0,013	0,013	2	7	1,4			
	Обед													
1	Борщ со сметаной на к/б	180	1,6	6,87	9,42	115	0,01	0,02	7,4	50,4	0,7			
2	Макаронны отварные с маслом	130	4,76	3,64	24,7	143,41	0,03	0,01	0	4,2	0,9			
3	Котлета куриная	70	10,48	10,79	10,88	183,1	0,07	0,09	0,46	13,18	1,26			
4	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,01	32,09	0	0	0,01	9,17	0,22			
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03	0	14	1,56			
	Полдник													
1	Кисель	160	0,1	0,05	27,18	106,2	0,04	0	2,1	11,7	0,18			
2	Оладьи со сметаной	80/10	7,19	9,1	36,8	256,7	0,1	0	0,4	70,7	0,8			
3	Рис рассыпчатая	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,02	0,02	0	1,82	0,7			
4	Биточки рыбные	70	9,31	3,29	6,71	93,62	0,06	0,07	0,29	37,36	0,51			
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,04	0,01	0	6,9	0,6			
	Итого:		50,03	58,55	246,51	1713,12	0,57	0,43	13,59	394,50	10,05			