

Согласовано  
Начальник МКУ "Управление образования" Муслимовского района РТ  
/Л.Я. Хабибуллина/

Согласовано  
Директор ОУ  
/С.С. Саидов/

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Ибрагимова Э.И.



**ЦИКЛИЧНОЕ ВЕСЕННИЙ (ЛЕТНИЙ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-х ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛУМОВСКОГО РАЙОНА РТ НА 2026 г.**

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выг-ход, г	Белки, г		Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			
			всего	всего				Ca	Mg	P	Fe	A	B	V <sub>1</sub>	C
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>															
<b>1 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак</b>															
-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	17,0	0,0	0,0	0,1
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	9,0	4,1	0,0	0,0	0,2
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	4,8	33,8	197	115,2	27,2	183,4	0,7	19,2	16,0	0,1	0,1	0,4
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>420</b>	<b>11,2</b>	<b>10,1</b>	<b>51,6</b>	<b>335</b>	<b>274,3</b>	<b>48,6</b>	<b>306,5</b>	<b>1,5</b>	<b>49,2</b>	<b>37,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>
<b>Второй завтрак</b>															
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	30,0	0,0	0,0	10,0
	<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,6</b>	<b>50</b>	<b>16,0</b>	<b>9,0</b>	<b>11,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>
<b>Обед</b>															
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	0,0	567,0	0,0	0,0	0,4
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	3,0	4,7	46	20,7	8,9	16,0	0,3	0,0	948,2	0,0	0,0	16,9
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	2,9	6,4	14,6	126	13,8	16,1	40,5	0,7	0,0	942,2	0,1	0,1	4,4
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	180	16,2	17,6	33,8	358	18,3	30,4	145,2	1,5	28,5	1196,1	0,1	0,1	0,8
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>640</b>	<b>23,7</b>	<b>27,5</b>	<b>93,8</b>	<b>702</b>	<b>91,5</b>	<b>87,4</b>	<b>273,5</b>	<b>4,2</b>	<b>28,5</b>	<b>3655,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>															
-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0
27/12	Оладьи	70	3,8	4,3	23,3	147	8,4	5,2	30,2	0,4	2,7	0,8	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	7,1	6,6	31,0	205	114,5	80,5	176,7	2,5	36,0	23,5	0,2	0,2	0,5
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>	<b>440</b>	<b>11,7</b>	<b>11,0</b>	<b>63,0</b>	<b>388</b>	<b>126,5</b>	<b>90,4</b>	<b>222,7</b>	<b>3,3</b>	<b>38,7</b>	<b>24,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1600</b>	<b>47,0</b>	<b>49,0</b>	<b>220,0</b>	<b>1476</b>	<b>508,3</b>	<b>235,5</b>	<b>813,7</b>	<b>11,1</b>	<b>116,4</b>	<b>3746,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>33,8</b>

2 ДЕНЬ

Завтрак														
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	15,0	0,0	0,0	0,0
Чай с лимоном	180	0,2	0,1	8,9	36	2,0	0,5	0,9	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0	0,7
Каша пшеничная с маслом сливочным	200	6,5	6,1	32,6	210	96,8	38,7	145,4	1,0	21,6	24,8	0,1	0,1	0,4
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>415</b>	<b>8,6</b>	<b>10,0</b>	<b>52,7</b>	<b>333</b>	<b>99,9</b>	<b>39,2</b>	<b>147,8</b>	<b>1,1</b>	<b>41,6</b>	<b>40,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>

Второй завтрак														
Ряженка	100	3,0	2,5	4,2	51	15,0	9,0	12,0	0,4	0,0	30,0	0,0	0,0	15,0
Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	2,0	1,6	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>	<b>120</b>	<b>3,4</b>	<b>5,1</b>	<b>15,7</b>	<b>121</b>	<b>20,8</b>	<b>13,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,8</b>	<b>2,0</b>	<b>31,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,0</b>

Обед														
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,1	0,0
Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	0,0	9,7	0,0	0,0	1,4
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,7	3,0	4,5	45	17,0	9,7	19,0	0,6	0,0	4,1	0,0	0,0	1,0
Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	180	2,4	7,6	12,4	126	14,3	16,4	45,7	0,6	0,0	702,4	0,1	0,1	4,8
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	3,5	22,1	132	34,0	30,4	86,8	1,1	18,8	34,1	0,1	0,1	5,5
Тефтели из мяса говядины с рисом	70	7,5	7,5	10	135	13,1	16,1	105,2	1,5	0,0	1,8	2,2	2,2	2,1
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>680</b>	<b>16,9</b>	<b>22,2</b>	<b>86,1</b>	<b>598</b>	<b>94,9</b>	<b>89,7</b>	<b>307,8</b>	<b>5,9</b>	<b>18,8</b>	<b>753,7</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>14,8</b>

Уплотненный полдник														
Батон	20	1,5	1,0	7,5	44	4,4	6,6	17,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сок в ассортименте	180	0,9	0,2	18,5	78	12,6	7,2	12,6	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6
Запеканка (сырники) из творога	130	22,0	12,5	17,5	272	182,9	26,9	239,6	0,7	71,6	36,0	0,1	0,1	0,3
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>	<b>330</b>	<b>24,4</b>	<b>13,7</b>	<b>43,5</b>	<b>394</b>	<b>199,9</b>	<b>40,7</b>	<b>269,2</b>	<b>3,6</b>	<b>71,6</b>	<b>36,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3,9</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1545</b>	<b>53,3</b>	<b>51,0</b>	<b>197,9</b>	<b>1446</b>	<b>415,5</b>	<b>182,6</b>	<b>754,7</b>	<b>11,3</b>	<b>134,0</b>	<b>861,6</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>	<b>34,8</b>

3 ДЕНЬ

Завтрак														
Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0
Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	15,0	0,0	0,0	0,0
Чай с молоком (вариант 3)	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	9,0	4,1	0,0	0,0	0,2
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	4,6	29,5	179	92,7	14,9	87,7	0,4	19,2	16,0	0,1	0,1	0,4
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>415</b>	<b>9,1</b>	<b>10,9</b>	<b>47,5</b>	<b>320</b>	<b>153,0</b>	<b>30,7</b>	<b>152,3</b>	<b>1,1</b>	<b>48,2</b>	<b>35,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>

Второй завтрак														
Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	30,0	0,0	0,0	10,0
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,6</b>	<b>50</b>	<b>16,0</b>	<b>9,0</b>	<b>11,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>







Уплотненный полдник

Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,0	0,5	0,0	0,0
Оладьи	70	3,8	4,3	23,3	147	8,4	5,2	30,2	0,4	2,7	0,8	0,0	0,0
Чай полусливадкий	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Омлет запеченный или паровой	120	12,6	17,1	2,3	213	88,6	14,5	191,6	2,2	173,1	73,7	0,1	0,2
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>	<b>380</b>	<b>17,2</b>	<b>21,6</b>	<b>34,3</b>	<b>397</b>	<b>100,6</b>	<b>24,5</b>	<b>237,6</b>	<b>3,0</b>	<b>175,8</b>	<b>75,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1575</b>	<b>52,9</b>	<b>58,7</b>	<b>199,2</b>	<b>1513</b>	<b>505,1</b>	<b>158,0</b>	<b>768,5</b>	<b>11,4</b>	<b>260,8</b>	<b>1436,1</b>	<b>0,5</b>	<b>36,8</b>

8 ДЕНЬ

Завтрак	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0
Багон	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	15,0	0,0	0,0
Масло сливочное	180	0,2	0,1	8,9	36	2,0	0,5	0,9	0,1	0,0	0,4	0,0	0,7
Чай с лимоном	200	5,9	6,1	31,6	203	116,1	32,8	139,6	0,7	24,2	23,2	0,1	0,5
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	415	8,4	11,3	51,8	338	125,9	43,2	167,5	1,4	44,2	38,6	0,2	1,2
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>100</b>	<b>3,0</b>	<b>2,5</b>	<b>4,2</b>	<b>51</b>	<b>15,0</b>	<b>9,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>
Второй завтрак	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	2,0	1,6	0,0	0,0
Ряженка	120	3,4	5,1	15,7	121	20,8	13,0	30,0	0,8	2,0	31,6	0,1	15,0
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>	<b>20</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>36</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Обед	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
Хлеб пшеничный	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	0,0	9,7	0,0	1,4
Хлеб ржаной	50	0,9	3,1	6,1	60	8,7	12,5	26,3	0,4	0,0	1693,5	0,0	2,0
Компот из яблок	180	2,1	6,2	9,5	99	24,3	14,8	31,0	0,7	0,0	729,2	0,0	5,7
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	180	11,9	10,8	20,9	223	20,6	36,5	167,3	2,5	0,0	18,0	0,1	9,6
Борщ с картофелем на говяжьей бульоне	640	18,0	20,6	73,6	543	70,1	80,9	275,7	5,5	0,0	2451,9	0,3	18,8
Мясо говядины тушеное с овощами	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,5</b>	<b>78</b>	<b>12,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>2,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,6</b>
Уплотненный полдник	180	5,3	4,7	16,9	130	150,8	19,0	117,7	0,4	35,8	17,5	0,1	0,7
Хлеб ржаной	380	7,4	5,2	43,8	246	170,4	35,6	161,9	3,7	35,8	18,5	0,1	4,3
Сок в ассортименте	1555	37,2	42,2	184,9	1248	387,2	172,7	635,1	11,4	82,1	2540,6	0,6	39,2
Суп молочный с вермишелью	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	9,0	4,1	0,0	0,2
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>	<b>380</b>	<b>7,4</b>	<b>5,2</b>	<b>43,8</b>	<b>246</b>	<b>170,4</b>	<b>35,6</b>	<b>161,9</b>	<b>3,7</b>	<b>35,8</b>	<b>18,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,3</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1555</b>	<b>37,2</b>	<b>42,2</b>	<b>184,9</b>	<b>1248</b>	<b>387,2</b>	<b>172,7</b>	<b>635,1</b>	<b>11,4</b>	<b>82,1</b>	<b>2540,6</b>	<b>0,6</b>	<b>39,2</b>

9 ДЕНЬ

Завтрак	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	15,0	0,0	0,0
Масло сливочное	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	9,0	4,1	0,0	0,2
Чай с молоком (вариант 3)	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	9,0	4,1	0,0	0,2



Плов из мяса цыплят-бройлеров	180	16,2	17,6	33,8	358	18,3	30,4	145,2	1,5	28,5	1196,1	0,1	0,8
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>640</b>	<b>22,2</b>	<b>27,1</b>	<b>82,6</b>	<b>651</b>	<b>79,9</b>	<b>71,1</b>	<b>245,0</b>	<b>4,6</b>	<b>28,5</b>	<b>2085,6</b>	<b>0,2</b>	<b>13,2</b>
Уплотненный полдник													
Ватрушка с повидлом	70	5,6	2,5	50,6	244	14,7	9,2	46,2	0,9	5,0	1,6	0,1	0,1
Сок в ассортименте	180	0,9	0,2	18,5	78	12,6	7,2	12,6	2,5	0,0	0,0	0,0	3,6
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,5	29,4	189	87,1	34,9	130,8	0,9	19,4	22,3	0,1	0,4
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>	<b>430</b>	<b>12,4</b>	<b>8,2</b>	<b>98,5</b>	<b>510</b>	<b>114,4</b>	<b>51,2</b>	<b>189,6</b>	<b>4,4</b>	<b>24,5</b>	<b>23,9</b>	<b>0,2</b>	<b>4,0</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>47,2</b>	<b>50,7</b>	<b>254,0</b>	<b>1636</b>	<b>448,3</b>	<b>204,6</b>	<b>746,5</b>	<b>11,7</b>	<b>116,0</b>	<b>2150,9</b>	<b>0,7</b>	<b>18,6</b>

### 11 ДЕНЬ

Завтрак													
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	15,0	0,0	0,0
Чай с молоком (вариант 3)	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	9,0	4,1	0,0	0,2
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	4,6	29,5	179	92,7	14,9	87,7	0,4	19,2	16,0	0,1	0,4
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>415</b>	<b>8,6</b>	<b>9,6</b>	<b>47,3</b>	<b>308</b>	<b>146,4</b>	<b>20,8</b>	<b>126,8</b>	<b>0,5</b>	<b>48,2</b>	<b>35,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>
Второй завтрак													
Йогурт	100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	10,0	0,0	0,0	0,6
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>	<b>100</b>	<b>4,8</b>	<b>2,5</b>	<b>11,0</b>	<b>87</b>	<b>124,0</b>	<b>15,0</b>	<b>95,0</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>
Обед													
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	0,0	567,0	0,0	0,4
Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	180	3,2	6,8	16,6	137	27,5	26,3	71,8	1,4	0,0	785,4	0,2	3,3
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	3,5	22,1	132	34,0	30,4	86,8	1,1	18,8	34,1	0,1	5,5
Фрикадельки из рыбы минтай	70	8,5	4,5	9,8	114	22,5	30,3	125,9	0,8	4,6	0,3	0,1	0,2
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>630</b>	<b>18,8</b>	<b>15,4</b>	<b>89,3</b>	<b>554</b>	<b>122,6</b>	<b>119,0</b>	<b>356,4</b>	<b>5,1</b>	<b>23,4</b>	<b>1388,3</b>	<b>0,4</b>	<b>9,4</b>
Уплотненный полдник													
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0
Чай сладкий	180	0,2	0,0	8,9	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	180	4,7	5,2	36,5	211	84,4	27,9	113,3	0,5	31,5	18,2	0,1	0,4
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>	<b>380</b>	<b>6,1</b>	<b>5,5</b>	<b>53,7</b>	<b>284</b>	<b>91,7</b>	<b>37,3</b>	<b>144,9</b>	<b>1,3</b>	<b>31,5</b>	<b>19,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1525</b>	<b>38,3</b>	<b>33,0</b>	<b>201,3</b>	<b>1232</b>	<b>484,7</b>	<b>192,1</b>	<b>723,2</b>	<b>6,9</b>	<b>113,1</b>	<b>1442,6</b>	<b>0,6</b>	<b>11,0</b>

### 12 ДЕНЬ

Завтрак													
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	15,0	0,0	0,0

