

М.В. Митуркина



Утверждаю:
Подин В.А.

Директор ООО "Эталон"

е дневное двухнедельное меню для питания детей в дошкольных образовательных организациях Азгараевского района с дневным пребыванием 12 часов на 2021 год для детей от 3-х лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины			Минералы	
						B1	B2	C	Ca	Fe
1 день										
завтрак										
оладья молочная пшеничная	200	8,2	7,5	37	247,8	0,7	14,83	12,3	53,06	1,5
хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	6	19,5	4,2	0,33
чай с сахаром	200	0,53		9,47	10		0,27	13,6	22,13	11,73
завтрак										
пирожок с яблоком	120	2,73	0,8	40,5	185,5	0,03	8	11	9	0,03
обед										
салат из капусты	50	1,3	3,05	6,3	57,8	0,012	0,024	20,97	26,802	0,324
пюре гороховый на к/б	250	6,5	3,3	28,9	174	0,3	0,3	23,456	105,08	3,3778
картофель тушеный с курицей	200	13,9	11,9	29,9	282,7	0,22	0,132	8,976	48,4	1,782
компот из сухофруктов	200	0	1,6	16	116	0	0,04	0	0,4	0
хлеб ржаной	40	3,9	5,8	26,4	174	0,033	0,032	0	14	1,56
полдник										
яблоко	150	5	4,8	8,4	84	94,3	0,2	0,75	181,5	0,2
пшеничная булочка	60	8,5	3,8	57,6	134,4	0,49	0,42	0	0,02	15
ужин										
пюре гречневая рассыпчатая	150	5,4	6,4	24,6	176,7	0,21	0,105	0	14,235	4,545
пирожки с яблоком	60	3,05	3,7	1,3	86,1	0,032	0,025	1,8	7,9	0,35
чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27	13,6	22,13	11,73
хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	6	19,5	4,2	0,33
Итого:		64,10	53,13	325,36	1911,00	96,39	36,65	145,45	513,06	52,79

1	Кисель	200	0	0	15,4	61,8	0,01	0,01	48,8	13,5	0,3
2	Печенье	30		2,4	1,9	30,0	146	0,00	0	0,000	0,00
	Ужин										
1	Картофельное пюре	150	3,09	8,282	22	172	0,164	7,943	0,08	0,231	0,6
2	рыба туш с овощами	60/30	8,9	4,9	2,1	107	0,1	0,2	0,9	1,5	34,4
3	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	14,800	59	0,000	0,000	0,000	0,000	10,900
4	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		50,77	79,79	263,06	1780,51	147,12	20,98	123,56	260,25	120,91

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы				
							B1	B2	C	Ca	Fe
	5 день										
	Завтрак										
1	Каша молочная манная	200	8,4	11,8	44,4	317,2	0,2	0,1	0,5	1,5	117,8
2	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	0,2	80	0	18,9
3	Батон с маслом и сыром	30/10/10	0,1	7,8	0,1	103	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	2 Завтрак										
1	Сок	150	0,75	0	15,2	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	Обед										
1	Салат из свеклы	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7	4,6	16,56	0,698
2	Суп сборный на к/б	250	9,1	6	11,22	138,2	0,11	0,11	9,3	38,98	0
3	Гороховое пюре	150	2,52	7,08	15,96	140,4	0,1	3,79	4,8	0,96	57,6
4	Тефтели говяжьи	70	10,7	19,8	12	266	0	0,1	0,9	5,3	19,1
5	Компот из сухофруктов	200	0	14,6	58,1	66,3	0	0,04	0	0,4	0
6	Хлеб ржаной	30	3,9	5,8	26,4	174	0,033	0,032	0	14	1,56
	Полдник										
1	Молоко	150	5	4,8	8,4	84	94,3	0,2	0,75	181,5	0,2
2	Печенье	40	2,4	1,9	30,00	145,40	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00
	Ужин										
1	Суп молочный рисовый	200	4,8	5,08	16,8	232,4	0,06	0,2	0,91	158,82	0,25
2	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	14,800	59	0,000	0,000	0,000	0,000	10,900
3	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		49,10	86,95	263,72	1904,00	94,89	18,51	127,26	443,22	220,64

1	Фруктовый десерт	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0,04	0,03	12	19,2	2,64
	Обед										
1	Салат витаминный	50	0,65	2,89	4,32	69,65	0,01	0,018	4,6	16,56	0,698
2	Суп гречневый на к/б	250	7,6	9,4	21,3	203,7	0,2	0,2	4,8	3,3	31,5
3	Ленивые голубцы с курицей	200	25,65	24,56	24,58	649,65	0,2	0,25	78,9	165,5	5,6
4	Компот из сухофруктов	200	14,6	58,1	66,3	0	0,04	0	0,4	0	0,68
5	Хлеб ржаной	30	3,9	5,8	26,4	174	0,033	0,032	0	14	1,56
	Полдник										
1	Сок	150	0,75	0	15,2	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	Ужин										
1	Картофель отварной	150	3,05	4,17	24,08	146	0,16	0,1	21,98	16,2	1,36
2	Шницель рыбный	60	6,9	6,4	12,6	134	0	0	0,1	2,5	44,6
3	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	14,800	59	0,000	0,000	0,000	0,000	10,900
4	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		73,46	113,80	241,12	1998,15	0,94	6,67	145,28	252,96	100,82

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы				
							B1	B2	C ^a	Ca	Fe
	Здень										
	Завтрак										
1	Каша молочная манная	200	8,4	11,8	44,4	317,2	0,2	0,1	0,5	1,5	117,8
2	Чай с сахаром	200	2,280	0,240	14,760	71	0,033	6	19,5	4,2	0,33
3	Батон с маслом и сыром	30/10/10	4,24	10,84	12,688	166,33	0,051	0,072	0,07	99,4	0,81
	2 Завтрак										
1	Фруктовый десерт	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0,04	0,03	12	19,2	2,64
	Обед										
1	Салат овощной	50	3,5	6,11	9,9	124	0,01	11,31		0,4	126,88
2	Щи из свежей капусты со сметаной на к/б	250	5,9	8,7	9,8	145,3	0	0,2	14,1	1,9	52
3	Картофельное пюре	150	3,09	8,282	22	172	0,164	7,943	0,08	0,231	0,6
4	Котлета куриная	70	10,24	5,37	19,36	159	0,08	0			89,43
5	Компот из сухофруктов	200	14,6	58,1	66,3	0	0,04	0	0,4	0	0,68
6	Хлеб ржаной	40	3,9	5,8	26,4	174	0,033	0,032	0	14	1,56
	Полдник										
		200	1,36	0	29,02	116,19	0,01	0,01	48,8	13,5	0,3

2	Булочка домашняя	60	4,464	4,536	28,668	173,33	0,042	0,042	0,012	14,62	0,522
	Ужин										
1	Макароны отварные с маслом	150	10,1	10,3	35,9	278,3	0,1	0,1	0	1,3	178,1
2	Сосиски	50	7,4	10,9	0,8	108	0,03	-	-	1	35
3	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	14,800	59	0,000	0,000	0,000	0,000	10,900
4	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		82,23	141,70	346,52	2187,45	0,87	31,84	114,96	175,45	606,98

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы				
							B1	B2	C	Ca	Fe
	4 день										
	Завтрак										
1	Каша молочная "День и ночь"	200	7,2	11,4	43,5	304,7	0,1	0,1	0,5	0,9	120
2	Какао с молоком	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0,000	0,000	133,300
3	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	6	19,5	4,2	0,33
	2 Завтрак										
1	Сок	150	0,75	0	15,2	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	Обед										
1	Салат из капусты	50	0,8	4,9	3,1	60,1	0	0,1	7,1	2,1	19,4
2	Суп картофельный с лапшой домашней на к/б	250	6,4	7,4	20,6	174,9	0,1	0,2	6,8	2,2	24,2
3	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,1	131	0,08	0,07	10,6	37,49	1,14
4	Котлета мясная	70	12	13,4	11,2	212,7	0	0	0	2,2	20,5
5	Компот из сухофруктов	200	14,6	58,1	66,3	0	0,04	0	0,4	0	0,68
6	Хлеб ржаной	30	3	5,8	26,4	174	0,033	0,032	0	14	1,56
	Полдник										
1	Молоко	150	5	4,8	8,4	84	94,3	0,2	0,75	181,5	0,2
2	Печенье	40		2,4	1,9	30,0	146	0,00	0	0,000	0,00
	Ужин										
1	Запеканка из творога с морковью	100/30	68,2	60,1	35,1	147,8	0,06	0,2	0,71	113,6	0,69
2	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	14,800	59	0,000	0,000	0,000	0,000	10,900
3	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		129,19	176,95	295,32	1689,20	241,40	14,25	68,86	372,89	324,43

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Витамины и минералы				
							B1	B2	C	Ca	Fe
	5 день										
	Завтрак										
1	Каша молочная геркулесовая	200	5,5	7,56	20,5	173,8	0,15	0,08	6,5	72,65	2,22
2	Чай с сахаром	200	0.100	0.000	14.800	59	0.000	0.000	0.000	0.000	10.900
3	Батон с маслом и сыром	30/10/10	4,24	10,84	12,688	166,33	0,051	0,072	0,07	99,4	0,81
	2 Завтрак										
1	Сок	150	0,75	0	15,2	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	Обед										
1	Салат из моркови	50	0,516	2,132	4,45	50	0,029	13,43		0,234	0,2
2	Борщ на к/б со сметаной	250	6	8,7	14,5	164,2	0	0,2	9	1,9	47,3
3	Плов из говядины	185	14,4	20,8	42,5	414,5	0	0,2	1	5,7	17
4	Компот из сухофруктов	200	14,6	58,1	66,3	0	0,04	0	0,4	0	0,68
5	Хлеб ржаной	30	3,9	5,8	26,4	174	0,033	0,032	0	14	1,56
	Полдник										
1	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0,01	0,01	48,8	13,5	0,3
2	пряник	30		2,4	1,9	30,0	146	0,00	0	0,000	0,00
	Ужин										
1	Вермишель молочная	200	4,9	5,44	20,4	178	0,09	0,29	0,96	165,04	0,48
2	Чай с сахаром	200	0.100	0.000	14.800	59	0.000	0.000	0.000	0.000	10.900
3	Хлеб пшеничный	20	2,280	0,240	14,760	71	0,033	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		58,45	122,01	268,62	1720,02	146,86	20,33	89,23	387,12	72,98
	итого за 10 дней		759,66	1094,01	2921,98	19540,49	878,75	447,59	1133,98	3681,73	1940,00
	средний выход за 1 день		75,9656	109,401	292,198	1954,049	87,87452	44,759	113,3984	368,1728	198,27578