

Согласовано:

Утверждаю

Заведующий _____

« ____ » _____ 2024г



Генеральный директор АО «Общепит»

Аминова Т.М.

« ____ » _____ 2024г

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад Оень - 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	Салат Пестрый 60гр	60	1	3	6	52	51,19
	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 обогащенный йодказеином для детского питания	30	2		13	63	199,03
	Хлеб пшеничный 1 сорт с йодказеином для детского питания 30гр	30	2		12	62	70,5
	Итого за Обед	670	20	20	79	574	
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	32	199	1229	

Рацион: Сад Оень - 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							
	Салат Витаминный))	60	1	3	7	63	40,05
	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 1 сорт с йодказеином для детского питания 30гр	30	2		12	62	70,5
	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином для детского питания	30	2		13	63	199,03
Итого за Обед		730	18	19	82	587	
Полдник							
	Усбосмак (треугольник)))	100	9	7	29	217	60,02
	Чай с сахаром))*	200			5	21	685,08
Итого за Полдник		300	9	7	34	238	
Итого за день		1 595	39	41	178	1263	

Рацион: Сад Оень - Зима 2025 год

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная 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							
	Морковь с сахаром))	60	1		7	32	4,06
	Суп крестьянский с рисовой крупой 200гр	200	2	4	10	87	138,21
	Азу 80гр	80	11	16	2	196	438,1
	Каша перловая рассыпчатая 150/4	150/4	5	4	32	180	510,26
	Компот из свежих яблок))*	200			12	51	631,03
	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином для детского питания	30	2		13	63	199,03
Итого за Обед		724	21	24	76	609	
Полдник							
	Запеканка из творога с молочным соусом))	130/30	25	16	27	356	366
	Хлеб пшеничный 1 сорт с йодказеином для детского питания 30гр	30	2		12	62	70,5
	Чай с сахаром))*	200			5	21	685,08
Итого за Полдник		390	27	16	44	439	
Итого за день		1 684	60	54	189	1499	

Рацион: Сад Оень - 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))*	200	3	4	12	95	693,04
	Бутерброд с маслом , сыром))	30/5/12	5	8	15	147	3,01
Итого за Завтрак		401	14	20	52	438	
2 Завтрак							
	Фрукты))	150	1	1	15	71	67,04
Итого за 2 Завтрак		150	1	1	15	71	
Обед							
	Салат Студенческий 60гр	60	2	7	4	87	21,22
	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 обогащенный йодказеином для детского питания	30	2		13	63	199,03
	Хлеб пшеничный 1 сорт с йодказеином для детского питания 30гр	30	2		12	62	70,5
Итого за Обед		724	30	32	102	834	
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		1 542	56	68	221	1737	

Рацион: Сад Оень - 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
	Кофейный напиток на молоке))*	200	3	3	13	93	692,03
	Бутерброд с маслом))	30/5	2	4	15	105	1,08
	Кондитерское изделие 15	15	1	3	10	68	69,26
Итого за Завтрак		404	10	18	55	420	
2 Завтрак	Сок нат.)	150	1		15	69	63,02
	Итого за 2 Завтрак	150	1		15	69	
Обед	Салат из свеклы с изюмом 60гр	60	1	4	7	62	418,07
	Суп картофельный гороховый с отварной говядиной))	200/17	12	6	21	185	134,17
	Рыба тушеная в томате с овощами 80гр (неразд)	80	10	6	4	112	374,17
	Картофельное пюре 150гр	150	3	5	20	137	520,17
	Компот из свежих яблок))*	200			12	51	631,03
	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином для детского питания	30	2		13	63	199,03
	Итого за Обед	737	28	21	77	610	
Полдник	Хлеб пшеничный 1 сорт с йодказеином для детского питания 30гр	30	2		12	62	70,5
	Макароны отварные с сыром 200	200	11	10	32	264	10,03
	Чай с сахаром, молоком))*	200	2	2	7	51	685,09
	Итого за Полдник	430	15	12	51	377	
Итого за день		1 721	54	51	198	1476	

Рацион: Сад Оень - 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 обогащенный йодказеином 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 1 сорт с йодказеином для детского питания 30гр	30	2		12	62	70,5
	Чай с сахаром, молоком))*	200	2	2	7	51	685,09
Итого за Полдник		415	11	10	51	339	
Итого за день		1 647	40	51	217	1480	

Рацион: Сад Оень - 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 , сыром))	30/5/12	5	8	15	147	3,01
Итого за Завтрак		447	16	20	49	434	
2 Завтрак							
	Фрукты))	150	1	1	15	71	67,04
Итого за 2 Завтрак		150	1	1	15	71	
Обед							
	Винегрет овощной 60гр	60	1	1	4	33	72,08
	Уха с крупой 200	200/20	6	3	14	102	181,06
	Бигус с томатным соусом))	150/30	15	14	16	250	150,03
	Напиток лимонный))*	200			10	42	699,03
	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином для детского питания	30	2		13	63	199,03
	Хлеб пшеничный 1 сорт с йодказеином для детского питания 30гр	30	2		12	62	70,5
Итого за Обед		720	26	18	69	552	
Полдник							
	Ватрушка с творогом)	60	7	4	29	185	741,01
	Чай с сахаром))*	200			5	21	685,08
Итого за Полдник		260	7	4	34	206	
Итого за день		1 577	50	43	167	1263	

Рацион: Сад Оень - 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)	150/4	6	8	23	186	44
	Кофейный напиток на молоке))*	200	3	3	13	93	692,03
	Бутерброд с маслом))	30/5	2	4	15	105	1,08
	Кондитерское изделие 15	15	1	3	10	68	69,26
Итого за Завтрак		404	12	18	61	452	
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
	Суфле рыбное))*(м)	120/5	20	11	3	190	208,05
	Картофельное пюре 150гр	150	3	5	20	137	520,17
	Соус томатный 30гр	30		1	2	22	23,01
	Напиток из плодов шиповника 200гр	200	1		27	111	699,06
	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином для детского питания	30	2		13	63	199,03
	Хлеб пшеничный 1 сорт с йодказеином для детского питания 30гр	30	2		12	62	70,5
Итого за Обед		805	31	24	92	727	
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		1 616	54	52	211	1556	

Рацион: Сад Оень - 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))*	200	2	2	7	51	685,09
	Бутерброд с маслом , сыром))	30/5/12	5	8	15	147	3,01
Итого за Завтрак		401	11	16	45	358	
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
	Котлеты "Здоровье" 70/7	70/7	11	15	6	202	163,07
	Макаронные изделия отварные 150/5	150/5	6	4	33	196	332,16
	Соус томатный 30гр	30		1	2	22	23,01
	Компот из сухофруктов))*	200	1		21	85	639,04
	Хлеб ржаной обогащенный йодказеином для детского питания	30	2		13	63	199,03
Итого за Обед		702	22	25	84	651	
Полдник							
	Картофель отварной с маслом 200/5	200/5	4	4	42	213	136,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт с йодказеином для детского питания 30гр	30	2		12	62	70,5
	Чай с сахаром,молоком))*	200	2	2	7	51	685,09
Итого за Полдник		435	8	6	61	326	
Итого за день		1 688	42	48	205	1406	

Рацион: Сад Оень - Зима 2025 год

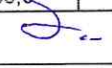
Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая)	150/4	7	9	26	212	311,04
	Какао с молоком))*	200	3	4	12	95	693,04
	Бутерброд с маслом))	30/5	2	4	15	105	1,08
	Кондитерское изделие 15	15	1	3	10	68	69,26
	Итого за Завтрак	404	13	20	63	480	
2 Завтрак	Сок нат.)	150	1		15	69	63,02
	Итого за 2 Завтрак	150	1		15	69	
Обед	Огурец соленый 60гр	60	1		2	12	78,2
	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 обогащенный йодказеином для детского питания	30	2		13	63	199,03
	Хлеб пшеничный 1 сорт с йодказеином для детского питания 30гр	30	2		12	62	70,5
	Итого за Обед	670	21	20	81	607	
Полдник	Шанежка наливная)	60	5	5	33	199	117
	Молоко кипяченое 200гр	200	6	6	9	106	697,01
Итого за Полдник		260	11	11	42	305	
Итого за день		1 484	46	51	201	1461	

Итого за период	16 021	474	491	1986	14370	
Среднее значение за период		47,4	49,1	198,6	1437	

Составил  Самигуллина Ф. К.

Утвердил  Аминова Т.М.