

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 до 3-х 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 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
<b>День 1</b> Завтрак 8.30-9.00	Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным.	100/3,4/7	5,0	5,0	21,9	154,0	В-0,1 Е-0,8	206
	Бутерброд с маслом	25/4	1,9	3,5	12,5	89,1	Е-0,7	1
	Кофейный напиток	160	3,7	3,0	13,6	96,9	С-0,6	432
	Печенье или вафли	7	0,5	0,7	5,2	29,2		
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	4,6	32,8	С-0,8 Е-0,8	41
	Суп картофельный с геркулесом на мясокостном бульоне	200	5,3	3,6	13,2	105,6	С-0,8 А-0,8 Е-0,3	98
	Запеканка картофельная	180	12,6	15,2	20,0	267,2	В-0,1 С-9,7 Е-2,0	299
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	140			10,6	42,2		402
Полдник 15.30-16.00	Булочка творожная	60	8,7	4,0	26,6	177,8	Е-2,1	485
	Чай с молоком	150	2,2	1,8	10,2	66,3	С-0,4	к/к
	Апельсин	68	0,6	0,1	5,5	29,4	С-41 Е-0,2	
	<b>Всего за день</b>		<b>44,6</b>	<b>38,6</b>	<b>167,5</b>	<b>1203,2</b>		

Исполнитель: специалист по г.

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 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
<b>День 2</b> Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,3	5,5	24,2	168,6	В-0,1 С-0,5 Е-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	25/4	1,9	3,5	12,5	89,1	Е-0,7	1
	Чай с сахаром	150	0,1		10,9	43,8		к/к
	Печенье или вафли	7	0,5	0,7	5,2	29,2		
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	0,7	1,9	4,0	36,4	С-1,9 Е-0,9	33
12.00- 13.00	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясо –костном бульоне	200/8	5,6	4,2	10,2	104,4	С- 14,7 А-0,2 Е-0,2	67
	Биточки рыбные запеченные	65	15,4	8,6	7,1	165,6	В-0,1 С-1,0 Е-1,7	259
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,9	7,7	22,0	176,3	В-0,2 Е-2,8	323
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	140			10,6	42,2		402
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	13,6	96,9	С-0,6	432
	Банан	85	1,3	0,4	17,9	81,6	С-8,5	
	<b>Всего за день:</b>		<b>52,0</b>	<b>45,7</b>	<b>185,7</b>	<b>1 366,6</b>		

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 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 3</u> завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	180	5,0	5,5	23,5	164,4	В-0,1 С-0,5 Е-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	3,7	5,8	12,5	117,9	С-0,1 Е-0,6	3
	Чай с молоком	150	2,2	1,8	10,2	66,3	С-0,4	к/к
	Печенье или вафли	7	0,5	0,7	5,2	29,2		
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	0,9	1,3	3,8	31,2	С-8,7 Е-0,5 А-0,1	35
	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	200/8	5,3	4,3	13,6	116,9	С-6,2 А-0,3 Е-0,3	76
	Котлета рубленая из говядины	50	12,1	14,5	6,8	205,4	С-0,7 Е-2,7	272
	Пюре картофельное	120	2,6	4,1	17,5	117,6	В-0,1 С-8,5 Е-0,2	335
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	140			10,6	42,2		402
Полдник 15.30-16.00	Конвертик с творогом	65	9,3	11,1	33,4	272,1	В-0,1 Е-2,3	453
	Молоко кипяченое	160	4,5	3,9	7,5	83,8	С-0,8	400
	Яблоко	97	0,4	0,4	9,5	45,6	С-9,7 Е-0,6	
	<b>Всего за день:</b>		<b>50,6</b>	<b>53,9</b>	<b>187,6</b>	<b>1 448,3</b>		

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 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
<b>День 4</b>	Каша манная молочная жидкая	180	4,8	5,4	23,3	161,4	С-0,5 Е-0,7	189
Завтрак 8.30-9.00	Бутерброд с маслом	25/4	1,9	3,5	12,5	89,1	Е-0,6	1
	Какао-напиток на молоке	150	4,3	3,6	13,0	102,5	В-0,1 С-0,7	397
	Печенье или вафли	7	0,5	0,7	5,2	29,2		
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	40	0,7	1,9	4,0	36,4	С-1,9 Е-0,9	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо костном бульоне	200	5,3	3,1	14,6	107,0	С-3,7 А-0,2 Е-1,4	100
	Капуста тушеная	80	1,9	3,2	7,7	67,9	С-16,3 Е-1,5	132
	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	80	10,3	12,1	10,4	190,8	С-0,7 Е-2,2	285
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	140			10,6	42,2		402
Полдник 15.30-16.00	Плюшка с сахаром	60	4,3	7,1	30,3	203,7	В-0,1 Е-1,2	467
	Ряженка	160	4,6	4,0	6,7	86,4	С-0,5	435
	Груша	90	0,4	0,3	9,3	42,3	С-4,5 Е-0,3	
	<b>Всего за день:</b>		<b>43,1</b>	<b>45,4</b>	<b>181,1</b>	<b>1 314,6</b>		

Исполнитель: специалист по пп

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 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 5</u> завтрак	Каша «Дружба»	180	4,9	5,7	24,5	168,9	В-0,1 С-0,5 Е-0,5	190
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	3,7	5,8	12,5	117,9	С-0,1 Е-0,6	3
	Кофейный напиток	160	3,7	3,0	13,6	96,9	С-0,6	432
	Печенье или вафли	7	0,5	0,7	5,2	29,2		
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	4,6	32,8	С-0,8 Е-0,8	41
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со смет.	200/8	6,0	4,6	12,5	119,3	С-10,8 А-0,3 Е-0,2	57
	Пюре картофельное	120	2,6	4,1	17,5	117,6	В-0,1 С-8,5 Е-0,2	335
	Котлета рыбная	60	15,0	8,0	6,6	156,6	В-0,1 С-0,8 Е-1,6	245
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	140			10,6	42,2		402
Полдник	Сочник с творогом	60	12,4	9,1	30,2	258,9	С-0,1 Е-0,2	237
15.30-16.00	Чай с молоком	150	2,2	1,8	10,2	66,3	С-0,4	к/к
	Яблоко	97	0,4	0,4	9,5	45,6	С-9,7 Е-0,6	
	<b>Всего за день:</b>		<b>56,0</b>	<b>45,0</b>	<b>191,0</b>	<b>1 407,9</b>		

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 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
<b>День 6</b> завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,2	6,2	24,4	178,4	В-0,1 С-0,5 Е-2,1	184
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	3,7	5,8	12,5	117,9	С-0,1 Е-0,6	3
	Чай с молоком	150	2,2	1,8	10,2	66,3	С-0,4	к/к
	Печенье или вафли	7	0,5	0,7	5,2	29,2		
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	0,7	1,9	4,0	36,4	С-1,9 Е-0,9	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо костном бульоне	200	5,3	3,1	14,6	107,0	С-3,7 А-0,2 Е-1,4	100
	Рисовая запеканка с отварным мясом	180	13,8	15,1	28,5	302,7	Е-0,8 С-0,6	421
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	140			10,6	42,2		402
Полдник	Омлет натуральный	80	6,6	9,5	1,5	117,6	А-0,2 С-0,1 Е-1,8	214
15.30-16.00	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	Е-0,5	
	Какао-напиток на молоке	150	4,3	3,6	13,0	102,5	В-0,1 С-0,7	397
	Груша	90	0,4	0,3	9,3	42,3	С-4,5 Е-0,3	
	<b>Всего за день:</b>		<b>49,2</b>	<b>48,0</b>	<b>174,6</b>	<b>1 328,2</b>		

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 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 7</u> Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	180	5,0	6,4	19,9	157,9	В-0,1 С-0,5 Е-0,7	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	25/4	1,9	3,5	12,5	89,1	Е-0,6	1
	Чай с молоком	150	2,2	1,8	10,2	66,3	С-0,4	к/к
	Печенье или вафли	7	0,5	0,7	5,2	29,2		
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	0,9	1,3	3,8	31,2	С-8,7 Е-0,5 А-0,1	35
12.00- 13.00	Суп крестьянский с крупой на мясо-костном бульоне со сметаной	200/8	6,0	4,4	15,0	127,2	С-9,5 А-0,2 Е-0,4	94
	Суфле из рыбы	60	14,7	8,3	2,0	140,6	В-0,1 С-0,9 Е-1,4	268
	Пюре картофельное	120	2,6	4,1	17,5	117,6	В-0,1 С-8,5 Е-0,2	335
	Хлеб ржано- пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	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	140			10,6	42,2		402
Полдник	Королевская ватрушка	60	14,4	15,6	31,3	330,8	С-0,1 Е-0,9	453
15.30- 16.00	Кисель	140			17,3	69,1		411
	Апельсин	68	0,6	0,1	5,5	29,4	С-41 Е-0,2	
	<b>Всего за день:</b>		<b>52,9</b>	<b>46,7</b>	<b>184,3</b>	<b>1 386,3</b>		

Исполнитель: специалист по питанию Тухватуллина А.М.

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 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
<b>День 8</b> завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,3	5,5	24,2	168,7	В-0,1 С-0,5 Е-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	3,7	5,8	12,5	117,9	С-0,1 Е-0,6	3
	Кофейный напиток	160	3,7	3,0	13,6	96,9	С-0,6	432
	Печенье или вафли	7	0,5	0,7	5,2	29,2		
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	4,6	32,8	С-0,8 Е-0,8	41
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне со сметаной	200/8	5,5	4,2	12,4	112,9	С-10,8 А-0,2 Е-0,2	76
	Макаронник с мясом	140	14,5	14,3	25,1	286,6	С-0,5 Е-1,4	292
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	140			10,6	42,2		402
Полдник	Ватрушка с картофелем	65	5,7	10,0	33,0	245,8	В-0,1 С-2,6 Е-2,2	453
15.30-16.00	Чай с молоком	150	2,2	1,8	10,2	66,3	С-0,4	к/к
	Бананы	85	1,3	0,4	17,9	81,6	С-8,5	
	<b>Всего за день:</b>		<b>47,0</b>	<b>47,5</b>	<b>202,8</b>	<b>1 436,6</b>		

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 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
<b>День 10</b> завтрак	Каша рисовая молочная	180	4,0	5,4	22,1	153,1	С-0,5 Е-0,2	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	3,7	5,8	12,5	117,9	С-0,1 Е-0,6	3
	Кофейный напиток	160	3,7	3,0	13,6	96,9	С-0,6	432
	Печенье или вафли	7	0,5	0,7	5,2	29,2		
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	0,7	1,9	4,0	36,4	С-1,9 Е-0,9	33
12.00- 13.00	Суп-лапша домашняя на мясокостном бульоне	200	6,3	3,6	18,1	129,6	С-3,8 А-0,2 Е-0,3	106
	Рагу из овощей	190	13,0	15,2	22,9	281,7	В-0,1 С- 23,1 А-0,6 Е-2,4	141
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	В-0,1 Е-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Е-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	140			10,6	42,2		402
Полдник	Суфле творожное	90	16,0	12,2	15,0	237,2	С-0,2 Е-0,9	234
15.30- 16.00	Чай с молоком	150	2,2	1,8	10,2	66,3	С-0,4	к/к
	Груша	90	0,4	0,3	9,3	42,3	С-4,5	
	<b>Всего за день:</b>		<b>54,6</b>	<b>50,4</b>	<b>177,0</b>	<b>1 388,5</b>		
	<b>Итого за весь период:</b>		<b>491,9</b>	<b>466,7</b>	<b>1823,7</b>	<b>13561,4</b>		
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>49,19</b>	<b>46,67</b>	<b>182,37</b>	<b>1356,14</b>		
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>0,037</b>	<b>0,033</b>	<b>0,13</b>			

Исполнитель: специалист по питанию Тухватуллина А.И.