

Утверждаю:
Заместитель руководителя
Исполнительного комитета
Кукморского муниципального
района Республики Татарстан
начальник Управления образования



И.И.Ахмадуллин

Примерное меню для ДОО
на осенне-зимний период 2021-2022 уч. года
(для детей до 3-х лет)

Примерное меню для ДОО на осенне-зимний период 2021-2022 уч.года

(для детей до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Вита м.	№ Рец епт .
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>День 1</u> Завтрак 8.30-9.00	Макароны,запеченные с сыром,с маслом сливочным.	130/4,3/ 7	6,0	5,8	27,8	189,1	В-0,1 Е-1,0	211
	Бутерброд с маслом	25/4	1,9	3,7	12,5	90,6	Е-0,6	1
	Кофейный напиток	160	3,7	3,0	11,0	86,5	С-0,6	432
Завтрак 2 10.30- 11.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43,0	В- 0,01 С-2 Е-0,1	442
Обед 12.00- 13.00	Салат из белокочанной капусты	40	0,8	1,3	3,4	29,8	С-7,8 Е-0,5	35
	Суп картофельный с геркулесом на мясо-костном бульоне	180	6,4	4,3	13,5	117,8	С-4,1 А- 0,2 Е-0,5	98
	Жаркое по-домашнему	180	13,3	13,7	21,9	264,0	В-0,1 С- 10,7 Е-2,4	258
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	150			7,3	29,0		402
Полдник 15.30- 16.00	Ватрушка с повидлом	60	5,6	7,1	42,0	252,9	Е-2,0	458
	Чай с молоком	160	2,3	1,9	7,5	57,4	С-0,4	к/к
	Апельсин	80	0,7	0,2	6,5	34,4	С-48 Е-0,2	
	Всего за день		44,8	41,5	186,9	1 307,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Вита м.	№ Рец епт .
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 2 Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,8	4,6	22,3	150,6	В-0,1 С-0,4 Е-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	25/4	1,9	3,7	12,5	90,6	Е-0,6	1
	Чай с сахаром	160	0,1		4,5	18,3		к/к
	Печенье или пряник	12	0,7	0,6	8,7	42,6		
Завтрак 2 10.30-11.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43,0	В-0,01 С-2 Е-0,1	442
Обед	Салат из свеклы	40	0,6	1,3	3,5	28,1	С-1,6 Е-0,6	33
12.00-13.00	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясо – костном бульоне	180/7	6,4	5,0	10,5	114,4	С-14,0 А-0,2 Е-0,2	67
	Суфле из рыбы	60	16,5	9,2	2,1	155,8	В-0,1 С-1,0 Е-1,5	268
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,9	7,7	22,0	176,3	В-0,2 Е-2,8	323
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	150			7,3	29,0		402
Полдник	Омлет натуральный	80	6,6	9,5	1,5	117,6	С-0,1 А-0,2 Е-1,8	214
15.30-16.00	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	Е-0,5	
	Кофейный напиток	160	3,7	3,0	11,0	86,5	С-0,6	432
	Банан	95	1,4	0,5	20,0	91,2	С-9,5	
	Всего за день:		53,6	45,8	171,9	1 315,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витам	№ Рец епт
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>День 3</u> завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150	4,5	4,6	21,6	146,6	В-0,1 С-0,4 Е-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	3,7	6,0	12,5	119,4	С-0,1 Е-0,6	3
	Чай с молоком	160	2,3	1,9	7,5	57,4	С-0,4	к/к
	Печенье или пряник	12	0,9	1,2	8,6	48,5		
Завтрак 2 10.30- 11.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43,0	В-0,01 С-2 Е- 0,1	442
Обед 12.00- 13.00	Салат из моркови	40	0,5	1,3	3,8	29,3	А-0,8 Е-0,7	41
	Свекольник на мясо- костном бульоне со сметаной	180/7	6,3	5,0	13,7	126,4	С-6,3 А-0,3 Е-0,3	76
	Котлета рубленая из говядины	60	14,8	15,8	9,5	238,9	С-0,9 Е-2,6	272
	Пюре картофельное	120	2,7	4,1	18,7	122,7	В-0,1 С-9,1 Е-0,2	335
	Хлеб ржано- пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	150			7,3	29,0		402
Полдник 15.30- 16.00	Конвертик с творогом	65	10,6	12,1	33,7	287,5	В-0,1 Е-2,4	453
	Молоко кипяченое	160	4,5	3,9	7,5	83,8	С-0,8	400
	Яблоко	97	0,4	0,4	9,5	45,6	С-9,7 Е-0,6	
	Всего за день:		55,3	56,8	187,7	1 492,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витам	№ Рец епт
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 4 Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,0	4,5	19,5	134,6	С-0,4 Е-0,6	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	25/4	1,9	3,7	12,5	90,6	Е-0,6	1
	Какао-напиток на молоке	160	4,6	3,8	11,2	98,8	В-0,1 С-0,8	397
	Печенье или пряник	12	0,7	0,6	8,7	42,6		
Завтрак 2 10.30- 11.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43,0	В-0,01 С-2 Е- 0,01	442
Обед 12.00- 13.00	Салат витаминный	40	0,7	1,3	4,2	31,7	С-6,3 Е-0,6	41
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо костном бульоне	180	6,2	3,9	14,2	116,0	С-4,1 А-0,2 Е-0,3	100
	Голубцы ленивые	190	15,0	13,0	17,5	247,7	С-19,3 Е-1,9	306
	Хлеб ржано- пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	150			7,3	29,0		402
Полдник 15.30- 16.00	Плюшка с сахаром	60	5,3	7,7	29,7	210,8	В-0,1 Е-1,3	467
	Ряженка	160	4,6	4,0	6,7	86,4	С-0,5	435
	Груша	90	0,4	0,3	9,3	42,3	С-4,5 Е-0,3	
	Всего за день:		47,5	43,3	174,3	1 286,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витам	№ Рец епт
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>День5</u> завтрак	Каша «Дружба»	150	4,2	4,7	21,6	146,4	В-0,1 С-0,4 Е-0,4	190
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	3,7	6,0	12,5	119,4	С-0,1 Е-0,6	3
	Кофейный напиток	160	3,7	3,0	11,0	86,5	С-0,6	432
	Печенье или пряник	12	0,7	0,6	8,7	42,6		
Завтрак 2 10.30- 11.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43,0	В-0,01 С-2 Е-0,1	442
Обед 12.00- 13.00	Салат из моркови	40	0,5	1,3	3,8	29,3	А-0,8 Е-0,7	41
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со смет.	180/7	6,4	4,9	12,6	122,6	С-10,5 А-0,2 Е-0,2	76
	Пюре картофельное	120	2,7	4,1	18,7	122,7	В-0,1 С-9,1 Е-0,2	335
	Котлета рыбная	60	16,7	8,7	6,6	170,0	В-0,1 С-0,9 Е-1,6	245
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	150			7,3	29,0		402
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	95	13,4	12,7	15,0	233,6	С-0,1 Е-0,8	193
15.30- 16.00	Чай с молоком	160	2,3	1,9	7,5	57,4	С-0,4	к/к
	Яблоко	97	0,4	0,4	9,5	45,6	С-9,7 Е-0,6	
	Всего за день:		58,8	48,8	168,3	1 360,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витам	№ Рец епт
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>День 6</u> завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,8	5,3	22,7	161,2	В-0,1 С-0,4 Е-2,0	184
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	3,7	6,0	12,5	119,4	С-0,1 Е-0,6	3
	Чай с молоком	160	2,3	1,9	7,5	57,4	С-0,4	к/к
	Печенье или пряник	12	0,7	0,6	8,7	42,6		
Завтрак 2 10.30- 11.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43,0	В-0,01 С-2 Е-0,1	442
Обед 12.00- 13.00	Салат из моркови	40	0,5	1,3	3,8	29,3	А-0,8 Е-0,7	41
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясе – костном бульоне	180/7	6,4	5,0	10,5	114,4	С-14,0 А-0,2 Е-0,2	67
	Рисовая запеканка с отварным мясом	180	15,2	16,5	27,2	319,3	Е-1,6 С-0,6	421
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	150			7,3	29,0		402
Полдник	Омлет натуральный	80	6,6	9,5	1,5	117,6	А-0,2 С-0,1 Е-1,8	214
15.30- 16.00	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	Е-0,5	
	Какао-напиток на молоке	160	4,6	3,8	11,2	98,9	В-0,1 С-0,8	
	Груша	90	0,4	0,3	9,3	42,3	С-4,5 Е-0,3	
	Всего за день:		52,2	50,9	168,2	1 346,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витам	№ Рец епт
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>День 7</u> Завтрак	Каша пшенная молочная	150	4,8	4,9	22,9	155,9	В-0,1с-0,4 Е-0,7	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	25/4	1,9	3,7	12,5	90,6	Е-0,6	1
	Чай с молоком	160	2,3	1,9	7,5	57,4	С-0,4	к/к
	Печенье или пряник	12	0,7	0,6	8,7	42,6		
Завтрак 2 10.30-11.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43,0	В-0,1 Е-0,1 С-2	442
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,8	1,3	3,4	29,8	С-7,8 Е-0,5	35
12.00-13.00	Суп перловый на мясо-костном бульоне со сметаной	180/7	6,2	5,0	13,9	127,2	С-3,9 А-0,3 Е-0,4	103
	Биточки рыбные запеченные	60	16,9	8,9	7,0	174,6	В-0,1 С-1,0 Е-1,6	259
	Пюре картофельное	120	2,7	4,1	18,7	122,7	В-0,1 С-9,1 Е-0,2	335
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	45
	Компот из смеси сухофруктов	150			7,3	29,0		402
Полдник	Королевская ватрушка	60	15,2	17,2	34,3	360,3	С-0,1 Е-0,6	453
15.30-16.00	Кисель	150			16,9	67,4		411
	Апельсин	80	0,7	0,2	6,5	34,4	С-48 Е-0,2	
	Всего за день:		56,3	48,3	193,1	1 447,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витам	№ Рец епт
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>День 8</u> завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,8	4,6	22,3	150,6	В-0,1 С-0,4 Е-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	3,7	6,0	12,5	119,4	С-0,1 Е-0,6	3
	Кофейный напиток	160	3,7	3,0	11,0	86,6	С-0,6	
	Печенье или пряник	12	0,7	0,6	8,7	42,6		
Завтрак 2 10.30- 11.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43,0	В-0,01 С-2 Е- 0,1	442
	Салат витаминный	40	0,7	1,3	4,2	31,7	С-6,3 Е-0,6	41
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	180/7	6,4	4,9	12,6	122,6	С-10,5 А-0,2 Е-0,2	76
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/5	4,6	3,9	28,9	169,9	В-0,1 Е-1,0	205
	Фрикадельки мясные	60	11,2	12,7	4,8	179,3	С-0,4 Е-2,2	288
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	150			7,3	29,0		402
Полдник	Ватрушка с картофелем	65	6,8	10,3	34,7	257,8	В-0,1 С-3,3 Е-2,1	453
15.30- 16.00	Чай с молоком	160	2,3	1,9	7,5	57,4	С-0,4	к/к
	Бананы	95	1,4	0,5	20,0	91,2	С-9,5	
	Всего за день:		50,4	50,2	208,0	1 493,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витам	№ Рец епт
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>День 9</u> завтрак	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	150	4,6	5,6	18,7	144,0	В-0,1 С-0,4 Е-0,7	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	25/4	1,9	3,7	12,5	90,6	Е-0,6	1
	Чай с молоком	160	2,3	1,9	7,5	57,4	С-0,4	к/к
	Печенье или пряник	12	0,7	0,6	8,7	42,6		
Завтрак 2 10.30- 11.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43,0	В- 0,01 С-2 Е-0,1	442
Обед 12.00- 13.00	Салат из моркови	40	0,5	1,3	3,8	29,3	А-0,8 Е-0,7	41
	Суп крестьянский с крупой на мясо- костном бульоне со сметаной	180/7	7,0	5,1	16,0	140,3	С-9,3 А-0,2 Е-0,4	94
	Запеканка картофельная	180	14,7	17,1	21,3	296,7	В-0,1 С- 10,3 Е-2,1	299
	Хлеб ржано- пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	150			7,3	29,0		402
Полдник	Булочка к «Чаю»	65	6,5	9,4	35,1	253,8	В-0,1 Е-2,3 С-0,1	485
15.30- 16.00	Ряженка	160	4,6	4,0	6,7	86,4	С-0,5	435
	Яблоко	97	0,4	0,4	9,5	45,6	С-9,7 Е-0,6	
	Всего за день:		47,3	49,6	180,6	1 371,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витам	№ Рец епт
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 10 завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,6	4,5	20,9	138,9	С-0,4 Е-0,2	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	3,7	6,0	12,5	119,4	С-0,1 Е-0,6	3
	Кофейный напиток	160	3,7	3,0	11,0	86,6	С-0,6	432
	Печенье или пряник	12	0,7	0,6	8,7	42,6		
Завтрак 2 10.30-11.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43,0	В-0,01 С-2 Е-0,1	442
Обед	Салат из свеклы	40	0,6	1,3	3,5	28,1	С-1,6 Е-0,6	33
12.00-13.00	Суп-лапша домашняя на мясокостном бульоне	180	7,6	4,8	17,0	140,0	С-4,0 А-0,2 Е-0,2	106
	Рагу из овощей	180	15,2	16,4	24,6	307,8	В-0,1 С-23,5 А-0,6 Е-2,2	141
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	150			7,3	29,0		402
Полдник	Суфле творожное	90	16,7	12,8	15,6	248,1	С-0,3 Е-1,0	234
15.30-16.00	Чай с молоком	160	2,3	1,9	7,5	57,4	С-0,4	к/к
	Груша	90	0,4	0,3	9,3	42,3	С-4,5	
	Всего за день:		58,6	52,1	171,4	1 395,9		
	Итого за весь период:		524,8	487,3	1810,4	13817,4		
	Среднее значение за период		52,48	48,73	181,04	1381,74		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		0,037	0,033	0,13			