

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

И.И.Ахмадуллин



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

Примерное меню для ДОО на весенне-летний период 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	5,0	15,4	116,0	Е-0,1	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	Капуста тушеная	60	1,5	2,4	6,5	54,8	С- 12,3 Е-1,1	132
	Суп картофельный с геркулесом на мясо - костном бульоне	180	5,9	4,0	12,1	108,6	С-3,4 А- 0,2	98
	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	
	Компот из смеси сухофруктов	180			8,7	34,8		402
Полдник	Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным.	140/4,7/ 10,8	7,2	7,6	30,0*	217,3	В-0,1 Е-1,0	211
15.30- 16.00	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		44,7	43,9	204,6	1 398,6		

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 2</u> 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	5,0	15,4	116,0	Е-0,1	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	180/7	6,2	4,8	10,7	113,1	С-14,3 А-0,2 Е-0,2	67
	Котлеты рубленые из птицы	70	16,1	19,6	10,0	281,6	С-1,1 Е-2,0	314
	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	17,0	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	71,0	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:		58,0	60,8	194,5	1564,5		

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 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	7,6	15,4	148,4	С-0,1 Е-0,1	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 квашеной капусты	60	0,9	3,0	4,5	50,2	С-14,6 Е-1,3	40
	Свекольник на мясо- костном бульоне со сметаной	180/7	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	12,5	14,5	39,4	338,0	В-0,1 Е-2,8 С-0,2	453
	Молоко кипяченое	180	5,0	4,4	8,3	94,3	С-0,9	435
	Всего за день:		60,1	54,8	190,9	1 501,0		

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 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	5,0	15,4	116,0	Е-0,1	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	1,2	0,9	14,6	71,0		
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 клецками на мясо- костном бульоне	180	6,8	5,9	16,2	145,1	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	6,9	9,7	52,5	325,9	В- 0,1 С- 0,2	458
	Чай с сахаром	180	0,1		5,1	20,4		к/к
	Всего за день:		49,6	47,3	219,7	1 507,0		

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	7,6	15,4	148,4	С-0,1 Е-0,1	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	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со смет.	180/7	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	Сырники из творога	80	16,4	16,0	21,2	296,4	С-0,2 Е-2,3	219
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:		65,0	55,1	184,5	1502,2		

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 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	5,0	15,4	116,0	Е-0,1	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 12.00- 13.00	Салат из свеклы	60	0,9	2,0	5,3	42,7	С-2,5 Е-0,9	33
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясо – костном бульоне	180/7	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 15.30- 16.00	Ватрушка с картофелем	80	8,0	12,9	41,4	312,4	С-4,0 Е-2,5	453
	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:		54,7	61,7	230,6	1 701,9		

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 7</u> Завтрак	Каша пшенная 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	5,0	15,4	116,0	Е-0,1	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	Капуста тушеная	60	1,5	2,4	6,5	54,8	С-12,3 Е-1,1	132
12.00-13.00	Суп перловый на мясо- костном бульоне со сметаной	180/7	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:		64,5	58,3	229,0	1 708,5		

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 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	7,6	15,4	148,4	С-0,1 Е-0,1	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	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	С-10 Е-0,6	
Обед 12.00-13.00	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	180/7	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
	Фрикадельки мясные в соусе	70	13,3	14,2	6,0	204,6	С-0,4 Е-2,2	288
	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
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	Е-0,6	
15.30-16.00	Чай с молоком	180	2,6	2,2	8,4	64,1	С-0,5	к/к
	Всего за день:		56,6	55,8	186,0	1 480,5		

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	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	5,0	15,4	116,0	Е-0,1	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 из квашеной капусты	60	0,9	3,0	4,5	50,2	С-14,6 Е-1,3	40
	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	9,6	37,4	261,8	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:		55,9	54,3	207,3	1552,3		

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 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	7,6	15,4	148,4	С-0,1 Е-0,1	3
	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,1	20,4		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	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
	Рагу овощное	140	3,2	4,4	19,3	129,3	В-0,1 С- 18,1 А-0,5 Е-1,4	141
	Фрикадельки из птицы	70	14,2	18,2	6,1	244,3	С-0,4 Е-1,8	308
	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	21,1	16,9	20,7	328,6	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:		67,1	64,6	202,4	1668,4		
	Итого за весь период:		576,2	556,6	2049,5	14186,3		
	Среднее значение за период		57,62	55,66	204,95	1418,63		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		0,036	0,032	0,13			