

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 до 3-х лет)

Примерное меню для ДОО на осенне-зимний период 2023-2024уч.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	1,9	3,7	12,5	90,6	Е-0,6	1
	Кофейный напиток	160	3,7	3,0	11,0	86,5	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 моркови	40	0,5	1,3	3,8	29,3	С-0,8 Е-0,7	41
	Суп картофельный с геркулесом на мясокостном бульоне	160	5,1	3,4	10,5	93,7	С-3,0 А-0,2 Е-0,4	98
	Рагу овощное из птицы	160	13,4	14,7	21,9	275,4	В-0,1 С-20,8 А-0,6 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 15.30-16.00	Макаронь, 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
	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		39,2	38,4	168,2	1 183,6		

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
День 2	Каша манная молочная жидкая	140	3,9	4,3	18,3	127,9	С-0,4 Е-0,5	189
Завтрак 8.30-9.00	Бутерброд с маслом	25/4	1,9	3,7	12,5	90,6	Е-0,6	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 свеклы	40	0,6	1,3	3,5	28,1	С-1,6 Е-0,6	33
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
	Фрикадельки мясные в соусе	50	10,1	10,6	4,0	152,7	С-0,3 Е-1,6	288
	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	11,0	86,5	С-0,6	432
	Апельсин	80	0,7	0,2	6,5	34,4	С-48 Е-0,2	
	Всего за день:		44,3	43,6	154,3	1 198,4		

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 3 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	5,5	12,5	112,2	Е-0,6	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 белокачанной капусты	40	0,8	1,3	3,4	29,8	С-7,8 Е-0,5	35
	Свекольник на мясокостном 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	13,9	7,2	6,4	145,0	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	10,2	11,9	33,5	282,1	В-0,1 Е-2,4	453
	Молоко кипяченое	160	4,5	3,9	7,5	83,8	С-0,8	400
	Всего за день:		49,0	42,8	158,3	1 218,9		

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 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	25/5	1,9	3,7	12,5	90,6	Е-0,6	1
	Какао-напиток на молоке	160	4,3	3,5	10,7	92,3	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 мясо-костном бульоне	160	6,1	6,3	14,4	137,5	С-3,1 А-0,2 Е-0,9	85
	Голубцы ленивые	160	12,1	10,6	14,7	204,0	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	Ватрушка с повидлом	60	5,8	7,3	42,2	255,6	В-0,1 Е-2,1	458
	Чай с сахаром	160	0,1		4,4	17,8		к/к
	Всего за день:		40,6	38,4	176,1	1 212,7		

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 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	5,5	12,5	112,2	Е-0,6	3
	Кофейный напиток	160	3,7	3,0	11,0	86,5	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 рисовая с творогом	95	13,2	12,5	15,7	233,0	С-0,2 Е-0,8	193
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:		53,7	44,9	155,7	1 253,4		

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
<u>День 6</u> завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	140	5,5	5,0	21,3	153,0	В-0,1 С-0,4 Е-1,9	184
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	25/5	1,9	3,7	12,5	90,6	Е-0,6	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 моркови	40	0,5	1,3	3,8	29,3	С-0,8 Е-0,7	41
	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	12,8	17,9	29,0	329,8	Е-2,2 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	Ватрушка с картофелем	65	6,8	10,4	34,8	258,4	В-0,1 С-3,3 Е-2,1	453
15.30- 16.00	Какао-напиток на молоке	160	4,3	3,5	10,7	92,3	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:		44,6	49,2	187,3	1 379,0		

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 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	3,7	12,5	90,6	Е-0,6	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 белокачанной 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	14,6	16,6	34,2	350,1	С-0,1 Е-0,6	453
15.30- 16.00	Кисель	150			16,9	67,4		411
	Всего за день:		50,9	44,8	180,4	1 339,2		

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 8 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	5,5	12,5	112,2	Е-0,6	3
	Кофейный напиток	160	3,7	3,0	11,0	86,6	С-0,6	
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 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	120/5	4,9	4,4	31,5	185,2	В-0,1 Е-1,1	205
	Котлеты рубленые из птицы	50	11,4	14,1	6,3	197,2	С-0,7 Е-1,4	314
	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
	Яблоко	97	0,4	0,4	9,5	45,6	С-9,7 Е-0,6	
	Всего за день:		48,1	49,2	169,8	1322,5		

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	1,9	3,7	12,5	90,6	Е-0,6	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 витаминный	40	0,7	1,3	4,2	31,7	С-6,3 Е-0,6	41
	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	60	5,4	7,6	29,7	208,7	В-0,1 Е-1,3 С-0,1	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	42,5	168,2	1 251,3		

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
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	25/4,25, 76	3,3	5,5	12,5	112,2	Е-0,6	3
	Чай с сахаром	160	0,1		4,4	17,8		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 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	6,5	4,0	15,0	120,8	С-3,4 А-0,2 Е-0,2	106
	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	Суфле творожное	90	15,9	12,5	15,5	242,5	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:		49,1	42,1	161,6	1 228,6		
	Итого за весь период:		465,5	435,9	1679,9	12587,6		
	Среднее значение за период		46,55	43,59	167,99	1258,76		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		0,037	0,033	0,13			