

Утверждаю: заместитель руководителя
Исполнительного комитета Кукморского
муниципального района - начальник
Управления образования:



Р.М.Мансуров

Примерное меню для ДОО
на осенне-зимний период 2020-2021 уч. года
(для детей от 3-х до 7 лет)

Исполнитель: специалист по питанию Тухватуллина А.И.

Утверждаю: заместитель руководителя
Исполнительного комитета Кукморского
муниципального района - начальник
Управления образования:

Р.М.Мансуров

Примерное меню для ДОО на осенне-зимний период 2020-2021 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
День 1 Завтрак 8.30-9.00	Макаронны, запеченные с сыром, с маслом сливочным.	150/5/14	8,1	8,6	32,1	239,3	В-0,1 Е-1,0	211
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,3	15,1	108,4	Е-0,7	1
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	15,3	108,9	В-0,1 С-0,7	432
	Печенье или вафли	20	1,5	1,9	14,5	80,9		
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	6,8	48,7	С-1,2 Е-1,2	41
	Суп картофельный с геркулесом на мясо-костном бульоне	250	7,0	4,4	17,0	134,4	В-0,2 С-4,6 А-0,2	98
	Жаркое по-домашнему	210	12,6	13,5	23,9	268,8	В-0,2 С-11,9 А-0,6 Е-2,7	258
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	Е-0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180			13,6	54,2		402
Полдник	Булочка творожная	80	10,2	4,9	35,2	226,4	В-0,1 С-0,2	483
15.30-16.00	Чай с молоком	180	2,6	2,2	12,3	79,6	С-0,5	к/к
	Апельсин	72	0,7	0,1	5,9	31,1	С-43,4 Е-0,2	
	Всего за день		55,3	46,0	233,7	1 576,3		

Исполнитель: специалист по питанию Тухватуллина А.И

Утверждаю: заместитель руководителя
Исполнительного комитета Кукморского
муниципального района - начальник
Управления образования:

Р.М.Мансуров



Примерное меню для ДОО на осенне-зимний период 2020-2021 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
День 3 завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	200	6,0	6,1	28,8	195,3	В-0,1 С-0,6 Е-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,6	7,2	15,1	144,4	С-0,1 Е-0,7	3
	Чай с молоком	180	2,6	2,2	12,3	79,6	С-0,5	к/к
	Печенье или вафли	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 12.00-13.00	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,1	5,3	45,2	С-11,6 Е-0,8	35
	Свекольник на мясо-костном бульоне со сметаной	250/10	7,3	5,3	18,3	153,9	В-0,1 С-9,2 А-0,3 Е-0,4	76
	Котлета рубленая из говядины	60	15,1	16,5	11,9	256,2	С-0,9 Е-3,0	272
	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	21,1	143,0	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	30	2,3	0,2	15,1	71,0	Е-0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180			13,6	54,2		402
Полдник 15.30-16.00	Конвертик с творогом	80	11,4	13,5	41,1	332,8	В-0,1 Е-2,7 С-0,1	453
	Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3	С-0,9	435
	Яблоко	101	0,4	0,4	9,9	47,6	С-10,1 Е-0,6	
	Всего за день:		63,7	65,5	242,6	1 825,5		

Исполнитель: специалист по питанию Тухватуллина А.И.

Утверждаю: заместитель руководителя
Исполнительного комитета Кукморского
муниципального района - начальник
Управления образования:

Р.М.Мансуров



Примерное меню для ДОО на осенне-зимний период 2020-2021 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
День 4	Каша манная молочная жидкая	200	5,4	6,0	26,0	179,3	С-0,6 Е-0,7	189
Завтрак 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	5,2	4,4	15,7	122,8	В-0,1 С-0,8	397
	Печенье или вафли	20	0,6	0,7	15,0	68,7		
Завтрак 2 10.30-11.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43,0	В-0,01 С-2 Е-0,01	442
Обед 12.00-13.00	Салат из свеклы	60	0,9	3,0	5,3	51,4	С-2,5 Е-1,4	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо костном бульоне	250	6,6	3,9	17,7	132,2	В-0,1 С-4,6 А-0,2 Е-0,5	100
	Капуста тушеная	120	2,7	4,8	11,6	102,0	С-24,5 Е-2,2	132
	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	13,1	15,1	12,8	238,3	С-0,8 Е-2,6	285
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	Е-0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180			13,6	54,2		402
Полдник 15.30-16.00	Плюшка с сахаром	80	5,7	8,8	40,4	264,9	В-0,1 Е-1,4	467
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	С-0,5	435
	Груша	97	0,4	0,3	10,0	45,7	С-10,1 Е-0,6	
	Всего за день:		53,5	56,5	232,8	1 660,7		

Исполнитель: специалист по питанию Тухватуллина А.И.

Утверждаю: заместитель руководителя
Исполнительного комитета Кукморского
муниципального района - начальник
Управления образования:

Р.М.Мансуров



Примерное меню для ДОО на осенне-зимний период 2020-2021 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
День 5 завтрак	Каша «Дружба»	200	5,5	6,3	28,7	195,3	В-0,1 С-0,6 Е-0,5	190
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,6	7,2	15,1	144,4	С-0,1 Е-0,7	3
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	15,3	108,9	В-0,1 С-0,7	432
	Печенье или вафли	20	0,6	0,7	15,0	68,7		
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	6,8	48,7	С-1,2 Е-1,2	41
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со смет.	250/10	8,0	5,7	17,0	156,6	В-0,1 С-14,9 А-0,3 Е-0,4	57
	Котлета рыбная	80	19,9	10,5	9,4	210,2	В-0,2 С-1,1 Е-2,1	245
	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	21,1	143,0	В-0,2 С10,2 Е-0,2	335
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	Е-0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180			13,6	54,2		402
Полдник	Сочник с творогом	80	15,9	12,0	40,5	342,0	С-0,1 Е-0,3	116
15.30-16.00	Чай с молоком	180	2,6	2,2	12,3	79,6	С-0,5	к/к
	Яблоко	101	0,4	0,4	9,9	47,6	С-10,1 Е-0,6	
	Всего за день:		70,9	56,2	246,7	1794,8		

Исполнитель: специалист по питанию Тухватуллина А.И.

Утверждаю: заместитель руководителя
Исполнительного комитета Кукморского
муниципального района - начальник
Управления образования:

Р.М.Мансуров



**Примерное меню для ДОО на осенне-зимний период 2020-2021 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
День 6 завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,4	6,9	29,1	208,9	В-0,2 С-0,6 Е-2,5	184
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,6	7,2	15,1	144,4	С-0,1 Е-0,7	3
	Чай с молоком	180	2,6	2,2	12,3	79,6	С-0,5	к/к
	Печенье или вафли	20	0,6	0,7	15,0	68,7		
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	60	0,9	3,0	5,3	51,4	С-2,5 Е-1,4	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо костном бульоне	250	6,6	3,9	17,7	132,2	В-0,1 С-4,6 А-0,2 Е-0,5	100
	Рисовая запеканка с отварным мясом	210	16,1	17,5	31,7	348,0	С-0,6 Е-0,9	421
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	Е-0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180			13,6	54,2		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	
	Какао-напиток на молоке	180	5,2	4,4	15,7	122,8	В-0,1 С-0,8	397
	Груша	97	0,4	0,3	10,0	45,7	С-10,1 Е-0,6	
	Всего за день:		60,5	58,8	224,4	1 669,4		

Исполнитель: специалист по питанию Тухватуллина А.И.

Утверждаю: заместитель руководителя
Исполнительного комитета Кукморского
муниципального района - начальник
Управления образования:

Р.М.Мансуров



**Примерное меню для ДОО на осенне-зимний период 2020-2021 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
День 7 Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200	6,1	7,3	25,0	191,7	В-0,1 С-0,6 Е-1,0	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	12,3	79,6	С-0,5	1
	Печенье или вафли	20	0,6	0,7	15,0	68,7		
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	60	1,3	2,1	5,3	45,2	С- 11,6 Е-0,8	35
12.00- 13.00	Суп крестьянский с крупой на мясо-костном бульоне со сметаной	250/10	7,9	5,5	20,1	165,3	В-0,1 С11,8 А-0,2 Е-0,5	94
	Суфле из рыбы	80	19,3	10,8	2,7	184,1	В-0,2 С-1,2 Е-1,9	268
	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	21,1	143,0	В-0,2 С10,2 Е-0,2	335
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	Е-0,5	45
	Компот из смеси сухофруктов	180			13,6	54,2		402
Полдник	Королевская ватрушка	80	18,7	20,4	43,1	439,8	С-0,2 А-0,2 Е-1,1 В-0,1	453
15.30- 16.00	Кисель	180			22,3	88,9		411
	Апельсин	72	0,7	0,1	5,9	31,1	С- 43,4 Е-0,2	
	Всего за день:		68,0	59,2	243,5	1 795,6		

Исполнитель: специалист по питанию Тухватуллина А.И.

Утверждаю: заместитель руководителя
Исполнительного комитета Кукморского
муниципального района - начальник
Управления образования:

Р.М.Мансуров



**Примерное меню для ДОО на осенне-зимний период 2020-2021 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
День 8 завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,4	6,1	29,7	200,6	В-0,1 С-0,6 Е-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,6	7,2	15,1	144,4	С-0,1 Е-0,7	3
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	15,3	108,9	В-0,1 С-0,7	432
	Печенье или вафли	20	0,6	0,7	15,0	68,7		
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	6,8	48,7	С-1,2 Е-1,2	41
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	250/10	7,4	5,2	16,7	148,5	С- 14,8 В-0,1 А-0,2 Е-0,5	57
	Макаронник с мясом	160	16,6	16,5	28,6	328,3	С-0,6 В-0,1 Е-1,5	292
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	Е-0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180			13,6	54,2		402
Полдник	Ватрушка с картофелем	80	6,9	11,6	40,0	291,9	В-0,1 С-2,8 Е-2,3	453
15.30- 16.00	Чай с молоком	180	2,6	2,2	12,3	79,6	С-0,5	к/к
	Банан	90	1,4	0,5	18,9	86,4	С-9	
	Всего за день:		56,8	56,1	254,0	1755,8		

Исполнитель: специалист по питанию Тухватуллина А.И.

Утверждаю: заместитель руководителя
Исполнительного комитета Кукморского
муниципального района - начальник
Управления образования:

Р.М.Мансуров



**Примерное меню для ДОО на осенне-зимний период 2020-2021 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
День 9 завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,4	6,6	30,4	207,7	В-0,1с-0,6 Е-0,1	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	12,3	79,6	С-0,5	к/к
	Печенье или вафли	20	0,6	0,7	15,0	68,7		
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	60	1,3	2,1	5,3	45,2	С-11,6 Е-0,8	35
	Суп перловый на мясокостном бульоне со сметаной	250/10	6,6	5,3	17,3	147,5	В-0,1 С-4,4 А-0,3 Е-0,6	103
	Запеканка картофельная с мясом	210	14,7	18,0	22,5	310,3	В-0,2 С-10,9 Е-2,3	299
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	Е-0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180			13,6	54,2		402
Полдник	Булочка к чаю	70	5,4	9,2	34,7	245,9	В-0,1 Е-2,2	485
15.30-16.00	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	С-0,5	435
	Яблоко	101	0,4	0,4	9,9	47,6	С-10,1 Е-0,6	
	Всего за день:		50,9	54,0	225,7	1607,9		

Исполнитель: специалист по питанию Тухватуллина А.И.

Утверждаю: заместитель руководителя
Исполнительного комитета Кукморского
муниципального района - начальник
Управления образования:

Р.М.Мансуров

Примерное меню для ДОО на осенне-зимний период 2020-2021 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
День 10 завтрак	Каша рисовая молочная	200	4,7	6,0	27,9	185,4	С-0,6 Е-0,2	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,6	7,2	15,1	144,4	С-0,1 Е-0,7	3
	Кофейный напиток	180	4,2	3,4	15,3	108,9	В-0,1 С-0,7	432
	Печенье или вафли	20	0,6	0,7	15,0	68,7		
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	3,0	5,3	51,4	С-2,5 Е-1,4	33
12.00- 13.00	Суп-лапша домашняя на мясокостном бульоне	250	7,7	4,5	21,5	157,3	В-0,1 С-4,5 А-0,2 Е-0,3	106
	Рагу из овощей	200	13,6	15,7	24,1	294,7	В-0,1 С- 24,2 А-0,6 Е-2,4	141
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	В-0,1 Е-0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	Е-0,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180			13,6	54,2		402
Полдник	Суфле творожное	120	20,5	15,8	21,1	316,2	С-0,3 А-0,1 Е-1,2	234
15.30- 16.00	Чай с молоком	180	2,6	2,2	12,3	79,6	С-0,5	к/к
	Груша	97	0,4	0,3	10,0	45,7	С- 10,1 Е-0,6	
	Всего за день:		65,2	59,5	223,2	1702,1		
	Итого за весь период:		610,5	568,2	2361,2	17099,1		
	Среднее значение за период		61,05	56,82	236,12	1709,91		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		0,036	0,032	0,13			

Исполнитель: специалист по питанию Тухватуллина А.И.