

Согласовано:

Утверждаю

Заведующий _____

« ____ » _____ 2025 г.



Генеральный директор АО «Общепит»

Аминева Т.М.

_____ 2025 г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ г. ТУЙМАЗЫ
с 3 до 7 лет
(зимний период)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад 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 150/5	150/5	6	4	33	196	332,16
	Чай с сахаром, лимоном))*	200/7			7	31	686,05
	Бутерброд с маслом))	30/5	2	4	15	105	1,08
	Итого за Завтрак	397	8	8	55	332	
2 Завтрак	Сок нат.)	150	1		15	69	63,02
	Итого за 2 Завтрак	150	1		15	69	
Обед	Морковь с сахаром))	60	1		7	32	4,06
	Суп картофельный с пшенной крупой))	200	2	3	16	95	138,03
	Рагу из овощей с мясом 150гр	150	12	14	11	217	7,1
	Компот из сухофруктов))*	200	1		21	85	639,04
	Хлеб ржаной для детского питания.	30	2		13	63	199,03
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
	Итого за Обед	670	20	17	80	554	
Полдник	Булочка сдобная 50гр	50	4	4	26	159	117,01
	Кисель с витаминами +*	200			24	95	2,23
Итого за Полдник		250	4	4	50	254	
Итого за день		1 467	33	29	200	1209	

Рацион: Сад Зима 2025 год

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой 180	180	6	7	19	169	161,13
	Кофейный напиток на молоке))*	200	3	3	13	93	692,03
	Бутерброд с маслом))	30/5	2	4	15	105	1,08
Итого за Завтрак		415	11	14	47	367	
2 Завтрак							
	Фрукты))	150	1	1	15	71	67,04
Итого за 2 Завтрак		150	1	1	15	71	
Обед							
	Свекольник 180гр	180	2	4	11	86	35,09
	Котлеты рыбные 50гр	50	8	6	7	112	388,25
	Картофельное пюре 150гр	150	3	5	20	137	520,17
	Соус томатный 30гр	30		1	2	22	23,01
	Напиток лимонный))*	200			10	42	699,03
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
Итого за Обед		670	17	16	75	524	
Полдник							
	Плюшка Новомосковская)	50	4	4	28	162	87
	Чай с сахаром))*	200			5	21	685,08
Итого за Полдник		250	4	4	33	183	
Итого за день		1 485	33	35	170	1145	

Рацион: Сад Зима 2025 год

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая 180/5	180/5	7	8	32	226	510,3
	Чай с сахаром, молоком))*)	200	2	2	7	51	685,09
	Бутерброд с маслом))	30/5	2	4	15	105	1,08
Итого за Завтрак		420	11	14	54	382	
2 Завтрак							
	Сок нат.)	150	1		15	69	63,02
Итого за 2 Завтрак		150	1		15	69	
Обед							
	Суп крестьянский с рисовой крупой 200гр	200	2	4	10	87	138,21
	Жаркое по домашнему)	150	15	14	20	257	436,06
	Компот из свежих яблок))*)	200			12	51	631,03
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
	Хлеб ржаной для детского питания.	30	2		13	63	199,03
Итого за Обед		610	21	18	67	520	
Полдник							
	Пирожки печеные с яблоками))	70	4	4	32	178	738,02
	Чай с сахаром))*)	200			5	21	685,08
Итого за Полдник		270	4	4	37	199	
Итого за день		1 450	37	36	173	1170	

Рацион: Сад 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 180/5	180/5	7	10	30	236	311,14
	Какао с молоком))*	200	3	4	12	95	693,04
	Бутерброд с маслом))	30/5	2	4	15	105	1,08
Итого за Завтрак		420	12	18	57	436	
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 180гр	180	1	4	6	68	124,14
	Гуляш из кур))	70	14	16	5	219	487,02
	Каша гречневая рассыпчатая 150/4	150/4	8	5	35	224	302,73
	Напиток из плодов шиповника 200гр	200	1		27	111	699,06
	Хлеб ржаной для детского питания.	30	2		13	63	199,03
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
Итого за Обед		664	28	25	98	747	
Полдник							
	Лепешки сметанные))	60	5	9	37	248	89,02
	Кефир))*	200/7	6	6	15	146	698,1
Итого за Полдник		267	11	15	52	394	
Итого за день		1 501	52	59	222	1648	

Рацион: Сад 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"))	200/5	6	10	22	205	311,05
	Чай с сахаром, молоком)))*	200	2	2	7	51	685,09
	Кондитерское изделие 30	30	2	3	22	123	69,27
Итого за Завтрак		435	10	15	51	379	
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))	200/17	12	6	21	185	134,17
	Фрикадельки из кур 70/5	70/5	10	12	6	173	451,28
	Соус томатный 30гр	30		1	2	22	23,01
	Картофельное пюре 150гр	150	3	5	20	137	520,17
	Компот из свежих яблок)))*	200			12	51	631,03
	Хлеб ржаной для детского питания.	30	2		13	63	199,03
Итого за Обед		702	27	24	74	631	
Полдник							
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
	Макаронные изделия отварные 150/5	150/5	6	4	33	196	332,16
	Чай с сахаром)))*	200			5	21	685,08
Итого за Полдник		385	8	4	50	279	
Итого за день		1 672	46	43	190	1358	

Рацион: Сад 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 200гр	200	5	18	52	387	328,08
		Чай с сахаром, лимоном))*	200/7			7	31	686,05
		Бутерброд с маслом))	30/5	2	4	15	105	1,08
Итого за Завтрак			442	7	22	74	523	
2 Завтрак								
		Сок нат.)	150	1		15	69	63,02
Итого за 2 Завтрак			150	1		15	69	
Обед								
		Салат из капусты с морковью 60гр	60	1	3	4	43	40,11
		Суп картофельный с макаронными изделиями*))	200	2	2	19	101	140,03
		Жаркое по домашнему)	150	15	14	20	257	436,06
		Компот из сухофруктов))*	200	1		21	85	639,04
		Хлеб ржаной для детского питания.	30	2		13	63	199,03
Итого за Обед			640	21	19	77	549	
Полдник								
		Каша пшенная молочная жидкая 180/5	180/5	7	8	32	226	510,3
		Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
		Чай с сахаром))*	200			5	21	685,08
Итого за Полдник			415	9	8	49	309	
Итого за день			1 647	38	49	215	1450	

Рацион: Сад 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))	200	8	8	22	192	160,01
	Какао с молоком))*	200	3	4	12	95	693,04
	Бутерброд с маслом))	30/5	2	4	15	105	1,08
Итого за Завтрак		435	13	16	49	392	
2 Завтрак							
	Фрукты))	150	1	1	15	71	67,04
Итого за 2 Завтрак		150	1	1	15	71	
Обед							
	Уха с крупой 200	200/20	6	3	14	102	181,06
	Гуляш из кур))	70	14	16	5	219	487,02
	Каша гречневая рассыпчатая 150/4	150/4	8	5	35	224	302,73
	Напиток лимонный))*	200			10	42	699,03
	Хлеб ржаной для детского питания.	30	2		13	63	199,03
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
Итого за Обед		704	32	24	89	712	
Полдник							
	Булочка сдобная 50гр	50	4	4	26	159	117,01
	Чай с сахаром))*	200			5	21	685,08
Итого за Полдник		250	4	4	31	180	
Итого за день		1 539	50	45	184	1355	

Рацион: Сад Зима 2025 год

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша ячневая молочная вязкая))*	180/5	7	10	28	226	44,03
		Кофейный напиток на молоке))*	200	3	3	13	93	692,03
		Бутерброд с маслом))	30/5	2	4	15	105	1,08
Итого за Завтрак			420	12	17	56	424	
2 Завтрак								
		Сок нат.)	150	1		15	69	63,02
Итого за 2 Завтрак			150	1		15	69	
Обед								
		Салат Здоровье 60гр	60	1	3	4	48	21,2
		Рассольник ленинградский 180гр	180	2	4	11	94	132,29
		Фрикадельки из кур 70/5	70/5	10	12	6	173	451,28
		Макаронные изделия отварные 150/5	150/5	6	4	33	196	332,16
		Соус томатный 30гр	30		1	2	22	23,01
		Напиток из плодов шиповника 200гр	200	1		27	111	699,06
		Хлеб ржаной для детского питания.	30	2		13	63	199,03
		Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
Итого за Обед			760	24	24	108	769	
Полдник								
		Плюшка Новомосковская)	50	4	4	28	162	87
		Кефир))*	200/7	6	6	15	146	698,1
Итого за Полдник			257	10	10	43	308	
Итого за день			1 587	47	51	222	1570	

Рацион: Сад Зима 2025 год

Неделя: 2

День: четверг

Итого за день 1 715 36 47 193 1333							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая))	200/5	5	8	28	204	311,02
	Чай с сахаром, молоком))*	200	2	2	7	51	685,09
	Бутерброд с маслом))	30/5	2	4	15	105	1,08
Итого за Завтрак		440	9	14	50	360	
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))	200/10	2	5	9	83	110,12
	Фрикадельки мясные 75гр	75	8	8	6	125	451,25
	Картофельное пюре 150гр	150	3	5	20	137	520,17
	Соус томатный 30гр	30		1	2	22	23,01
	Компот из сухофруктов))*	200	1		21	85	639,04
Хлеб ржаной для детского питания.		30	2		13	63	199,03
Итого за Обед		695	16	19	71	515	
Полдник							
	Каша молочная манная жидкая 180/5	180/5	7	10	30	236	311,14
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
	Кондитерское изделие 15	15	1	3	10	68	69,26
	Чай с сахаром))*	200			5	21	685,08
Итого за Полдник		430	10	13	57	387	
Итого за день		1 715	36	47	193	1333	

Рацион: Сад Зима 2025 год

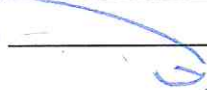
Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая))*	180/5	8	11	29	244	311,11
	Чай с сахаром, молоком))*	200	2	2	7	51	685,09
	Бутерброд с маслом))	30/5	2	4	15	105	1,08
Итого за Завтрак		420	12	17	51	400	
2 Завтрак							
	Сок нат.)	150	1		15	69	63,02
Итого за 2 Завтрак		150	1		15	69	
Обед							
	Суп картофельный с лапшой домашней))	200	2	2	18	99	140
	Плов из курицы 150гр	150	14	18	24	320	492,03
	Компот из свежих яблок))*	200			12	51	631,03
	Хлеб ржаной для детского питания.	30	2		13	63	199,03
	Хлеб пшеничный для детского питания.	30	2		12	62	70,5
Итого за Обед		610	20	20	79	595	
Полдник							
	Шанежка наливная)	60	5	5	33	199	117
	Чай с сахаром))*	200			5	21	685,08
Итого за Полдник		260	5	5	38	220	
Итого за день		1 440	38	42	183	1284	

Итого за период	15 503	410	436	1952	13522	
Среднее значение за период		41	43,6	195,2	1352,2	

Составил  Самигуллина Ф. К.

Утвердил  Аминова Т.М.