

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 от 3-х до 7 лет)

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

(для детей от 3-х до 7 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	Макаронны, запеченные с сыром, с маслом сливочным.	150/5/14	8,1	8,6	32,1	239,3	В-0,1 Е-1,0	211
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,3	15,1	108,4	Е-0,7	1
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	12,4	97,4	В-0,1 С-0,7	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	60	1,3	2,1	5,3	45,2	С-11,6 Е-0,8	35
	Суп картофельный с геркулесом на мясокостном бульоне	200	7,0	4,8	15,1	130,9	В-0,1 С-4,5 А-0,2	98
	Жаркое по-домашнему	210	15,6	16,0	26,1	311,0	В-0,2 С-13,0 А-0,6 Е-2,8	258
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	Е-0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180			8,7	34,8		402
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	7,2	9,2	55,0	331,2	В-0,1 С-0,2	458
15.30-16.00	Чай с молоком	180	2,6	2,2	8,4	64,2	С-0,5	к/к
	Апельсин	90	0,8	0,2	7,3	38,7	С-54 Е-0,2	
	Всего за день		54,5	51,5	227,5	1 596,7		

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 2</u> Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,4	6,1	29,7	200,6	В-0,1 С-0,6 Е-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,3	15,1	108,4	Е-0,6	1
	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,2	20,9		к/к
	Печенье или пряник	20	1,2	0,9	14,6	71,0		
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	60	0,9	2,0	5,3	42,7	С-2,5 Е-0,9	33
12.00- 13.00	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясо – костном бульоне	200/8	7,2	5,5	12,0	128,9	С- 15,9 А- 0,2 Е-0,2	67
	Суфле из рыбы	80	19,8	11,3	2,7	190,3	В-0,2 С-1,2 Е-1,9	268
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	9,7	27,6	220,5	В-0,2 Е-3,5	323
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	В-0,1 Е-0,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	Е-0,6	
	Компот из смеси сухофруктов	180			8,7	34,8		402
Полдник	Омлет натуральный	100	8,4	11,8	1,8	146,9	С-0,2 А- 0,2 Е-2,1	214
15.30- 16.00	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	Е-0,6	
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	12,4	97,4	В-0,1 С-0,7	432
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	С-10	
	Всего за день:		65,8	56,4	213,2	1625,0		

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	200	6,0	6,1	28,8	195,3	В-0,1 С-0,6 Е-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,6	7,2	15,1	144,4	С-0,1 Е-0,7	3
	Чай с молоком	180	2,6	2,2	8,4	64,2	С-0,5	к/к
	Печенье или пряник	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
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	60	0,7	2,0	5,8	44,9	С-1,2 А-1,1 Е-1,2	41
	Свекольник на мясо- костном бульоне со сметаной	200/8	7,2	5,5	16,3	146,0	В-0,1 С-8,1 А-0,3 Е-0,4	76
	Котлета рубленая из говядины	70	17,7	18,4	14,0	293,0	С-1,1 Е-3,2	272
	Пюре картофельное	150	3,4	5,2	23,3	153,5	С-11,3 Е-0,2	335
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	Е-0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180			8,7	34,8		402
Полдник 15.30- 16.00	Конвертик с творогом	80	12,6	14,6	40,7	346,6	В-0,1 Е-2,8 С-0,2	453
	Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3	С-0,9	435
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	С-10 Е-0,6	
	Всего за день:		67,1	68,7	236,1	1 843,0		

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 4 Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	5,4	6,0	26,0	179,3	С-0,6 Е-0,7	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,3	15,1	108,4	Е-0,7	1
	Какао-напиток на молоке	180	5,2	4,4	12,8	111,3	В-0,1 С-0,8	397
	Печенье или пряник	20	1,2	0,9	14,6	71,0		
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	60	1,1	2,0	6,3	48,5	С-9,4 Е-1,0	41
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо костном бульоне	200	6,9	4,3	15,9	128,8	В-0,1 С-4,5 А-0,2 Е-0,4	100
	Голубцы ленивые	210	16,4	14,4	19,3	273,3	С-21,4 Е-2,2	306
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	Е-0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180			8,7	34,8		402
Полдник 15.30-16.00	Плюшка с сахаром	80	6,6	9,8	38,6	271,8	В-0,1 Е-1,6	467
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	С-0,5	435
	Груша	97	0,4	0,3	10,0	45,6	С-4,9 Е-0,3	
	Всего за день:		56,1	51,6	216,9	1 565,6		

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>День5</u> завтрак	Каша «Дружба»	200	5,5	6,3	28,7	195,3	В-0,1 С-0,6 Е-0,5	190
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,6	7,2	15,1	144,4	С-0,1 Е-0,7	3
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	12,4	97,4	В-0,1 С-0,7	432
	Печенье или пряник	20	1,2	0,9	14,6	71,0		
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	60	0,7	2,0	5,8	44,9	С-1,2 Е-1,2 А-1,1	41
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со смет.	200/8	7,4	5,4	15,0	141,8	В-0,1 С-12,7 А-0,2 Е-0,3	76
	Котлета рыбная	80	20,1	10,7	9,5	213,2	В-0,2 С-1,1 Е-2,2	245
	Пюре картофельное	150	3,4	5,2	23,3	153,5	В-0,2 С-11,3 Е-0,2	335
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	Е-0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180			8,7	34,8		402
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	125	17,5	16,4	19,9	306,6	С-0,2 Е-1,1	193
15.30- 16.00	Чай с молоком	180	2,6	2,2	8,4	64,2	С-0,5	к/к
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	С-10 Е-0,6	
	Всего за день:		73,0	60,8	213,2	1709,7		

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 6</u> завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,7	7,0	30,1	214,8	В-0,2 С-0,6 Е-2,7	184
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,6	7,2	15,1	144,4	С-0,1 Е-0,7	3
	Чай с молоком	180	2,6	2,2	8,4	64,2	С-0,5	к/к
	Печенье или пряник	20	1,2	0,9	14,6	71,0		
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	60	0,7	2,0	5,8	44,9	С-1,2 Е-1,2 А-1,1	41
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясо – костном бульоне	200/8	7,2	5,5	12,0	128,9	С-15,9 А-0,2 Е-0,2	67
	Рисовая запеканка с отварным мясом	210	17,6	19,3	31,6	371,4	С-0,6 Е-1,8	421
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	Е-0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180			8,7	34,8		402
Полдник	Омлет натуральный	100	8,4	11,8	1,8	146,9	А-0,2 С-0,2 Е-2,1	214
15.30- 16.00	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	Е-0,5	
	Какао-напиток на молоке	180	5,2	4,4	12,8	111,3	В-0,1 С-0,8	397
	Груша	97	0,4	0,3	10,0	45,6	С-4,9 Е-0,3	
	Всего за день:		63,3	61,5	208,0	1 644,8		

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 7</u> Завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,4	6,6	30,4	207,7	В-0,1с-0,6 Е-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,3	15,1	108,4	Е-0,7	1
	Чай с молоком	180	2,6	2,2	8,4	64,2	С-0,5	к/к
	Печенье или пряник	20	1,2	0,9	14,6	71,0		
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	60	1,3	2,1	5,3	45,2	С-11,6 Е-0,8	35
12.00-13.00	Суп перловый на мясо- костном бульоне со сметаной	200/8	6,8	5,5	15,5	141,0	В-0,1 С-4,3 А-0,3 Е-0,6	103
	Биточки рыбные запеченные	80	20,4	10,9	10,0	218,5	В-0,2 С-1,2 Е-2,2	259
	Пюре картофельное	150	3,4	5,2	23,3	153,5	С-11,3 Е-0,2	335
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	Е-0,5	45
	Компот из смеси сухофруктов	180			8,7	34,8		402
Полдник	Королевская ватрушка	80	20,1	22,8	45,8	478,4	С-0,2 А-0,2 Е-0,9 В-0,1	453
15.30-16.00	Кисель	180			20,3	81,1		411
	Апельсин	90	0,8	0,2	7,3	38,7	С-54 Е-0,2	
	Всего за день:		70,7	61,4	246,7	1 838,1		

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 8 завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,4	6,1	29,7	200,6	В-0,1 С-0,6 Е-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,6	7,2	15,1	144,4	С-0,1 Е-0,7	3
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	12,4	97,4	В-0,1 С-0,7	432
	Печенье или пряник	20	1,2	0,9	14,6	71,0		
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 витаминный	60	1,1	2,0	6,3	48,5	С-9,4 Е-1,0	41
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	200/8	7,4	5,4	15,0	141,8	С-12,7 В-0,1 А-0,2 Е-0,3	76
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6,1	5,5	39,5	231,3	В-0,1 Е-1,3	205
	Фрикадельки мясные	80	15,0	17,0	6,9	239,0	С-0,5 Е-2,9	288
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	Е-0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180			8,7	34,8		402
Полдник	Ватрушка с картофелем	80	8,0	12,4	42,6	312,9	В-0,2 С-4,0 Е-2,5	453
15.30- 16.00	Чай с молоком	180	2,6	2,2	8,4	64,2	С-0,5	к/к
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	С-10	
	Всего за день:		63,5	63,3	262,2	1 877,5		

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 9</u> завтрак	Каша овсяная «геркулес» жидкая	200	6,1	7,3	25,0	191,7	В-0,1с-0,6 Е-1,0	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,3	15,1	108,4	Е-0,7	1
	Чай с молоком	180	2,6	2,2	8,4	64,2	С-0,5	к/к
	Печенье или пряник	20	1,2	0,9	14,6	71,0		
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	60	0,7	2,0	5,8	44,9	С-1,2 Е-1,2 А-1,1	41
	Суп крестьянский с крупой на мясокостном бульоне со сметаной	200/8	7,8	5,7	17,7	155,4	В-0,1 С-10,3 А-0,2 Е-0,4	94
	Запеканка картофельная с мясом	210	17,0	20,0	24,8	345,8	В-0,2 С-12,0 Е-2,5	299
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	Е-0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180			8,7	34,8		402
Полдник	Булочка «к чаю»	70	7,0	10,1	38,0	271,8	В-0,1 Е-2,4	485
15.30-16.00	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	С-0,5	435
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	С-10 Е-0,6	
	Всего за день:		55,7	58,1	217,5	1627,8		

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 10 завтрак	Каша рисовая молочная	200	4,7	6,0	27,9	185,4	С-0,6 Е-0,2	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,6	7,2	15,1	144,4	С-0,1 Е-0,7	3
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	12,4	97,4	В-0,1 С-0,7	432
	Печенье или пряник	20	1,2	0,9	14,6	71,0		
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	60	0,9	2,0	5,3	42,7	С-2,5 Е-0,9	33
12.00- 13.00	Суп-лапша домашняя на мясокостном бульоне	200	8,4	5,3	19,0	155,3	В-0,1 С-4,4 А-0,2 Е-0,4	106
	Рагу из овощей	200	16,7	18,2	27,4	342,0	В-0,2 С- 25,9 А-0,6 Е-2,5	141
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	Е-0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180			8,7	34,8		402
Полдник	Суфле творожное	120	21,9	16,7	20,6	326,9	С-0,3 А-0,1 Е-1,3	234
15.30- 16.00	Чай с молоком	180	2,6	2,2	8,4	64,2	С-0,5	к/к
	Груша	97	0,4	0,3	10,0	45,6	С-4,9 Е-0,3	
	Всего за день:		71,0	62,9	211,4	1705,3		
	Итого за весь период:		640,7	596,2	2252,7	17033,5		
	Среднее значение за период		64,07	59,62	225,27	1 703,3 5		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		0,036	0,032	0,13			