

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор ООО "БРИЗ"
 Е. Ашулина
 " _____ " _____ 2022г.



**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)	№ Рецептур
			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	
уплотнённый ужин:	Каша пшеничная молочная	200/5	7,47	8	36,54	241,34	182
	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	
уплотнённый ужин	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
	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		68,15	97,59	327,12	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
	Цыплята 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 тушенная 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		74,98	92,95	274,2	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	
уплотненный ужин:	Сочник с творогом	100	16,8	12,42	20,42	202,5	
	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 неделя							
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
	Рассольник 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
	Макароны 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	
уплотненный 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
	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 свежей капусты	60	1,4	2,7	6,3	55	21
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	1,6	2,4	11,6	74,67	91
	Цыплята 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	
уплотненный ужин:	Кондитерское изделие	25	4,8	1,5	71,1	325	
	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, тушенная 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 пшенная молочная 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
	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	
обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,35	4,8	63	52
	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
	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:	Запеканка из творога с повидлом	130/20	23,73	17,12	29,9	396,42	251
	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	
уплотненный 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, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественног