

**Примерное двухнедельное меню для питания детей в дошкольных образовательных организациях
Урусинского муниципального района Республика Татарстан с дневным пребыванием 10,5 часов на 2022 год
для детей от 3-х лет**



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Ренегтур
			Б	Ж	У		
1 неделя							
День 1							
завтрак:	Макаронны отварные с маслом сливочным и сыром	140/15/5	9,34	8,64	31,15	243,84	220
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	411
	Батон нарезной	50	3,75	1,5	24,25	125,63	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	114
обед:	Салат из репчатого лука с растительным маслом	30	0,45	2,7	2,1	34,5	11
	Суп с бобовыми (горох) и гречками со сметаной на м/к б-не	200/17/10	6	3,47	23,6	152	87

	Ленивые голубцы со сметаной	180/10	6,36	8,16	4,68	81,6	315
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	394
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	
	Каша пшенная молочная	200/5	7,47	8	36,54	241,34	182
уплотнённый ужин:	Какао с молоком и сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	416
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	386
	Итого за 1 день			57,42	73,72	301,84	1761,38
День 2							
завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	8,14	9,87	35,6	264	182
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,52	2,52	13,2	84	414
	Бутерброд с маслом сливочным	50/7	3	10,75	18,25	182,5	
2 завтрак:	Ряженка с сахаром	200/5	5,5	5,6	10,2	106	420
обед:	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,6	2,7	8,7	60	42
	Рассольник ленинградский со сметаной на м/к бульоне	200/10	1,74	4	12,4	94,67	82
	Треугольник	130	13	12,74	31,46	293,8	178
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	394

	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	386
	Рыбные котлеты в сметанном соусе	70	11,34	7,98	9,66	156,8	273
Уплотненный ужин	Рис рассыпчатый с маслом сливочным	120	1,92	5,04	21,36	139,44	332
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,04	5,64	22,8	377
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	
Итого за 2 день			64,25	64,06	300,19	2028,06	
День 3							
завтрак:	Каша "Дружба" (рис + пшено) с маслом сливочным	200/5	6,27	8,14	33,47	232	182
	Какао с молоком с сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	416
	Бутерброд с сыром	50/15	6,25	3,75	18,13	132,5	3
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	114
обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,35	4,8	63	52
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	9,07	8,8	24,8	221,47	73
	Каша перловая с мясом	200	7	6,5	6,36	205	171
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	394
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	
Уплотненный	Королевская ватрушка со сметаной	180/11	18	25,2	79,56	615,6	546

ужин:	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	411	
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	386	
Итого за 3 день							2257,24	
День 4								
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,47	8	36,54	241,34	182	
	Какао с молоком и сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32		
	Бутерброд с маслом сливочным	50/5	3	10,75	18,25	182,5		
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	114	
обед:	Салат "Витаминный"	60	0,9	2,7	6,6	54	79	
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	180	2,04	3,12	9,48	74,7	34	
	Цыпленка отварные порционные	70	16,1	13,58	0,28	187,6	366	
	Картофельное пюре	150	3	4,6	20,13	135,25	339	
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	394	
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260		
уплотненный ужин:	Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	70/50	18,42	8,95	3,4	168,53	229	
	Фрукты	100	2,54	0,74	37,48	170,85	386	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6		
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8		
Итого за 4 день							1926,39	
День 5								
завтрак:	Суп молочный с вермишелью	200	6,6	8,2	26,1	205,1	100	

	Кофейный напиток с молоком с сахаром	180	2,52	2,52	13,2	84	414
	Булочка	50	2,9	3,2	15,7	103	
2 завтрак:	Йогурт питьевой	180	4,92	5,52	7,68	98,4	420
обед:	Салат из свежей капусты	60	1,4	2,7	6,3	55	21
	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	200/10	1,6	4,14	11,87	90,67	64
	Плов из говядины	180	19,92	20,76	30,48	391,2	321
	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,12	14,6	56,4	390
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	
	Сочник с творогом	100	16,8	12,42	20,42	202,5	
уплотненный ужин:	Чай с сахаром с молоком	180	1,31	1,32	7,44	45,6	413
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	
	Итого за 5 день		70,38	63,27	243,27	1762,72	386
2 недели							
День 1							
завтрак:	Плов с изюмом	160	3,78	15,43	42,63	326,4	240
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	411
	Батон нарезной	50	3,75	1,5	24,25	125,63	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	114
обед:	Салат из репчатого лука с растительным маслом	30	0,81	1,53	0,78	20,1	11
	Рассолыник домашний со сметаной	200/10	1,74	4	10,94	88	81

	Котлета говяжья	70/7	10,92	15,12	11,62	228,2	299
	Макаронь отварные с маслом сливочным	140/7	5,02	3,97	31,15	183,17	219
	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,12	14,6	56,4	390
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	
Углотненный ужин:	Кондитерское изделие	40	4,8	1,5	71,1	325	
	Омлет натуральный	140/5	12,37	18,2	2,1	221,67	229
	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,6	0,24	24,24	99,6	417
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	
	Итого за 1 день		60,02	64,87	329,85	2151,07	
День 2							
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	7,07	7,6	36,8	245,34	182
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,52	2,52	13,2	84	414
2 завтрак:	Бутерброд с сыром	50/15	6,25	3,75	18,13	132,5	3
	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	114
	Салат из свежей капусты	60	1,4	2,7	6,3	55	21
обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	1,6	2,4	11,6	74,67	91
	Цыпленка отварные порционные	70	16,1	13,58	0,28	187,6	366
	Гороховое пюре с маслом сливочным	120/5	11,76	4,08	26,52	192	182
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	394

	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	
	Кондитерское изделие	25	4,8	1,5	71,1	325	
Углотненный ужин:	Сырники из творога с шоколадным соусом	110/20	21,32	16,64	28,47	350,49	245
	Чай с молоком	180	1,32	1,32	7,44	45,6	413
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	386
Итого за 2 день			90,27	59,71	353,44	2321,95	
День 3							
завтрак	Каша гречневая молочная со сл. маслом	200/5	8,16	8,04	33,36	240	182
	Какао с молоком с сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	416
	Бутерброд с маслом	50/7	3	10,75	18,25	182,5	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	114
обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,6	2,7	8,7	60	42
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной на м/к б-не	200/10	9,07	9,34	33,87	262,94	63
	Запеканка картофельная с мясом	200/7	13,56	14,12	22,45	272	308
	Компот из свежих фруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	390
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	386

УПЛОТНЕННЫЙ ужин:	Рыба, тушеная с овощами в сметанном соусе	70/50	18,41	8,95	3,64	168,53	229
	Каша перловая с маслом сливочным	150	4,61	3,6	31,71	180	171
	Чай с сахаром и лимоном	180/5/7	0,12	0,04	5,64	22,8	377
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	
Итого за 3 день		81,46	98,76	331,62	2249,64		
День 4							
завтрак	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5	7,47	8,8	35,2	249,34	182
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,52	2,52	13,2	84	414
2 завтрак:	Бутерброд с сыром	50/15	6,25	3,75	18,13	132,5	3
	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,35	4,8	63	52
обед:	Суп "Свекольник" со сметаной	200/10	1,6	4,14	11,87	90,67	64
	Вермишелевая запеканка с курицей	160	17,93	11,73	33,34	311	309
УПЛОТНЕННЫЙ ужин:	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	394
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	
	Запеканка из творога с повидлом	130/20	23,73	17,12	29,9	396,42	251
Фрукт	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	411
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	386
Итого за 4 день		76,5	56,06	285,56	1978,28		

День 5							
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	4	7,87	23,47	187	10
	Какао с молоком и сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	416
	Бутерброд с маслом сливочным	50/5	3	10,75	18,25	18,25	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	114
обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,35	4,8	63	
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2	15,007	89,34	88
	Овощное рагу с говядиной	200	18,27	19,74	15,34	312	322
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	394
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	
Углотенный ужин:	Тефтели рыбные в томат соусе	110/30	17	14	19,36	280,13	276
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	411
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	
	Итого за 5 день		69,21	99,96	275,747	1832,19	386
	Итого за весь период		739,64	770,95	3022,83	20268,92	
	Среднее значение за период		73,96	77,09	302,28	2026,89	

При составлении меню использован сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного