

10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 10,5 часовым пребыванием от 3-7 лет на 2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 неделя						
День 1						
завтрак:	Макароны отварные с маслом,сыр	150/5	5,5	4,2	33,3	196
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Батон с маслом	40//10	3	5,5	18,13	136,25
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,10	42,2
обед:	Салат из капусты белокачанной	60	1,3	2,7	6,2	54
	Суп картофельный с пшенной крупой	200	2,1	2,1	15,5	90
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137
	Суфле куриное паровое	70/7	21,3	25,8	2,1	326
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	11,7	1,95	62,4	312
уплотнённый ужин:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным жидкая	200/5	7,4	8	36,5	241
	Какао на молоке	200	3,6	3,3	13,7	100
	Хлеб пшеничный	30	4,05	0,5	24,4	118,5
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за 1 день			64,95	59,13	281,93	1910,95
День 2						
завтрак:	Каша овсяная" Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,1	9,8	35,6	264
	Какао с молоком	200	3,6	3,30	13,7	100

	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед:	Винегрет	60	0,8	1,4	4,3	33
	Рассольник ленинградский со сметаной (вет)	200	1,7	4,8	12,3	104
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	3,7	3,6	37,6	201
	Котлеты рыбные с соусом томатным	75	12,1	8,6	10,3	168
	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,84	0,97	31,2	156
	Пирожки печеные с картофелем	140	9,6	9,40	55	346
уплотнённый ужин	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
Итого за 2 день			48,94	46,7	263,7	1681,2
День 3						
завтрак:	Каша "Дружба" (рис + пшено) с маслом сливочным	200/5	6,3	8,1	33,5	232
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
	Батон с сыром	40/15	7,9	4,75	24,2	172
2 завтрак:	Ряженка	200	5,5	5,6	10,2	106
обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66
	Суп- лапша домашняя на мясном бульоне	200	2,1	3,4	9,3	77
	Плов перловый с мясом	200	14,2	37,9	40,8	571
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	9,25
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156
уплотненный ужин:	Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	191
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за 3 день			57,77	74,75	247	1838,25

День 4

завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	8	36,5	241
	Какао нс молокеом	200	3,6	3,3	13,7	100
	Бутерброд с маслом сливочным	40//10	3	5,5	18,13	136,25
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед:	Салат из белокачанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	54
	Суп картофельный с крупой (рисовой) на к бульоне	200	2,1	2,1	15,5	90
	Птица тушенная в соусе с овощами	230	23,10	15,4	23,1	332
	Кисель	200	0	0	20	76
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,85	0,97	31,2	156
уплотненный ужин:	Рыба запеченная в омлете	80	14,5	7,5	2,20	134
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	12,2	9,25
Итого за 4 день			63,47	45,75	197,93	1395,7

завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119
	Какао на молоке	200	3,6	3,3	13,7	100
	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175
2 завтрак:	Кефир	200	5,6	0,1	7,3	51
обед:	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,9	6	6,1	87
	Свекольник на к. бульоне	200	1,8	4,1	11,9	95
	Плов из говядины	200	20,8	20,2	30,8	302
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	9,25
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156
	Усбосмак (треугольник)	70	7	6,8	16,9	158

уплотненный ужин:	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59
			58,17	52,82	201,6	1380,25
Итого за 5 день						
2 неделя						
День 1	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,1	7,50	50,7	296
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброт с сыром	40//10	5	3	14,5	106
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
2 завтрак:	Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	34
обед:	Рассольник домашний на к бульоне	200	1,7	5,3	10,9	99
	Котлета рубленая из птицы	70/30	10,4	11,4	11,7	194
	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,50	4,2	33,3	196
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,85	0,97	31,2	156
	Кондитерское изделие	40	2,68	3,02	28,82	153,2
уплотненный ужин:	Омлет натуральный	120/6	11,6	19	4,2	226
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111
	Хлеб пшеничный	30	1,62	0,2	9,76	47,4
			53,25	57,72	260,58	1754,8
Итого за 1 день						
День 2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	7,1	7,6	36,7	245
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	136,25
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед	Овощи натуральные соленые огурец	50	0,4	0,1	1,75	5
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	2	1,9	12	76

	Куры отварные	70	17,5	14,7	0,3	203
	Пюре гороховое	150/5	14,6	5,1	33,1	240
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,85	0,97	31,2	156
	Кондитерское изделие	25	1,67	1,88	18,01	95,75
уплотненный ужин:	Сырники из творога	85	12,6	9,40	15,3	198
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
			70,92	50,9	228,36	1661,95
Итого за 2 день						
День 3	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	9	9	37	266
завтрак	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
	Бутерброд с маслом	40//5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	кефир	200	5,6	0,1	7,3	51
обед	Салат из моркови	60	1,3	4,3	6,1	68
	Суп картофельный с бобовыми и гренками на к. бульоне	200/15	6,2	4,1	25,5	169
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137
	Суфле куриное паровое	70/7	21,3	25,8	2,1	326
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,85	0,97	31,2	156
	Рыба ,тушенная в томате с овощами	50/50	12,1	8	4,7	140
	Каша перловая с маслом сливочным	150/4	4,6	3,6	31,7	180
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,03	9,3	38
	Хлеб пшеничный	30	1,62	0,2	9,76	47,4
			77,77	68,45	233,56	1876,4
Итого за 3 день						
День 4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	8,8	35,1	250

завтрак	Какао на молоке	200	3,6	3,3	13,7	100
	Бутерброд с маслом	40//10	3	5,5	18,13	136,25
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5
обед	Салат картофелем с зеленым горошком	60	1,9	6	6,1	87
	Суп геркулесовый со сметаной (вег)	200	1,8	4,1	11,9	95
	Каша рисовая с мясом и вощами	240	14,2	37,9	40,8	571
	Кисель	200	0	0	15	57
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156
	Запеканка из творога с повидлом	100/30	17,54	12,05	17,15	247
уплотненный ужин:	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Плода и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
			59,81	83,55	233,61	1925,9

Итого за 4 день

День 5	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,1	7,5	50,7	296
завтрак	Какао на молоке	200	3,6	3,3	13,7	100
	Бутерброд с маслом	40//10	2,4	8,6	14,6	146
2 завтрак:	Йогурт	200	4,92	5,52	7,68	98,4
обед	Салат Пестрый	60	0,6	2,7	8,7	60
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к. бульоне	200	2,2	2,1	15,1	89
	Куры отварные	70	17,5	14,7	0,3	203
	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,2	7	46,2	296
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,85	0,97	31,2	156
	Тефтели рыбные в томат соусе	75/30	11,8	10	13,2	191
уплотненный	Хлеб пшеничный	30	1,62	0,2	9,76	47,4
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25

ужин:	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
			68,27	58,75	262,36	1842,9
Итого за 5 день						

I

I

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 11474D4595A5592A240A85B8515EDE58
Отпечаток сертификата:
A994C245D684FF8F511A80ECB523118292728BD7
Владелец: Хазиева Гульуса Фирдависовна
Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АКБАШСКИЙ ДЕТСКИЙ САД "КАРЛЫГАЧ"
ЮТАЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН"
Действителен с 21.02.2023 по 16.05.2024
Дата подписания: 25.12.2023 10:09 (+03:00)
Номер извещения: 0111300006323000036

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат:
01C5BAC9001FAF32894D268C06255EF85B
Отпечаток сертификата:
6BD89A131A3840D7792BB10D76CEA95F096C5973
Владелец: ВАСЯНИНА ЮЛИЯ СЕРГЕЕВНА
Организация: ООО "ГРАНД"
Действителен с 29.09.2022 по 29.12.2023
Дата подписания: 16.12.2023 14:23 (+03:00)
Номер извещения: 0111300006323000036