


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




И.И.Ахмадуллин

Примерное меню для ДОО
на осенне-зимний период 2022-2023 уч. года
(для детей от 3-х до 7 лет)

Примерное меню для ДОО на осенне-зимний период 2022-2023 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
<u>День 1</u> Завтрак 8.30-9.00	Каша рисовая молочная	180	4,1	5,3	24,9	164,7	С-0,5 Е-0,2	189
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,3	15,1	108,4	Е-0,7	1
	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	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,1	5,3	45,2	С-11,6 Е-0,8	35
	Суп гороховый на мяско-костном бульоне	180	9,9	3,9	17,8	145,8	В-0,2 С-3,4 А-0,3	99
	Жаркое по-домашнему	200	15,6	19,1	24,7	334,4	В-0,2 С-12,4 А-0,6 Е-2,3	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.	150/5/9,6	7,2	7,4	32,1	225,3	В-0,1 Е-1,1	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		50,1	46,6	195,5	1 407,2		

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
День 2 Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,5	5,4	25,3	172,4	В-0,1 С-0,5 Е-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,3	15,1	108,4	Е-0,6	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	Апельсин	90	0,8	0,2	7,0	37,0	С-51,7	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	180/8	6,2	4,8	10,7	113,1	С-14,3 А-0,2 Е-0,2	67
	Фрикадельки мясные в соусе	70/30	13,7	15,2	7,7	225,0	С-0,4 Е-2,2	288
	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	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	Е-0,6	
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	12,4	97,4	В-0,1 С-0,7	432
	Всего за день:		55,6	55,5	183,5	1465,4		

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 3</u> завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	180	5,1	5,4	24,6	167,9	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	6,9	15,1	140,8	С-0,1 Е-0,7	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 моркови	60	0,7	2,0	5,8	44,9	С-1,2 Е-1,2	41
	Свекольник на мясо- костном бульоне со сметаной	180/8	6,3	4,8	14,6	128,7	В-0,1 С-7,3 А-0,3 Е-0,4	76
	Суфле из рыбы	70	17,2	9,9	2,4	166, 7	С-1,1 Е-1,7	268
	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	11,6	13,8	39,2	327,8	В-0,1 Е-2,8 С-0,2	453
	Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3	С-0,9	435
	Всего за день:		58,3	52,8	184,4	1 450,0		

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
День 4 Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	4,7	5,3	23,1	159,0	С-0,5 Е-0,7	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,3	15,1	108,4	Е-0,7	1
	Какао-напиток на молоке	180	4,8	4,0	12,1	104,3	В-0,1 С-0,8	397
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 витаминный	60	1,1	2,0	6,3	48,5	С-9,4 Е-1,0	41
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо костном бульоне	180	5,9	3,7	14,2	113,4	В-0,1 С-4,1 А-0,2 Е-0,3	100
	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	6,7	9,1	52,3	318,3	В-0,1 С-0,2	458
	Чай с сахаром	180	0,1		5,1	20,4		к/к
	Всего за день:		46,4	42,6	200,9	1 376,2		

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>День5</u> завтрак	Каша «Дружба»	180	4,8	5,6	25,7	173,3	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	6,9	15,1	140,8	С-0,1 Е-0,7	3
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	12,4	97,4	В-0,1 С-0,7	432
	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 моркови	60	0,7	2,0	5,8	44,9	С-1,2 А-1,1 Е-1,2	41
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со смет.	180/8	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	Запеканка рисовая с творогом	125	16,7	15,8	19,7	294,0	С-0,2 Е-1,1	193
15.30- 16.00	Чай с молоком	180	2,6	2,2	8,4	64,1	С-0,5	к/к
	Всего за день:		66,5	56,5	192,8	1555,8		

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	6,8	6,2	26,9	190,9	В-0,1 С-0,6 Е-2,4	184
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,3	15,1	108,4	Е-0,7	1
	Чай с молоком	180	2,6	2,2	8,4	64,1	С-0,5	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 моркови	60	0,7	2,0	5,8	44,9	С-1,2 А-1,1 Е-1,2	41
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясо – костном бульоне	180/8	6,2	4,8	10,7	113,1	С- 14,3 А-0,2 Е-0,2	67
	Рисовая запеканка с отварным мясом	200	16,4	17,9	30,2	348,0	С-0,6 Е-1,7	421
	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	Омлет натуральный	100	8,4	11,8	1,8	146,9	А-0,2 С-0,2 Е-2,1	214
15.30- 16.00	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	Е-0,5	
	Кисель	180			20,3	81,1		411
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	С-10 Е-0,6	
	Всего за день:		51,1	50,5	192,4	1 434,0		

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	180	5,5	5,8	25,9	178,4	В-0,1 С-0,5 Е-0,8	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,3	15,1	108,4	Е-0,7	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 белокочанной капусты	60	1,3	2,1	5,3	45,2	С-11,6 Е-0,8	35
12.00-13.00	Суп перловый на мясо- костном бульоне со сметаной	180	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	19,3	21,7	45,6	461,8	С-0,2 А-0,2 Е-0,9 В-0,1	453
15.30-16.00	Какао-напиток на молоке	180	4,8	4,0	12,1	104,3	В-0,1 С-0,8	397
	Всего за день:		68,7	61,0	218,8	1 707,3		

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	180	4,1	5,3	24,9	164,7	С-0,5 Е-0,2	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8,6	4,3	6,9	15,1	140,8	С-0,1 Е-0,7	3
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	12,4	97,4	В-0,1 С-0,7	432
	Печенье или пряник	20	1,2	0,9	14,6	71,0		
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	Салат витаминный	60	1,1	2,0	6,3	48,5	С-9,4 Е-1,0	41
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	180/8	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
	Котлеты рубленые из птицы	70	15,7	18,6	14,0	287,3	С-1,1 Е-2,2	314
	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	Ватрушка с картофелем	80	7,9	12,4	41,3	306,4	В-0,2 С-4,0 Е-2,5	453
15.30- 16.00	Чай с молоком	180	2,6	2,2	8,4	64,1	С-0,5	к/к
	Всего за день:		58,2	62,6	238,5	1 758,3		

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
<u>День 9</u> завтрак	Каша овсяная «геркулес» жидкая	180	5,4	6,6	22,3	170,1	В-0,1 С-0,5 Е-0,9	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,3	15,1	108,4	Е-0,7	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 моркови	60	0,7	2,0	5,8	44,9	С-1,2 Е-1,2	41
	Суп крестьянский с крупой на мясо-костном бульоне со сметаной	180/8	6,7	4,9	15,9	137,3	В-0,1 С-9,3 А-0,2 Е-0,4	94
	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	9,3	37,2	259,2	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
	Всего за день:		51,4	52,9	198,7	1486,0		

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
День 10 завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,5	5,4	25,3	172,4	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	6,9	15,1	140,8	С-0,1 Е-0,7	3
	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,1	20,4		к/к
Завтрак 2 10.30- 11.00	Банан	76	1,1	0,4	16,1	73,5	С-7,7	
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 из птицы	200	16,8	18,4	27,4	344,2	В-0,2 С- 25,9 А-0,6 Е-2,0	141
	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	21,0	16,2	20,5	318,6	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
	Всего за день:		64,1	56,7	178,4	1 489,7		
	Итого за весь период:		570,4	537,7	1983,9	15129,9		
	Среднее значение за период		57,04	53,77	198,39	1512,99		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		0,036	0,032	0,13			