

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 до 3-х лет)

Примерное меню для ДОО на осенне-зимний период 2022-2023 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	3,2	4,1	19,3	127,9	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
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
	Жаркое по-домашнему	160	12,4	15,2	19,9	267,0	В-0,1 С-9,9 Е-1,8	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	150			7,3	29,0		402
Полдник	Макароны,запеченные с сыром,с маслом сливочным.	130/5/6,7	6,0	5,8	27,8	189,1	В-0,1 Е-1,0	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		41,3	37,3	163,3	1 163,4		

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	140	4,2	4,2	19,7	134,2	В-0,1 С-0,4 Е-0,1	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	Апельсин	80	0,6	1,3	3,5	28,1	С-48 Е-0,2	
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	160/7	5,4	4,0	9,2	97,8	С-12,4 А-0,2 Е-0,2	67
	Фрикадельки мясные в соусе	50/20	9,8	11,5	5,5	166,9	С-0,3 Е-1,8	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	150	0,1	0,1	9,8	41,3	С-1,1 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
	Всего за день:		43,8	44,3	146,6	1 173,2		

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
<u>День 3</u> завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	140	3,9	4,2	19,1	130,6	В-0,1 С-0,4 Е-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/5,76	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 моркови	40	0,5	1,3	3,8	29,3	С-0,8 Е-0,7	41
	Свекольник на мясо- костном бульоне со сметаной	160/7	5,3	4,0	12,1	108,3	С-5,6 А-0,2 Е-0,3	76
	Суфле из рыбы	50	13,9	7,6	1,8	129,8	С-0,8 Е-1,3	268
	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	150			7,3	29,0		402
Полдник 15.30- 16.00	Конвертик с творогом	65	9,8	11,9	33,6	284,4	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:		48,0	42,5	153,3	1 191,9		

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 манная молочная жидкая	140	3,6	4,1	18,0	123,8	С-0,4 Е-0,6	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
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 витаминный	40	0,7	1,3	4,2	31,7	С-6,3 Е-0,6	41
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо костном бульоне	160	5,2	3,2	12,5	99,3	С-3,5 А-0,2 Е-0,3	100
	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	150			7,3	29,0		402
Полдник 15.30-16.00	Вагрушка с повидлом	60	5,6	7,1	42,0	252,9	В-0,1 Е-2,0	458
	Чай с сахаром	160	0,1		4,4	17,8		к/к
	Всего за день:		38,0	34,2	163,5	1 116,4		

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 5</u> завтрак	Каша «Дружба»	140	3,9	4,3	20,0	135,0	С-0,4 Е-0,4	190
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/5,7	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
	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
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	160/7	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	7,3	5,5	141,3	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	150			7,3	29,0		402
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	95	12,8	12,0	14,8	223,3	С-0,1 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
	Всего за день:		53,3	44,5	153,4	1 235,5		

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 6</u> завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	140	5,2	4,8	21,0	148,9	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
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	160/7	5,4	4,0	9,2	97,8	С-12,4 А-0,2 Е-0,2	67
	Рисовая запеканка с отварным мясом	160	13,2	14,5	24,2	278,7	Е-1,4 С-0,4	421
	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	150			7,3	29,0		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	
	Кисель	150			16,9	67,4		411
	Яблоко	97	0,4	0,4	9,5	45,6	С-9,7 Е-0,6	
	Всего за день:		41,4	40,8	158,4	1 172,8		

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
День 7 Завтрак	Каша пшеничная молочная	140	4,2	4,5	20,2	138,9	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 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	5,2	4,1	12,1	109,0	С-3,4 А-0,3 Е-0,4	103
	Биточки рыбные запеченные	50	14,2	7,4	5,8	145,2	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	150			7,3	29,0		402
Полдник	Королевская ватрушка	60	14,5	16,4	34,0	346,3	С-0,1 Е-0,6	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
	Всего за день:		54,8	48,0	173,4	1 355,1		

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 8</u> завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	140	3,2	4,1	19,3	127,9	С-0,4 Е-0,2	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/5, 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	
	Печенье или пряник	12	0,7	0,6	8,7	42,6		
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 витаминный	40	0,7	1,3	4,2	31,7	С-6,3 Е-0,6	41
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	160/7	5,5	4,0	11,1	104,9	С-9,2 А-0,2 Е-0,2	76
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/5	4,6	3,9	28,9	169,9	В-0,1 Е-1,0	205
	Котлеты рубленые из птицы	50	11,2	13,3	10,0	205,0	С-0,7 Е-1,5	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	150	0,1	0,1	9,8	41,3	С-1,1 Е-0,2	394
Полдник	Ватрушка с картофелем	65	6,8	10,3	34,7	257,8	В-0,1 С-3,3 Е-2,1	453
15.30- 16.00	Чай с молоком	160	2,3	1,9	7,4	57,1	С-0,4	к/к
	Всего за день:		46,0	48,8	189,8	1391,2		

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	4,1	5,1	17,3	132,4	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 из моркови	40	0,5	1,3	3,8	29,3	С-0,8 Е-0,7	41
	Суп крестьянский с крупой на мясо- костном бульоне со сметаной	160/7	6,0	4,2	14,1	120,6	С-8,3 А-0,2 Е-0,4	94
	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	150			7,3	29,0		402
Полдник	Плюшка с сахаром	60	5,3	7,4	29,6	206,1	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
	Всего за день:		41,9	42,8	158,9	1 198,0		

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
День 10 завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	140	4,2	4,2	19,7	134,2	В-0,1 С-0,4 Е-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/5,7	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	Банан	69	1,0	0,3	14,5	66,4	С-6,9	
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
	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	150			7,3	29,0		402
Полдник	Суфле творожное	90	15,9	12,4	15,5	241,0	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
	Всего за день:		50,8	44,7	144,4	1 190,6		
	Итого за весь период:		459,3	427,9	1605	12188, 1		
	Среднее значение за период		45,93	42,79	160,5	1218,8 1		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		0,037	0,033	0,13			