

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



И.И.Ахмадуллин

Примерное меню для ДОО
на осенне-зимний период 2023-2024 уч. года
(для детей от 3-х до 7 лет)

Примерное меню для ДОО на осенне-зимний период 2023-2024 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
<i>День 1</i> Завтрак 8.30-9.00	Каша рисовая молочная	180	4,4	5,5	25,4	170,0	С-0,5 Е-0,2	189
	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
	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	10,1	43,0	С-2	442
Обед 12.00-13.00	Салат из моркови	60	0,7	2,0	5,8	44,9	С-1,2 Е-1,2	41
	Суп картофельный с геркулесом на мясокостном бульоне	180	5,9	4,0	12,1	108,6	С-3,4 А-0,2	98
	Рагу овощное из птицы	200	16,8	18,4	27,4	344,2	В-0,2 С-25,9 А-0,6 Е-2,0	141
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	Е-0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180			8,7	34,8		402
Полдник 15.30-16.00	Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным.	140/4,7/1 1,2	7,2	7,6	30,0	217,3	В-0,1 Е-1,0	211
	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,1	20,4		к/к
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	С-10 Е-0,6	
	Всего за день		48,5	48,3	206,3	1 460,2		

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 манная молочная жидкая	180	5,0	5,5	23,6	164,3	С-0,5 Е-0,7	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,3	15,1	108,4	Е-0,6	1
	Чай с молоком	180	2,6	2,2	8,4	64,1	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	10,1	43,0	С-2	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	180/8	6,2	4,8	10,7	113,1	С-14,3 А-0,2 Е-0,2	67
	Фрикадельки мясные	70	13,3	14,2	6,0	204,6	С-0,4 Е-2,2	288
	Каша полбяная вязкая	140	2,9	4,4	18,8	126,1	В-0,1 Е-0,3	302
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	В-0,1 Е-0,9	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	Е-0,5	
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	11,8	49,5	Е-0,2	394
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
	Апельсин	90	0,8	0,2	7,0	37,0	С-51,7	442
	Всего за день:		55,2	54,7	190,2	1479,9		

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	180	5,4	5,6	25,1	173,2	В-0,1 С-0,5 Е-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8,6	4,3	6,9	15,1	140,8	С-0,1 Е-0,7	3
	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,1	20,4		к/к
Завтрак 2 10.30- 11.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,0	С-2	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
	Свекольник на мясо- костном бульоне со сметаной	180/8	6,3	4,8	14,6	128,7	В-0,1 С-7,3 А-0,3 Е-0,4	76
	Тефтели рыбные	70	17,6	9,3	9,2	189,3	С-0,8 Е-1,9	245
	Пюре картофельное	140	3,0	4,9	21,0	139,9	С-10,2 Е-0,2	335
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	Е-0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180			8,7	34,8		402
Полдник 15.30- 16.00	Конвертик с творогом	80	11,6	14,0	39,2	329,8	В-0,1 Е-2,8 С-0,2	453
	Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3	С-0,9	435
	Всего за день:		59,6	52,7	191,2	1 480,2		

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
<u>День 4</u> Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,8	5,6	25,8	177,7	В- 0,1 С- 0,5 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
	Какао-напиток на молоке	180	4,8	4,0	12,1	104,3	В- 0,1 С- 0,8	397
	Печенье или пряник	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Завтрак 2 10.30- 11.00	Банан	76	1,1	0,4	16,1	73,5	С- 7,7	
Обед 12.00- 13.00	Салат из свеклы	60	0,9	2,0	5,3	42,7	С- 2,5 Е-0,9	33
	Суп картофельный с клетками на мясо костном бульоне	180	6,8	7,1	16,2	155,3	С- 3,6 А- 0,2 Е-1,0	85
	Голубцы ленивые	200	15,2	13,2	18,4	254,8	С- 20,4 Е-2,0	306
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В- 0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	Е-0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180			8,7	34,8		402
Полдник 15.30- 16.00	Ватрушка с повидлом	80	6,7	9,1	52,3	318,3	В- 0,1 С- 0,2	458
	Чай с сахаром	180	0,1		5,1	20,4		к/к
	Всего за день:		49,4	47,2	219,2	1 502,0		

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
<u>День 5</u> завтрак	Каша «Дружба»	180	5,1	5,8	26,2	178,6	В-0,1 С-0,5 Е-0,5	190
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8,6	4,3	6,9	15,1	140,8	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
Завтрак 2 10.30- 11.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,0	С-2	442
Обед 12.00- 13.00	Салат из моркови	60	0,7	2,0	5,8	44,9	С- 1,2 Е- 1,2	41
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со смет.	180/8	6,4	4,7	13,5	124,9	В-0,1 С- 11,5 А-0,2 Е-0,3	76
	Котлета рыбная	70	17,6	9,4	8,3	186,9	В-0,2 С-1,0 Е-1,9	245
	Пюре картофельное	140	3,0	4,9	21,0	139,9	В-0,2 С- 10,2 Е-0,2	335
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	Е-0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180			8,7	34,8		402
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	125	17,3	16,4	20,7	305,5	С-0,3 Е-1,1	193
15.30- 16.00	Чай с молоком	180	2,6	2,2	8,4	64,1	С-0,5	к/к
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	С-10 Е-0,6	
	Всего за день:		66,6	56,8	189,5	1548,6		

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>День 6</u> завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	180	7,1	6,4	27,4	196,2	В-0,1 С-0,5 Е-2,4	184
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	64,1	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	10,1	43,0	С-2	442
Обед 12.00- 13.00	Салат из моркови	60	0,7	2,0	5,8	44,9	С- 1,2 Е- 1,2	41
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясо – костном бульоне	180/8	6,2	4,8	10,7	113,1	С- 14,3 А-0,2 Е-0,2	67
	Плов по-узбекски	200	16,2	22,4	37,2	416,5	С-2,3 Е-2,7	266
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	Е-0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180			8,7	34,8		402
Полдник	Ватрушка с картофелем	80	7,9	12,4	41,3	306,4	В-0,2 С-4,0 Е-2,5	453
15.30- 16.00	Какао-напиток на молоке	180	4,8	4,0	12,1	104,3	В-0,1 С-0,8	397
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	С-10 Е-0,6	
	Всего за день:		54,4	60,5	230,7	1 690,5		

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 пшеничная молочная	180	5,8	6,0	26,4	183,7	В-0,1 С-0,5 Е-0,8	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	64,1	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	10,1	43,0	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	180	5,9	4,8	13,8	124,2	В-0,1 С-3,9 А-0,3 Е-0,4	103
	Биточки рыбные запеченные	70	17,8	9,6	8,7	191,4	В-0,2 С-1,1 Е-1,9	259
	Пюре картофельное	140	3,0	4,9	21,0	139,9	С-10,2 Е-0,2	335
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	Е-0,5	45
	Компот из смеси сухофруктов	180			8,7	34,8		402
Полдник	Королевская ватрушка	80	19,4	21,8	45,6	463,7	С-0,2 А-0,2 Е-0,9 В-0,1	453
15.30-16.00	Кисель	180			20,3	81,1		411
	Всего за день:		64,3	57,3	227,5	1 691,3		

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 8</u> завтрак	Каша рисовая молочная	180	4,4	5,5	25,4	170,0	С-0,5 Е-0,2	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8,6	4,3	6,9	15,1	140,8	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
Завтрак 2 10.30-11.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,0	С-2	442
Обед 12.00-13.00	Салат из моркови	60	0,7	2,0	5,8	44,9	С- 1,2 Е- 1,2	41
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	180/8	6,4	4,7	13,5	124,9	С-11,5 В-0,1 А-0,2 Е-0,3	76
	Макаронные изделия отварные с маслом	140/5	5,7	5,1	36,9	215,9	В-0,1 Е-1,2	205
	Котлеты рубленые из птицы	70	16,1	19,6	10,0	281,6	С-1,1 Е-2,0	314
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	Е-0,5	45
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	11,8	49,5	Е-0,2	394
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	Чай с молоком	180	2,6	2,2	8,4	64,1	С-0,5	к/к
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	С-10 Е-0,6	
	Всего за день:		60,6	62,6	205,6	1 637,8		

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
<u>День 9</u> завтрак	Каша овсяная «геркулес» жидкая	180	5,7	6,8	22,8	175,4	В-0,1 С-0,5 Е-0,9	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	64,1	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 витаминный	60	1,1	2,0	6,3	48,5	С-9,4 Е-1,0	41
	Суп гороховый на мясо-костном бульоне	180	9,9	3,9	17,8	145,8	В-0,2 С-3,4 А-0,3	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	15,9	17,5	23,5	315,2	В-0,2 С- 11,4 Е-1,9	299
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	Е-0,5	45
	Компот из смеси сухофруктов	180			8,7	34,8		402
Полдник	Плюшка с сахаром	80	6,4	9,5	37,3	261,2	В-0,1 Е-1,6	467
15.30- 16.00	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	С-0,5	435
	Апельсин	90	0,8	0,2	7,0	37,0	С- 51,7	442
	Всего за день:		56,1	52,5	208,7	1542,4		

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 пшеничная молочная жидкая	180	5,8	5,6	25,8	177,7	В-0,1 С-0,5 Е-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8,6	4,3	6,9	15,1	140,8	С-0,1 Е-0,7	3
	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,1	20,4		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	Суп-лапша домашняя на мясокостном бульоне	180	7,3	4,6	17,0	137,4	В-0,1 С-4,0 А-0,2 Е-0,2	106
	Жаркое по-домашнему	200	12,2	12,9	24,7	265,1	В-0,2 С-12,4 А-0,6 Е-2,6	258
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	Е-0,5	45
	Компот из смеси сухофруктов	180			8,7	34,8		402
Полдник	Суфле творожное	120	21,0	16,4	20,5	320,5	С-0,3 А-0,1 Е-1,3	234
15.30-16.00	Чай с молоком	180	2,6	2,2	8,4	64,1	С-0,5	к/к
	Банан	76	1,1	0,4	16,1	73,5	С-7,7	
	Всего за день:		61,8	53,7	201,2	1 544,2		
	Итого за весь период:		576,5	546,3	2070,1	15577,1		
	Среднее значение за период		57,65	54,63	207,01	1557,71		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		0,036	0,032	0,13			