

Согласовано:

Утверждаю

Заведующий _____

« ____ » _____ 2025 г.



Генеральный директор АО «Общепит»

Аминева Т.М.

_____ 2025 г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ г. ТУЙМАЗЫ
с 1 до 3 лет
(зимний период)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли Зима 2025 год

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные 130/3	130/3	5	3	32	176	332,01
	Чай с сахаром, лимоном)*	180/5			5	22	686,02
	Бутерброд с маслом)	20/5	1	4	10	83	1,07
	Итого за Завтрак	343	6	7	47	281	
2 Завтрак							
	Сок нат.)	150	1		15	69	63,02
Итого за 2 Завтрак		150	1		15	69	
Обед	Морковь с сахаром 30 гр	30			4	16	4,21
	Суп картофельный с пшенной крупой)	150	1	2	12	67	138,04
	Рагу из овощей с мясом 120гр	120	10	11	8	174	7,12
	Компот из сухофруктов)*	150			15	61	639,03
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Хлеб ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
	Итого за Обед	490	13	13	56	402	
Полдник							
	Булочка сдобная 50гр	50	4	4	26	159	117,01
	Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
Итого за Полдник		200	4	4	31	179	
Итого за день		1 183	24	24	149	931	

Рацион: Ясли Зима 2025 год

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Поделя: 1		день: вторник					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой)	150	5	6	16	141	161,02
	Кофейный напиток на молоке)**	180	3	3	10	78	692,02
	Бутерброд с маслом)	20/5	1	4	10	83	1,07
Итого за Завтрак		355	9	13	36	302	
2 Завтрак							
	Фрукты))	150	1	1	15	71	67,04
Итого за 2 Завтрак		150	1	1	15	71	
Обед							
	Свекольник 150гр	150	1	3	9	71	35,08
	Котлеты рыбные 50гр	50	8	6	7	112	388,25
	Картофельное пюре 120гр	120	2	4	16	109	520,16
	Соус томатный 20гр	20		1	1	14	23
	Напиток лимонный)*	150			7	30	699,02
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Хлеб ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
Итого за Обед		530	13	14	57	420	
Полдник							
	Плюшка Новомосковская)	50	4	4	28	162	87
	Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
Итого за Полдник		200	4	4	33	182	
Итого за день		1 235	27	32	141	975	

Рацион: Ясли Зима 2025 год

Неделя: 1

День: среда

рацион: 10 лет,							
---	--	--	--	--	--	--	--

Рацион: Ясли Зима 2025 год

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная манная жидкая)	150/4	6	8	25	196	311
	Какао с молоком)*	180	3	3	10	81	693,02
	Бутерброд с маслом)	20/5	1	4	10	83	1,07
Итого за Завтрак		359	10	15	45	360	
2 Завтрак							
	Фрукты))	150	1	1	15	71	67,04
Итого за 2 Завтрак		150	1	1	15	71	
Обед							
	Щи из св. капусты и картофелем 150гр	150	1	3	5	56	124,13
	Гуляш из кур)	60	12	13	4	182	487,01
	Каша гречневая рассыпчатая 120/4	120/4	7	4	28	179	302,74
	Напиток из плодов шиповника 150гр	150	1		20	83	699,05
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Хлеб ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
Итого за Обед		524	23	20	74	584	
Полдник							
	Лепешки сметанные)	50	4	7	31	207	89,01
	Кефир)	150/5	4	5	11	108	698
Итого за Полдник		205	8	12	42	315	
Итого за день		1 238	42	48	176	1330	

Рацион: Ясли Зима 2025 год

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба")	150/4	4	8	17	154	311,06
	Чай с сахаром, молоком)**	180	1	1	5	35	685,07
	Кондитерское изделие 30	30	2	3	22	123	69,27
Итого за Завтрак		364	7	12	44	312	
2 Завтрак							
	Сок нат.)	150	1		15	69	63,02
Итого за 2 Завтрак		150	1		15	69	
Обед							
	Суп картофельный гороховый с отварной говядиной)	150/14	10	5	17	145	134,16
	Фрикадельки из кур 50/4	50/4	7	9	4	127	451,27
	Соус томатный 20гр	20		1	1	14	23
	Картофельное пюре 120гр	120	2	4	16	109	520,16
	Компот из свежих яблок)*	150			8	34	631,02
	Хлеб ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
Итого за Обед		528	20	19	55	471	
Полдник							
	Макаронные изделия отварные 130/3	130/3	5	3	32	176	332,01
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
Итого за Полдник		303	6	3	45	238	
Итого за день		1 345	34	34	159	1090	

Рацион: Ясли Зима 2025 год

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов с изюмом 150гр	150	4	14	39	292	328,07
	Чай с сахаром,лимоном)*	180/5			5	22	686,02
	Бутерброд с маслом)	20/5	1	4	10	83	1,07
Итого за Завтрак		360	5	18	54	397	
2 Завтрак							
	Сок нат.)	150	1		15	69	63,02
Итого за 2 Завтрак		150	1		15	69	
Обед							
	Салат из капусты с морковью 40гр	40		2	2	29	40,12
	Суп картофельный с макаронными изделиями*)	150	2	2	14	77	140,05
	Жаркое по домашнему 120	120	12	11	16	206	436,18
	Компот из сухофруктов)*	150			15	61	639,03
	Хлеб ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
Итого за Обед		480	15	15	56	415	
Полдник							
	Каша пшенная молочная жидкая 150/4	150/4	6	7	26	187	510,28
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
Итого за Полдник		324	7	7	39	249	
Итого за день		1 314	28	40	164	1130	

Рацион: Ясли Зима 2025 год

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями)	150	5	5	16	136	160
	Какао с молоком)*	180	3	3	10	81	693,02
	Бутерброд с маслом)	20/5	1	4	10	83	1,07
Итого за Завтрак		355	9	12	36	300	
2 Завтрак							
	Фрукты))	150	1	1	15	71	67,04
Итого за 2 Завтрак		150	1	1	15	71	
Обед							
	Уха с крупой 150	150/10	3	2	10	69	181,05
	Гуляш из кур)	60	12	13	4	182	487,01
	Каша гречневая рассыпчатая 120/4	120/4	7	4	28	179	302,74
	Напиток лимонный)*	150			7	30	699,02
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Хлеб ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
Итого за Обед		534	24	19	66	544	
Полдник							
	Булочка сдобная 50гр	50	4	4	26	159	117,01
	Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
Итого за Полдник		200	4	4	31	179	
Итого за день		1 239	38	36	148	1094	

Рацион: Ясли Зима 2025 год

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая)	150/4	6	8	23	186	44
	Кофейный напиток на молоке)**	180	3	3	10	78	692,02
	Бутерброд с маслом)	20/5	1	4	10	83	1,07
Итого за Завтрак		359	10	15	43	347	
2 Завтрак							
	Сок нат.)	150	1		15	69	63,02
Итого за 2 Завтрак		150	1		15	69	
Обед							
	Салат "Здоровье" 30гр	30		2	2	24	21,23
	Рассольник ленинградский 150гр	150	1	4	9	77	132,28
	Фрикадельки из кур 50/4	50/4	7	9	4	127	451,27
	Макаронные изделия отварные 130/3	130/3	5	3	32	176	332,01
	Соус томатный 20гр	20		1	1	14	23
	Напиток из плодов шиповника 150гр	150	1		20	83	699,05
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Хлеб ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
	Итого за Обед	577	16	19	85	585	
Полдник							
	Кефир)	150/5	4	5	11	108	698
	Плюшка Новомосковская)	50	4	4	28	162	87
Итого за Полдник		205	8	9	39	270	
Итого за день		1 291	35	43	182	1271	

Рацион: Ясли Зима 2025 год

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая)	150/4	4	6	23	160	311,04
	Чай с сахаром, молоком)**	180	1	1	5	35	685,07
	Бутерброд с маслом)	20/5	1	4	10	83	1,07
Итого за Завтрак		359	6	11	38	278	
2 Завтрак							
	Фрукты))	150	1	1	15	71	67,04
Итого за 2 Завтрак		150	1	1	15	71	
Обед							
	Борщ из св. капусты и картофелем)	150/8	1	3	7	61	110,11
	Фрикадельки мясные 60гр	60	6	5	4	89	451,26
	Картофельное пюре 120гр	120	2	4	16	109	520,16
	Соус томатный 20гр	20		1	1	14	23
	Компот из сухофруктов)*	150			15	61	639,03
Итого за Обед	Хлеб ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
		528	10	13	52	376	
Полдник							
	Каша молочная манная жидкая)	150/4	6	8	25	196	311
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Кондитерское изделие 15	15	1	3	10	68	69,26
	Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
Итого за Полдник		339	8	11	48	326	
Итого за день		1 376	25	36	153	1051	

Рацион: Ясли Зима 2025 год

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая)	150/4	7	9	26	212	311,04
	Чай с сахаром,молоком)**	180	1	1	5	35	685,07
	Бутерброд с маслом)	20/5	1	4	10	83	1,07
Итого за Завтрак		359	9	14	41	330	
2 Завтрак							
	Сок нат.)	150	1		15	69	63,02
Итого за 2 Завтрак		150	1		15	69	
Обед							
	Суп картофельный с лапшой домашней)	150	2	1	14	73	140,04
	Плов из курицы 120	120	11	15	19	256	492,05
	Компот из свежих яблок)*	150			8	34	631,02
	Хлеб пшеничный для детского питания	20	1		8	42	70,49
	Хлеб ржаной для детского питания	20	1		9	42	199,04
Итого за Обед		460	15	16	58	447	
Полдник							
	Шанежка наливная)	60	5	5	33	199	117
	Чай с сахаром)	150			5	20	685,02
Итого за Полдник		210	5	5	38	219	
Итого за день		1 179	30	35	152	1065	

Итого за период	12 569	310	357	1557	10848	
Среднее значение за период		31	35,7	155,7	1084,8	

Составил Самигуллина Ф. К.

Утвердил Аминева Т.М.