



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ВИТАРА"

Шулгина Е.А.

2021 год

Примерное десятидневное меню для организации сбалансированного питания детей в дошкольных организациях Баглинского муниципального района Республики Татарстан для детей до 3х лет (район)

1 неделя		ПОНЕДЕЛЬНИК						
Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г Выход	Цена	Химический состав				
				Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша гречневая распылчатая	130/5	6,99	192	7,3	4,5	30	
	Чай сладкий с сахаром	150	0,44	19	0,07	0,02	6,8	
	Кондитерское изделие (печенье)	12	1,09	60	0,1	1,2	9	
	Хлеб пшеничный	30	2,03	75	1,37	0,3	20	
Энергетическая и пищевая ценность завтрака				346	8,84	6,02	65,8	
2 завтрак	Сок	100	2,87	75	0,64	0,22	22,5	
	Салат из свеклы	40	1,09	14	0,53	0,07	2,9	
Обед	Суп картофельный с клецками на к/б	150	2,21	45	1	1,8	6,6	
	Рагу овощное с мясом говядины	150	32,64	173	8,4	9,8	12,8	
	Компот из сухофруктов	150	1,56	66,8	0,7	0,04	15,5	
	Хлеб ржаной	40	2,76	72	1,8	0,3	28	
Энергетическая и пищевая ценность обеда				445,8	13,07	12,23	88,3	
Полдник	Сырники из творога с молочным соусом	80/20	25,27	210	13,4	10	16,3	
	Чай с молоком с сахаром	150	5,47	44,3	1,05	0,8	9,7	
ИТОГО				84,42				
Энергетическая и пищевая ценность полдника				254,3	14,45	10,8	26	
Энергетическая и пищевая ценность за день				1046,10	36,36	29,05	180,10	

1 неделя		ВТОРНИК									
Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г Выход	Цены	Ккал	Химический состав						
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная	150	8,66	194	6,08	7,7	26,6				
	Какао на молоке	150	7,11	45	2,2	2,4	3,5				
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/6	7,63	248	8,6	8,7	30,2				
Энергетическая и пищевая ценность завтрака											
2 завтрак	Кефир с сахаром	150/5	12,63	487	16,88	18,8	60,3				
	Салат из моркови с яблоками	40	3,36	68,25	4,2	0,075	12,3				
	Рассолыник "Ленинградский" со сметаной на к/б			27	0,33	1,4	3,3				
Обед	Тушеная капуста с мясом говядины	150/6	3,97	72	1,28	3,2	9,3				
	Компот из сухофруктов	150	30,45	73,35	2,08	3,63	8,09				
	Хлеб ржаной	150	1,56	66,8	0,7	0,04	15,5				
		30	2,07	72	1,8	0,3	28				
Энергетическая и пищевая ценность обеда											
Полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	100	22,94	379,4	10,39	8,645	76,49				
	Чай сладкий с сахаром	150	0,44	144,17	15,75	7,67	3,17				
	Хлеб пшеничный	20	1,35	19	0,07	0,02	6,8				
	Фрукты свежие	140	18,1	50	0,9	0,2	13				
	ИТОГО		120,27	61,25	1,26	0,28	17,14				
Энергетическая и пищевая ценность полдника											
			274,42	17,98	8,17	40,11					
Энергетическая и пищевая ценность за день											
			1140,82	45,25	35,62	176,90					

1 неделя СРЕДА

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г Выход	Цены	Химический состав				
				Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	7,39	90	3,3	3,1	13,05	
	Чай сладкий с сахаром	150	0,44	19	0,07	0,02	6,8	
	Бутерброд с маслом	30/5	4,87	156	4	4,6	24,2	
Энергетическая и пищевая ценность завтрака								
2 завтрак	Сок	100	2,87	265	7,37	7,72	44,05	
	Салат "Степной"	40	2,58	75	0,64	0,22	22,5	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на к/б	150/6	3,01	55	1,05	3,4	5,1	
Обед	Тертели из говядины с подливой	60/15	31,32	186	8,1	12,8	9,7	
	Картофельное пюре	120	6,51	109,6	2,5	3,7	16,1	
	Кисель	150	2,09	47	0,018	0,018	11,8	
	Хлеб ржаной	40	2,76	72	1,8	0,3	28	
Энергетическая и пищевая ценность обеда								
Полдник	Пирожки печенные с начинкой (с повидлом)	60	6,22	602,6	15,508	25,138	95,7	
	Фрукты свежие	140	18,1	136	4	4,5	19,8	
	Молоко	150	8,52	61,25	1,26	0,28	17,14	
	ИТОГО		96,68	79,5	4,2	4,2	7,7	
Энергетическая и пищевая ценность полдника				276,75	9,46	8,98	44,64	
Энергетическая и пищевая ценность за день				1144,35	32,34	41,84	184,39	

1 неделя ЧЕТВЕРГ									
Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г Выход	Цены	Ккал	Химический состав				
					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная ячневая	150	8,12	183,8	5,3	5,7	27,5		
	Чай сладкий с сахаром	150	0,44	19	0,07	0,02	6,8		
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/6	7,63	248	8,6	8,7	30,2		
Энергетическая и пищевая ценность завтрака									
2 завтрак	Сок	100	2,87	450,8	13,97	14,42	64,5		
	Салат "Пестрый"	40	2,84	75	0,64	0,22	22,5		
Обед	Суп картофельный с лапшой домашней на к/б	150	4,81	58	1,6	2,6	7		
	Бигус с курицей	150	23,99	153,75	5,25	4,9	4,8		
	Компот из сухофруктов	150	1,56	66,8	0,7	0,04	15,5		
	Хлеб ржаной	30	2,07	72	1,8	0,3	28		
Энергетическая и пищевая ценность обеда									
Полдник	Ватрушка с творогом	80	15,22	460,55	10,39	9,86	82,1		
	Кофейный напиток с молоком	150	7,54	217,6	9,3	5,6	31,04		
	ИТОГО		77,09	69,99	2,34	2	3,13		
Энергетическая и пищевая ценность полдника									
			287,59	11,64	7,6	34,17			
Энергетическая и пищевая ценность за день									
			1198,94	36,00	31,88	180,77			

		ПЯТНИЦА		1 неделя						
Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г Выход	Цены	Ккал	Химический состав					
					Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	8,91	174	4,8	6,08	25,1			
	Чай сладкий с сахаром	150	0,44	19	0,07	0,02	6,8			
	Бутерброд с маслом	30/5	4,87	156	4	4,6	24,2			
Энергетическая и пищевая ценность завтрака										
2 завтрак	Молоко	150	8,52	349	8,87	10,7	56,1			
	Кондитерское изделие (вафли)	16	2,12	79,5	4,2	4,2	7,7			
	Салат луковый	30	0,91	80	1,3	1,6	13,3			
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на к/б	150/6	3,33	34	0,4	2,7	2,1			
Обед	Плов из курицы	150	20,33	59,25	1,05	3,08	7,05			
	Компот из сухофруктов	150	1,56	304,5	16,1	14,8	26,8			
	Хлеб ржаной	30	2,07	66,8	0,7	0,04	15,5			
				72	1,8	0,3	28			
Энергетическая и пищевая ценность обеда										
	Котлеты рыбные	60	24,09	696,05	25,55	26,72	100,45			
	Салат картофельный с зеленым горошком	40	3,49	134,4	9,7	6,9	8,3			
Полдник	Чай с молоком с сахаром	150	5,47	58	1,3	4	4,07			
	Хлеб пшеничный	20	1,35	44,3	1,05	0,8	9,7			
	Фрукты	140	18,1	50	0,9	0,2	13			
	ИТОГО		105,56	61,25	1,26	0,28	17,14			
Энергетическая и пищевая ценность полдника										
			347,95		14,21	12,18	52,21			
Энергетическая и пищевая ценность за день										
			1393,00		48,63	49,60	208,76			

2 неделя		ПОНЕДЕЛЬНИК							
Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г Выход	Цены	Ккал	Химический состав				
					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	9,4	195,75	7,27	8,17	23,34		
	Чай сладкий с сахаром	150	0,44	19	0,07	0,02	6,8		
	Хлеб пшеничный	20	1,35	50	0,9	0,2	13		
Энергетическая и пищевая ценность завтрака									
2 завтрак	Сок	100	2,87	264,75	8,24	8,39	43,14		
	Кондитерское изделие (печенье)	12	1,09	75	0,64	0,22	22,5		
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	1,05	60	0,1	1,2	9		
	Рассольник домашний с рисом на к/б	150	3	47,3	1,5	3,7	2,07		
	Макаронные изделия отварные	100	3,73	74,25	1,27	3,97	9,6		
	Котлета куриная	60	16,17	174	6,5	7,3	20,8		
	Кисель	150	2,09	142	7,65	9,15	9,9		
	Хлеб ржаной	40	2,76	47	0,018	0,018	11,8		
					72	1,8	0,3	28	
Энергетическая и пищевая ценность обеда									
Полдник	Запеканка из творога с молочным соусом	100/20	32,02	691,55	19,478	25,858	113,67		
	Чай с молоком с сахаром	150	5,47	287,33	18,33	13,2	23,4		
	ИТОГО		81,44	44,3	1,05	0,8	9,7		
Энергетическая и пищевая ценность полдника									
Энергетическая и пищевая ценность за день				1287,93	47,10	48,25	189,91		

2 неделя ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г выход	Цены	Ккал	Химический состав		
					Б	Ж	У
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	8,75	91,5	3,37	3,3	12,07
	Какао на молоке	150	7,11	45	2,2	2,4	3,5
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/6	7,63	248	8,6	8,7	30,2
Энергетическая и пищевая ценность завтрака							
2 завтрак	Ряженка	150	12,35	384,5	14,17	14,4	45,77
	Морковь тертая с сахаром	40	1,26	79,5	4,13	4,2	7,7
	Суп гороховый с гречками на к/б	150	3,87	13,3	0,5	0,05	2,7
	Жаркое по домашнему из говядины	150	34,12	114,75	4,6	2,6	17,8
	Компот из сухофруктов	150	1,56	281,25	16,6	17,03	15,23
	Хлеб ржаной	30	2,07	66,8	0,7	0,04	15,5
Энергетическая и пищевая ценность обеда							
Полдник	Рыбные тефтели с подливкой, овощами	60/20	19,57	627,6	28,33	24,22	86,93
	Чай сладкий с сахаром	150	0,44	81	5,07	3,18	7,94
	Хлеб пшеничный	20	1,35	19	0,07	0,02	6,8
	Фрукты	140	18,1	50	0,9	0,2	13
	ИТОГО		118,18	61,25	1,26	0,28	17,14
Энергетическая и пищевая ценность полдника							
				211,25	7,3	3,68	44,88
Энергетическая и пищевая ценность за день							
				1223,35	49,80	42,30	177,58

		2 неделя		СРЕДА						
Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г Выход	Цены	Ккал	Химический состав					
					Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	9,11	189,75	4,3	5,9	29,85			
	Чай сладкий с сахаром	150	0,44	19	0,07	0,02	6,8			
	Бутерброд с маслом	30/5	4,87	156	4	4,6	24,2			
Энергетическая и пищевая ценность завтрака										
2 завтрак	Сок	100	2,87	364,75	8,37	10,52	60,85			
	Кондитерское изделие (вафли)	16	2,12	75	0,64	0,22	22,5			
	Салат из зеленого горошка с луком	40	4,94	80	1,3	1,6	13,3			
	Свекольник на к/б	150	2,56	47,3	1,5	3,7	2,07			
	Треугольник с мясом говядины	120	2,56	65,25	1,2	3,08	8,9			
Обед	Кисель	150	34,47	270	12	11,6	28,9			
		150	2,09	47	0,018	0,018	11,8			
	Хлеб ржаной	30	2,07	72	1,8	0,3	28			
Энергетическая и пищевая ценность обеда										
	Омлет натуральный	80	21,39	656,55	18,458	20,518	115,47			
	Какао на молоке	150	7,11	147	6,9	12,3	3,7			
	Хлеб пшеничный	20	1,35	45	2,2	2,4	3,5			
	Фрукты	140	1,35	50	0,9	0,2	13			
	ИТОГО		113,49	61,25	1,26	0,28	17,14			
Энергетическая и пищевая ценность полдника										
				303,25	11,26	15,18	37,34			
Энергетическая и пищевая ценность за день										
				1324,55	38,09	46,22	213,66			

2 неделя ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г Выход	Цены	Ккал	Химический состав		
					Б	Ж	У
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	8,8	87,75	3,08	3,45	9,7
	Кофейный напиток с молоком	150	7,54	69,99	2,34	2	3,13
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/6	7,63	248	8,6	8,7	30,2
Энергетическая и пищевая ценность завтрака							
2 завтрак	Ряженка	150	12,35	405,74	14,02	14,15	43,03
	Салат "Здоровье"	40	1,91	79,5	4,13	4,2	7,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	150	2,09	57,75	1,6	2,6	7
Обед	Курица порционная	50	18,34	253,01	21,5	18,52	0,25
	Гороховое пюре	120	3,95	204	11,3	5,5	28
	Компот из сухофруктов	150	1,56	66,8	0,7	0,04	15,5
	Хлеб ржаной	30	2,07	72	1,8	0,3	28
Энергетическая и пищевая ценность обеда							
Полдник	Плюшка	60	4,89	773,06	41,63	34,16	89,12
	Молоко	150	8,52	136,3	3,9	4,5	19,8
	Фрукты	140	18,1	79,5	4,2	4,2	7,7
	ИТОГО		97,75	61,25	1,26	0,28	17,14
Энергетическая и пищевая ценность полдника							
			277,05	9,36	8,98	44,64	
Энергетическая и пищевая ценность за день							
			1455,85	65,01	57,29	176,79	

2 неделя ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование продукта	Масса, г Выход	Цены	Ккал	Химический состав		
					Б	Ж	У
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	8,23	168,7	5,07	7,8	19,4
	Чай сладкий с сахаром	150	0,44	19	0,07	0,02	6,8
	Бутерброд с маслом	30/5	4,87	156	4	4,6	24,2
Энергетическая и пищевая ценность завтрака							
2 завтрак	Сок	100	2,87	343,7	9,14	12,42	50,4
	Кондитерское изделие (печенье)	12	1,09	75	0,64	0,22	22,5
Обед	Салат из белокочанной капусты и свеклы	40	1,84	60	0,1	1,2	9
	Суп крестьянский с крупой на к/б	150	1,86	43,3	0,67	3,3	2,5
	Макаронные изделия отварные	100	3,73	67,5	1,3	3,6	7,4
	Суфле куриное	60	28,45	174	6,5	7,3	20,8
	Компот из сухофруктов	150	1,56	240	17,5	17,3	3,5
	Хлеб ржаной	30	2,07	66,8	0,7	0,04	15,5
Энергетическая и пищевая ценность обеда							
Полдник	Огурец соленый	30	2,79	798,6	29,21	33,26	109,2
	Картофель отварной с маслом	120	6,41	3,7	1,8	1,05	2,1
	Чай с молоком с сахаром	150	5,47	107,2	2,4	2,64	18
	Хлеб пшеничный	20	1,35	44,3	1,05	0,8	9,7
			73,03	50	0,9	0,2	13
Энергетическая и пищевая ценность полдника							
				205,2	6,15	4,69	42,8
Энергетическая и пищевая ценность за день							
				1347,50	44,50	50,37	202,40

Vertical line of text or a page number.

