

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



И.И.Ахмадуллин

Примерное меню для ДОО
на осенне-зимний период 2025-2026 уч. года
(для детей до 3-х лет)

Примерное меню для ДОО на осенне-зимний период 2025-2026 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
День 1 Завтрак 8.30-9.00	Каша рисовая молочная	140	3,5	4,3	19,6	132,0	С-0,4 Е-0,2	189
	Бутерброд с маслом	25/4,2	1,9	4,2	12,9	96,9	Е-0,1	1
	Кофейный напиток	160	3,7	3,0	10,6	84,9	С-0,6	432
	Печенье или пряник	12	0,9	1,2	8,9	50,0		
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 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	160	5,1	3,4	10,5	93,7	С-3,0 А-0,2 Е-0,4	98
	Жаркое по-домашнему	160	10,0	10,5	19,5	212,9	В-0,1 С-9,5 Е-2,0	258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	160			7,8	30,9		402
Полдник	Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным.	120/4/7,6 8	5,7	5,9	25,7	180,2	В-0,1 Е-0,9	211
15.30-16.00	Чай с сахаром	160	0,1		4,4	17,8		к/к
	Яблоко	97	0,4	0,4	9,5	45,6	С-9,7 Е-0,6	
	Всего за день		36,1	34,7	165,4	1 126,3		

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	Каша манная молочная	140	3,9	4,3	18,3	127,9	С-0,4 Е-0,5	189
Завтрак	жидкая							
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	25/4,2	1,9	4,2	12,9	96,9	Е-0,1	1
	Чай с молоком	160	2,3	1,9	7,4	57,1	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	Салат из моркови	40	0,5	1,3	3,8	29,3	С-0,8 Е-0,7	41
12.00- 13.00	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясо – костном бульоне	160/6,2	5,4	4,0	9,2	97,8	С- 12,4 А- 0,2 Е-0,2	67
	Котлеты рубленые из птицы	50	12,2	14,1	9,3	212,7	С-0,7 Е-1,4	314
	Каша полбяная вязкая	120	2,4	3,7	16,1	108,3	В-0,1 Е-0,1	302
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из свежих яблок	160	0,1	0,1	10,5	44,0	С-1,2 Е-0,2	394
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	10,6	84,9	С-0,6	432
	Банан	69	1,0	0,3	14,5	66,4	С-6,9	
	Всего за день:		46,6	47,7	167,9	1 296,3		

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 3</u> завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	140	4,2	4,4	19,4	134,7	В-0,1 С-0,4 Е-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4,2/5, 76	3,3	6,0	12,9	118,5	Е-0,1	3
	Чай с сахаром	160	0,1		4,4	17,8		к/к
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
	Свекольник на мясо- костном бульоне со сметаной	160/6,2	5,3	4,0	12,1	108,3	С-5,6 А-0,2 Е-0,3	76
	Тефтели рыбные	50	14,0	7,2	6,4	145,6	С-0,6 Е-1,4	245
	Пюре картофельное	120	2,7	4,1	18,7	122,7	В-0,1 С-9,1 Е-0,2	335
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	160			7,8	30,9		402
Полдник 15.30- 16.00	Ватрушка с творогом	65	9,9	11,6	31,7	272,5	В-0,1 Е-2,3	453
	Молоко кипяченое	160	4,5	3,9	7,5	83,8	С-0,8	400
	Всего за день:		48,8	43,0	156,9	1 216,2		

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
День 4 Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	140	4,5	4,4	20,0	138,3	В-0,1 С-0,4 Е-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	25/4,2	1,9	4,2	12,9	96,9	Е-0,1	1
	Какао-напиток на молоке	160	4,3	3,5	10,3	90,7	В-0,1 С-0,7	397
	Печенье или пряник	12	0,7	0,6	8,7	42,6		
Завтрак 2 10.30-11.00	Апельсин	80	0,7	0,2	6,5	34,4	С-48 Е-0,2	
Обед 12.00-13.00	Салат из свеклы	40	0,6	1,3	3,5	28,1	С-1,6 Е-0,6	33
	Суп картофельный с клецками на мясо-костном бульоне	160	6,2	5,4	14,4	129,6	С-3,1 А-0,2 Е-0,9	85
	Голубцы ленивые	160	12,2	10,7	14,7	204,7	С-16,3 Е-1,7	306
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	160			7,8	30,9		402
Полдник 15.30-16.00	Пирожки печеные с яблоками	65	5,5	8,1	36,2	241,1	В-0,1 Е-2,5 С-2,0	451
	Чай с сахаром	160	0,1		4,4	17,8		к/к
	Всего за день:		40,2	38,8	162,1	1 163,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витам	№ Ресепт
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>День 5</u> завтрак	Каша «Дружба»	140	4,2	4,5	20,3	139,1	С-0,4 Е-0,4	190
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4,2/5,76	3,3	6,0	12,9	118,5	Е-0,1	3
	Кофейный напиток	160	3,7	3,0	10,6	84,9	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 моркови	40	0,5	1,3	3,8	29,3	С-0,8 Е-0,7	41
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	160/6,2	5,5	4,0	11,1	104,9	С-9,2 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	50	14,6	7,2	8,3	155,0	В-0,1 С-0,7 Е-1,4	245
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	160			7,8	30,9		402
Полдник	Запеканка из творога	90	15,3	11,0	17,2	233,0	С-0,2 Е-0,8	237
15.30-16.00	Чай с молоком	160	2,3	1,9	7,4	57,1	С-0,4	к/к
	Яблоко	97	0,4	0,4	9,5	45,6	С-9,7 Е-0,6	
	Всего за день:		56,5	43,9	160,2	1 272,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витам	№ Ресепт
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>День 6</u> завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	140	5,3	4,9	20,4	147,7	В-0,1 С-0,4 Е-1,8	184
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	25/4,2	1,9	4,2	12,9	96,9	Е-0,1	1
	Чай с молоком	160	2,3	1,9	7,4	57,1	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 свеклы	40	0,6	1,3	3,5	28,1	С-1,6 Е-0,6	33
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясе – костном бульоне	160/6,2	5,4	4,0	9,2	97,8	С-12,4 А-0,2 Е-0,2	67
	Рисовая запеканка с отварным мясом	160	14,1	15,1	24,2	288,3	Е-1,4 С-0,4	421
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	160			7,8	30,9		402
Полдник	Булочка домашняя	65	5,3	7,9	30,3	213,7	В-0,1 Е-1,2	467
15.30- 16.00	Какао-напиток на молоке	160	4,3	3,5	10,3	90,7	В-0,1 С-0,7	397
	Яблоко	97	0,4	0,4	9,5	45,6	С-9,7 Е-0,6	
	Всего за день:		44,3	44,3	176,8	1 291,0		

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 7</u> Завтрак	Каша пшенная молочная	140	4,5	4,7	20,5	143,0	В-0,1 С-0,4 Е-0,6	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	25/4,2	1,9	4,2	12,9	96,9	Е-0,1	1
	Чай с молоком	160	2,3	1,9	7,4	57,1	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	160/6,2	5,2	4,1	12,1	109,0	С-3,4 А-0,3 Е-0,4	103
	Биточки рыбные запеченные	50	14,2	7,3	5,6	144,4	В-0,1 С-0,8 Е-1,4	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	30	2,0	0,3	12,7	61,2	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	160			7,8	30,9		402
Полдник	Королевская ватрушка	60	14,1	16,4	34,1	345,3	С-0,1 Е-0,6	453
15.30- 16.00	Кисель	160			17,9	72,0		411
	Всего за день:		50,4	45,1	181,7	1 345,3		

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 жидкая	140	3,5	4,3	19,6	132,0	С-0,4 Е-0,2	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4,2/ 5,7	3,3	6,0	12,9	118,5	Е-0,1	3
	Кофейный напиток	160	3,7	3,0	11,0	86,6	С-0,6	
Завтрак 2 10.30- 11.00	Банан	69	1,0	0,3	14,5	66,4	С-6,9	
Обед 12.00- 13.00	Салат из моркови	40	0,6	1,3	3,5	28,1	С-1,6 Е-0,6	33
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне со сметаной	160/6, 2	5,5	4,0	11,1	104,9	С-9,2 А-0,2 Е-0,2	76
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/4, 7	4,9	4,4	31,5	185,2	В-0,1 Е-1,1	205
	Котлета рубленая из говядины	50	13,5	13,3	13,0	225,0	С-0,7 Е-2,2	272
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из свежих яблок	160	0,1	0,1	10,5	44,0	С-1,2 Е-0,2	394
Полдник	Омлет натуральный	80	6,6	9,5	1,5	117,6	С-0,1 А-0,2 Е-1,8	214
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	Е-0,5	
15.30- 16.00	Чай с молоком	160	2,3	1,9	7,4	57,1	С-0,4	к/к
	Всего за день:		50,3	48,7	171,6	1332,7		

пищи		блюда				(ккал)		Рец епт
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>День 9</u> завтрак	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	140	4,4	5,3	17,6	136,5	В-0,1 С-0,4 Е-0,7	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	25/4,2	1,9	4,2	12,9	96,9	Е-0,1	1
	Чай с молоком	160	2,3	1,9	7,4	57,1	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 белокочанной капусты	40	0,8	1,3	3,4	29,8	С-7,8 Е-0,5	35
	Суп гороховый на мясо- костном бульоне	160	8,8	3,3	15,6	128,5	С-2,9 А-0,2 Е-2,0	99
	Запеканка картофельная	160	12,5	14,1	18,9	252,3	В-0,1 С-9,1 Е-1,7	299
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	160			7,8	30,9		402
Полдник	Плюшка с сахаром	65	5,3	8,0	31,4	220,9	В-0,1 Е-1,2	467
15.30- 16.00	Ряженка	160	4,6	4,0	6,7	86,4	С-0,5	435
	Апельсин	80	0,7	0,2	6,5	34,4	С-48 Е-0,2	
	Всего за день:		46,0	43,4	169,5	1 267,9		

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
День 10 завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	140	4,5	4,4	20,0	138,3	В-0,1 С-0,4 Е-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4,2/5 ,76	3,3	6,0	12,9	118,5	Е-0,1	3
	Чай с сахаром	160	0,1		4,4	17,8		к/к
	Печенье или пряник	12	0,9	1,2	8,9	50,0		
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	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	160	6,6	4,1	15,1	122,2	С-2,0 Е-2,5	451
	Рагу овощное из птицы	160	13,4	14,7	21,9	275,4	В-0,1 С-20,8 Е-1,6	141
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	160			7,8	30,9		402
Полдник	Суфле творожное	90	15,7	12,9	15,5	245,4	С-0,3 Е-1,0	234
15.30- 16.00	Чай с молоком	160	2,3	1,9	7,4	57,1	С-0,4	к/к
	Яблоко	97	0,4	0,4	9,5	45,6	С-9,7 Е-0,6	
	Всего за день:		51,8	47,4	159,5	1 280,9		
	Итого за весь период:		471,0	437,0	1671,6	12592, 9		
	Среднее значение за период		47,1	43,7	167,16	1259,2 9		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		0,037	0,033	0,13			