

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



И.И.Ахмадуллин

Примерное меню для ДОО
на осенне-зимний период 2024-2025 уч. года
(для детей до 3-х лет)

Примерное меню для ДОО на осенне-зимний период 2024-2025 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
<u>День 1</u> 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	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 жидкая	140	3,9	4,3	18,3	127,9	С-0,4 Е-0,5	189
Завтрак	Бутерброд с маслом	25/4	1,9	4,2	12,9	96,9	Е-0,1	1
8.30-9.00	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	11,5	14,1	6,3	198,2	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
	Апельсин	80	0,7	0,2	6,5	34,4	С-48 Е-0,2	
	Всего за день:		45,6	47,6	156,9	1 249,8		

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 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	Конвертик с творогом	65	10,3	11,7	33,5	281,7	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:		49,2	43,1	158,7	1 225,4		

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	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	Банан	69	1,0	0,3	14,5	66,4	С-6,9	
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 мясокостном 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 морковью	65	5,8	8,2	34,7	236,9	В-0,1 Е-2,7	451
	Чай с сахаром	160	0,1		4,4	17,8		к/к
	Всего за день:		40,8	39,0	168,6	1 191,5		

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 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	13,9	7,2	5,3	140,5	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:		55,8	43,9	157,2	1 258,1		

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
<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	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 мясо – костном бульоне	160/6,2	5,4	4,0	9,2	97,8	С-12,4 А-0,2 Е-0,2	67
	Плов по-узбекски	160	11,6	14,3	29,0	292,1	Е-2,5 С-1,1	266
	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:		41,8	43,5	181,6	1 294,8		

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 пшеничная 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	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	150			16,9	67,4		411
	Всего за день:		50,4	45,1	180,7	1 340,7		

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	Яблоко	97	0,4	0,4	9,5	45,6	С-9,7 Е-0,6	
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
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/4, 7	4,9	4,4	31,5	185,2	В-0,1 Е-1,1	205
	Фрикадельки мясные в соусе	50	10,1	10,6	4,0	152,7	С-0,3 Е-1,6	288
	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:		46,3	46,1	157,6	1239,6		

пищи		блюда				(ккал)		Рец епт
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 9 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	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	Пирожки печеные с яблоками	65	5,5	8,1	36,2	241,1	В-0,1 Е-2,5 С-2,0	451
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	43,3	169,8	1 266,7		

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
	Банан	69	1,0	0,3	14,5	66,4	С-6,9	
	Всего за день:		52,4	47,3	164,5	1 301,7		
	Итого за весь период:		464,4	433,6	1661	12494, 6		
	Среднее значение за период		46,44	43,36	166,1	1249,4 6		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		0,037	0,033	0,13			