

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Витара"

Е.А. Шулина

2020 год



Е.А. Шулина

**Примерное десятидневное меню для организации сбалансированного питания детей в дошкольных организациях
Спасского муниципального района Республики Татарстан**

№ п/п	Наименование блюд	Ясли						Сад					
		Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	1 день												
	Завтрак												
1	Каша пшенная молочная	150/5	8,06	5,03	7,35	20,33	167,25	200/10	12,53	6,7	9,8	27,1	223
2	Чай с сахаром	170	0,50	10,2	2,6	11,05	41,89	200	0,56	12	3,06	12,1	49,28
3	Бутерброд с маслом	40	5,29	2,45	7,55	14,62	136	45	5,66	2,45	7,55	14,62	136
	Витаминный час												
1	Сок	160	4,38	0,8	0	16,16	68,27	200	5,47	1	0	20,2	85,34
	Обед												
1	Салат свекольный	30	1,37	0,43	1,82	2,5	28,17	40	1,82	0,57	2,44	3,34	37,56
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	3,48	0,54	14,52	85,64	250	2,70	4,35	0,67	18,15	107,05
3	Солянка с мясом кур	180	20,11	14,33	11,32	12,54	212,1	220	24,58	17,51	13,84	15,33	259,23
4	Компот с сухофруктами	180	2,01	0,94	0	24,26	96,7	200	2,24	1,04	0	26,96	107,44
5	Хлеб ржаной	40	2,66	2,4	17,73	0	75,6	50	3,32	3	22,16	0	94,5
	Полдник												
1	Зразы из творога	50	14,50	7,43	5,09	15,69	138,5	100	28,32	14,87	10,18	31,38	277
2	Молоко	150	8,97	4,58	4,08	7,58	85,01	180	10,79	5,49	4,9	9,09	102,01
3	Вафли	7	0,88	0,2	0,23	5,43	24,79	24	3,03	0,69	0,78	18,62	84,99
	Итого:		70,88	52,27	58,31	144,68	1159,92		101,02	69,67	75,38	196,89	1563,40

№ п/п	Наименование блюд	Ясли						Сад					
		Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	2 день												
	Завтрак												
1	Каша пшеничная	150	7,02	5,07	7,81	19,39	168,7	200	9,36	6,76	10,41	25,86	224,94
2	Кофейный напиток с молоком	150	5,21	2,34	2	10,64	70,01	180	6,52	2,81	2,39	12,76	84,01
3	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,84	0,64	12,56	64,33	40	3,00	2,45	0,85	16,75	85,77
	Витаминный час												
1	Фрукты	110	15,84	0,44	0,44	10,78	48,4	100	14,40	0,4	0,4	9,8	44
	Обед												
1	Салат из свежей капусты	45	1,25	0,74	3,19	2,21	40,85	60	1,67	0,74	3,19	2,21	40,85
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	3,82	1,26	3,51	6,1	61,02	220	4,34	1,54	4,29	7,46	74,58
3	Кнели куриные	45	17,68	5,71	6,39	1,13	85,05	70	27,25	8,89	9,94	1,75	132,3
4	Картофельное пюре	150	6,05	3,26	4,68	8,04	123,9	180	7,24	3,91	5,62	9,65	148,68
5	Кисель	200	1,91	0	0	19,6	80	200	1,91	0	0	19,6	80
6	Хлеб ржаной	40	2,66	2,4	17,73	0	75,6	50	3,32	3	22,16	0	94,5
	Полдник												
1	Запеканка манная с повидлом	150	10,39	5,54	4,79	42,56	235,01	200	14,41	7,38	6,38	56,74	313,34
2	Чай с сахаром	170	0,50	10,2	2,6	11,05	41,88	200	0,56	12	3,06	13	49,28
3	Печенье	7	0,58	0,2	0,23	5,43	24,8	24	2,00	0,7	0,8	18,6	85
	Итого:		75,16	39,00	54,01	149,49	1119,55		95,98	50,58	69,49	194,18	1457,25

№ п/п	Наименование блюда	Ясли						Сад						
		Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал		
	3 день													
	Завтрак													
1	Каша геркулесовая молочная	7,44	6,81	7,26	22,79	183,87	200	9,93	9,08	9,68	30,38	245,16		
2	Какао на молоке	7,03	5,58	5,76	20,12	152,82	200	7,80	6,2	6,4	22,36	169,82		
3	Бутерброд с маслом, сыром	9,98	4,5	4,56	14,14	117,64	70	18,59	0,7	7,1	22	183		
	Витаминный час													
1	Сок	4,38	0,8	0	16,16	68,27	200	5,47	1	0	20,2	85,34		
	Обед													
1	Салат морковный	1,21	0,37	0,03	3,48	15,69	40	1,62	0,5	0,04	4,64	20,92		
2	Суп гороховый	1,75	3,51	3,37	10,44	86,24	160	1,77	3,51	3,37	10,44	86,24		
3	Котлета куриная	16,25	7,65	9,15	9,9	142								
3	Сосиски отварные						70	13,41	7,7	16,73	0,28	182		
4	Макаронны отварные	1,37	4,22	0,6	22,84	113,74	150	1,87	5,75	0,82	31,15	155,1		
5	Чай с сахаром	0,50	10,2	2,6	11,05	41,88	200	0,56	12	3,06	13	49,28		
6	Хлеб ржаной	2,66	2,4	17,73	0	75,6	50	3,32	3	22,16	0	94,5		
	Подник													
1	Капуста тушеная	3,53	12,98	8,59	9,42	172,26	150	5,58	20,4	13,56	14,88	272		
2	Плюшка Московская	4,48	3,94	4,54	19,8	136	70	5,23	4,6	5,3	23,1	159		
3	Ряженка	12,32	4,35	3,75	6,3	76,01	180	14,80	5,22	3,75	7,56	91,21		
4	Хлеб пшеничный	2,62	2,15	0,75	14,65	75,05	50	3,74	3,07	1,07	20,93	107,22		
	Итого:	75,52	69,46	68,69	181,09	1457,07		93,69	82,73	93,04	220,92	1900,79		

№ п/п	Наименование блюда	Ясли						Сад					
		Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	4 день												
	Завтрак												
1	Каша гречневая молочная	150	8,55	5,24	7,82	18,75	166,79	250	14,25	8,73	13,03	31,25	277,98
2	Чай с сахаром	170	0,50	10,2	2,6	11,05	41,88	200	0,56	12	3,06	13	49,28
3	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,84	0,64	12,56	64,33	40	3,00	2,45	0,85	16,75	85,77
	Витаминный час												
1	Фрукты	110	15,84	0,44	0,44	10,78	48,4	100	14,40	0,4	0,4	9,8	44
	Обед												
1	Салат из свежих огурцов	30	3,03	0,42	1,52	2,71	26,22	40	4,04	0,56	2,03	3,61	34,96
2	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	180	4,64	1,31	3,53	9,18	73,8	220	5,37	1,61	4,31	11,22	90,2
3	Жаркое по-домашнему	200	42,32	42,6	44	37	714,8	200	42,32	42,6	44	37	714,8
4	Сок	180	4,93	0,9	0	18,18	76,81	180	4,93	0,9	0	18,18	76,81
5	Хлеб ржаной	40	2,66	2,4	17,73	0	75,6	50	3,32	3	22,16	0	94,5
	Полдник												
1	Тефтели рыбные	60	13,90	7,72	2,95	8,28	90	80	15,69	10,3	3,94	11,04	120
2	Винегрет	60	2,95	0,82	3,71	5,06	56,88	80	4,04	1,09	4,94	6,75	75,84
3	Чай с сахаром	170	0,50	10,2	2,6	11,05	41,89	200	0,56	12	3,06	12,1	49,28
4	Хлеб пшеничный	35	2,62	2,15	0,75	14,65	75,05	50	3,74	3,07	1,07	20,93	107,22
	Итого:		104,69	86,24	88,29	159,25	1552,45		116,22	98,71	102,85	191,63	1820,64

№ п/п	Наименование блюд	Ясли										Сад					
		Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал				
	5 день																
	Завтрак																
1	Каша рисовая молочная	150	8,27	3,75	6,15	22,73	161,25	200	11,03	5	8,2	30,3	215				
2	Чай с сахаром	170	0,50	10,2	2,6	11,05	41,89	200	0,56	12	3,06	12,1	49,28				
3	Бутерброд с маслом	40	5,29	2,45	7,55	14,62	136	45	5,66	2,75	8,49	16,45	153				
	Витаминный час																
1	Фрукты	110	15,84	0,44	0,44	10,78	48,4	100	14,40	0,4	0,4	9,8	44				
	Обед																
1	Салат из свежей капусты	45	1,25	0,74	3,19	2,21	40,85	60	1,67	0,99	4,25	2,95	54,46				
2	Суп картофельный	200	2,44	3,78	2	15,5	112,52	250	3,08	4,73	2,5	19,38	140,65				
3	Птица тушеная с соусом	60	15,73	7,06	6,47	1,76	93,5	80	20,97	9,41	8,63	2,35	124,67				
4	Макаронны отварные	110	1,37	4,22	0,6	22,84	113,74	150	1,87	5,75	0,82	31,15	155,1				
5	Кисель	200	1,91	0	0	19,6	80	200	1,91	0	0	19,6	80				
6	Хлеб ржаной	40	2,66	2,4	17,73	0	75,6	50	3,32	3	22,16	0	94,5				
	Полдник																
1	Салат свекольный	30	1,37	0,43	1,82	2,5	28,17	40	1,82	0,57	2,44	3,34	37,56				
2	Кнели рыбные	70	17,94	17,14	1,05	1,93	72,24	80	20,60	19,58	1,2	2,2	82,56				
3	Слойка с повидлом	55	6,40	3,76	6,95	29,89	196,43	70	8,15	4,78	8,84	38,04	250				
4	Чай с сахаром	170	0,50	10,2	2,6	11,05	41,89	200	0,56	12	3,06	12,1	49,28				
5	Хлеб пшеничный	35	2,62	2,15	0,75	14,65	75,05	50	3,74	3,07	1,07	20,93	107,22				
	Итого:		84,09	66,57	59,15	166,46	1242,48		99,34	80,96	74,05	199,76	1530,06				

№ п/п	Наименование блюд	Ясли						Сад					
		Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	6 день												
	Завтрак												
1	Каша пшенная молочная	150	7,46	5,07	7,82	19,4	168,71	250	12,43	8,45	13,03	32,33	281,18
2	Чай с сахаром	170	0,50	10,2	2,6	11,05	41,88	200	0,56	12	3,06	13	49,28
3	Бутерброд с маслом	40	5,29	2,45	7,55	14,62	136	45	5,66	2,75	8,49	16,45	153
	Витаминный час												
2	Сок	160	4,38	0,8	0	16,16	68,27	200	5,47	1	0	20,2	85,34
	Обед												
1	Салат морковный	30	1,21	0,37	0,03	3,48	15,69	40	1,62	0,5	0,04	4,64	20,92
2	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	180	4,65	1,48	3,6	10,15	79,02	220	5,38	1,8	4,4	12,41	96,58
3	Куры отварные	70	23,79	15,58	9,95	0	162,73	80	27,19	17,81	11,37	0	185,98
4	Картофельное пюре	150	6,05	3,26	4,68	8,04	123,9	180	7,24	3,91	5,62	9,65	148,68
5	Компот с сухофруктами	180	2,01	0,94	0	24,26	96,7	200	2,24	1,04	0	26,96	107,44
6	Хлеб ржаной	40	2,66	2,4	17,73	0	75,6	50	3,32	3	22,16	0	94,5
	Полдник												
1	Пудинг из творога	50	14,52	7,57	5,38	12,16	128	100	27,93	15,14	10,76	24,33	255
2	Молоко	150	8,97	4,58	4,08	7,58	85,01	180	10,79	5,49	4,9	9,09	102,01
1	Вафли	7	0,88	0,2	0,23	5,43	24,79	24	3,03	0,69	0,78	18,62	84,99
	Итого:		82,37	54,90	63,65	132,33	1206,30		112,86	73,58	84,61	187,68	1664,90

№ п/п	Наименование блюд	Ясли						Сад					
		Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	7 день												
	Завтрак												
1	Каша ячневая молочная	150	6,91	4,98	5,69	21,1	153	200	9,21	6,64	7,59	28,13	204
2	Кофейный напиток с молоком	150	5,21	2,34	2	10,64	70,01	180	6,52	2,81	2,39	12,76	84,01
3	Хлеб пшеничный	30	2,25	2,45	7,55	14,62	136	40	3,00	2,45	7,55	14,62	136
	Витаминный час												
1	Фрукты	110	15,84	0,44	0,44	10,78	48,4	100	14,40	0,4	0,4	9,8	44
	Обед												
1	Салат свекольный	30	1,37	0,43	1,83	2,51	28,17	40	1,82	0,57	2,44	3,34	37,56
2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	4,64	3,38	1,9	12,24	94,74	250	5,46	4,22	2,37	15,3	118,42
3	Шницель мясной	60	28,96	9,32	7,07	9,64	139	80	36,91	12,42	9,42	12,85	185,33
4	Рис отварной	132	5,12	3,21	4,72	32,29	184,54	180	7,01	4,38	6,44	44,03	251,64
5	Кисель	200	1,91	0	0	19,6	80	200	1,91	0	0	19,6	80
6	Хлеб ржаной	40	2,66	2,4	17,73	0	75,6	50	3,32	3	22,16	0	94,5
	Полдник												
1	Биточки рыбные	60	14,60	8,02	2,82	5,99	81	80	19,65	10,7	3,8	7,98	108
2	Капуста тушеная	95	3,53	12,98	8,59	9,42	172,26	150	5,58	20,4	13,56	14,88	272
3	Чай с сахаром	170	0,50	10,2	2,6	11,05	41,88	200	0,56	12	3,06	13	49,28
4	Хлеб пшеничный	35	2,62	2,15	0,75	14,65	75,05	50	3,74	3,07	1,07	20,93	107,22
	Итого:		96,12	62,30	63,69	174,53	1379,65		119,09	83,06	82,25	217,22	1771,960

№ п/п	Наименование блюда	Ясли							Сад						
		Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал		
	8 день														
	Завтрак														
1	Каша кукурузная молочная	200	9,95	3,26	0,48	0,48	132,78	250	12,44	4,07	0,6	0,6	165,97		
2	Какао на молоке	180	7,03	5,58	5,76	20,12	152,82	200	7,80	6,2	6,4	22,36	169,82		
3	Бутерброд с маслом	40	5,29	2,45	7,55	14,62	136	45	5,66	2,75	8,49	16,45	153		
	Витаминный час														
2	Сок	160	4,38	0,8	0	16,16	68,27	200	5,47	1	0	20,2	85,34		
	Обед														
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	2,77	0,5	1,25	2,46	23,13	40	3,70	0,67	1,67	3,28	30,84		
2	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,98	2,1	3,4	9,3	77	250	6,22	2,63	4,25	11,63	96,25		
3	Ленивые голубцы с курами	180	20,01	20,99	20,09	20,11	449,71	220	24,05	25,65	24,56	24,58	549,65		
4	Компот с сухофруктами	180	2,01	0,94	0	24,26	96,7	200	2,24	1,04	0	26,96	107,44		
5	Хлеб ржаной	40	2,66	2,4	17,73	0	75,6	50	3,32	3	22,17	0	94,5		
	Полдник														
1	Макаронные отварные со сливочным маслом	155	4,55	5,67	4,35	27,25	171	205	5,18	7,5	5,75	36,04	226,16		
2	Коржик молочный	50	5,83	3,26	5,62	30,99	187,33	60	6,98	3,91	6,74	37,19	224,8		
3	Молоко	150	8,97	4,58	4,08	7,58	85,01	180	10,79	5,49	4,9	9,09	102,01		
4	Хлеб пшеничный	35	2,62	2,15	0,75	14,65	75,05	50	3,74	3,07	1,07	20,93	107,22		
	Итого:		81,05	54,68	71,06	187,98	1730,40		97,59	66,98	86,60	229,31	2113,00		

№ п/п	Наименование блюд	Ясли										Сад					
		Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал				
	9 день																
	Завтрак																
1	Каша гречневая молочная	150/5	9,61	5,24	7,82	18,75	166,79	250/5	14,25	8,73	13,03	31,25	277,98				
2	Чай с сахаром	170	0,50	10,2	2,6	11,05	41,89	200	0,56	12	3,06	12,1	49,28				
3	Хлеб пшеничный	30	2,25	2,45	7,55	14,62	136	40	3,00	2,45	7,55	14,62	136				
	Витаминный час																
1	Фрукты	110	15,84	0,44	0,44	10,78	48,4	100	14,40	0,4	0,4	9,8	44				
	Обед																
1	Салат свекольный	30	1,37	0,43	1,83	2,51	28,17	40	1,82	0,57	2,44	3,34	37,56				
2	Суп гороховый	180	1,94	3,95	3,79	11,75	97,02	220	2,40	4,83	4,63	14,36	118,58				
3	Биточки мясные	60	31,03	9,32	7,07	9,64	139	80	39,67	12,42	9,42	12,85	185,33				
4	Овощное рагу	150	4,45	3,75	5,08	14,44	126,31	180	7,34	4,5	6,1	17,33	151,57				
5	Компот с сухофруктами	180	2,01	0,94	0	24,26	96,7	200	2,24	1,04	0	26,96	107,44				
6	Хлеб ржаной	40	2,66	2,4	17,73	0	75,6	50	3,32	3	22,16	0	94,5				
	Полдник																
1	Творожно-рисовый пудинг	50	14,56	7,37	4,97	9,47	112	100	29,45	14,73	9,94	9,47	224				
2	Кефир	150	11,91	4,35	3,75	6	75	180	14,29	5,22	4,5	7,2	90				
3	Печенье	7	0,58	0,2	0,23	5,43	24,8	24	2,00	0,7	0,8	18,6	85				
	Итого:		98,71	51,04	62,86	138,70	1167,68		134,74	70,59	84,03	177,88	1601,24				

№ п/п	Наименование блюд	Ясли										Сад					
		Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал				
	9 день																
	Завтрак																
1	Каша гречневая молочная	150/5	9,61	5,24	7,82	18,75	166,79	250/5	14,25	8,73	13,03	31,25	277,98				
2	Чай с сахаром	170	0,50	10,2	2,6	11,05	41,89	200	0,56	12	3,06	12,1	49,28				
3	Хлеб пшеничный	30	2,25	2,45	7,55	14,62	136	40	3,00	2,45	7,55	14,62	136				
	Витаминный час																
1	Фрукты	110	15,84	0,44	0,44	10,78	48,4	100	14,40	0,4	0,4	9,8	44				
	Обед																
1	Салат свекольный	30	1,37	0,43	1,83	2,51	28,17	40	1,82	0,57	2,44	3,34	37,56				
2	Суп гороховый	180	1,94	3,95	3,79	11,75	97,02	220	2,40	4,83	4,63	14,36	118,58				
3	Биточки мясные	60	31,03	9,32	7,07	9,64	139	80	39,67	12,42	9,42	12,85	185,33				
4	Овощное рагу	150	4,45	3,75	5,08	14,44	126,31	180	7,34	4,5	6,1	17,33	151,57				
5	Компот с сухофруктами	180	2,01	0,94	0	24,26	96,7	200	2,24	1,04	0	26,96	107,44				
6	Хлеб ржаной	40	2,66	2,4	17,73	0	75,6	50	3,32	3	22,16	0	94,5				
	Полдник																
1	Творожно-рисовый пудинг	50	14,56	7,37	4,97	9,47	112	100	29,45	14,73	9,94	9,47	224				
2	Кефир	150	11,91	4,35	3,75	6	75	180	14,29	5,22	4,5	7,2	90				
3	Печенье	7	0,58	0,2	0,23	5,43	24,8	24	2,00	0,7	0,8	18,6	85				
	Итого:		98,71	51,04	62,86	138,70	1167,68		134,74	70,59	84,03	177,88	1601,24				

№ п/п	Наименование блюда	Ясли						Сад					
		Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Выход	Цена	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	10 день												
	Завтрак												
1	Каша геркулесовая молочная	150/5	8,11	5,03	7,35	20,33	167,25	200/10	12,59	6,7	9,8	27,1	223
2	Чай с сахаром	170	0,50	10,2	2,6	11,05	41,89	200	0,56	12	3,06	12,1	49,28
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	9,98	3,38	3,43	8,36	88,23	40/10/15	15,93	4	4,06	12,57	104,57
	Витаминный час												
1	Фрукты	110	15,84	0,44	0,44	10,78	48,4	100	14,40	0,4	0,4	9,8	44
	Обед												
1	Салат морковный	30	1,21	0,37	0,03	3,48	15,69	40	1,62	0,5	0,04	4,64	20,92
	Щи из свежей капусты с												
2	картофелем со сметаной	180	3,81	1,26	3,51	6,1	61,02	220	4,32	1,54	4,29	7,46	74,58
3	Рыба тушеная с овощами	70	19,47	6,63	3,48	3,09	70,03	80	22,25	7,58	3,98	3,53	80,03
4	Гречка отварная	150	3,99	8,55	7,23	41,17	270,51	180	4,79	10,26	8,68	49,41	324,61
5	Компот с сухофруктами	180	2,01	0,94	0	24,26	96,7	200	2,24	1,04	0	26,96	107,44
6	Хлеб ржаной	40	2,66	2,4	17,73	0	75,6	50	3,32	3	22,16	0	94,5
	Полдник												
1	Омлет	75	15,37	5,89	6,8	2,41	93,7	100	21,17	7,85	9,06	3,21	124,93
2	Булочка домашняя	60	6,88	4,37	7,51	32,35	214,8	70	8,08	5,1	8,76	37,74	250,6
3	Сок	180	4,93	0,9	0	18,18	76,81	180	4,93	0,9	0	18,18	76,81
4	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,84	0,64	12,56	64,33	45	3,37	2,76	0,96	18,84	96,5
	Итого:		97,01	52,20	60,75	194,12	1384,96		119,57	63,63	75,25	231,54	1671,77

