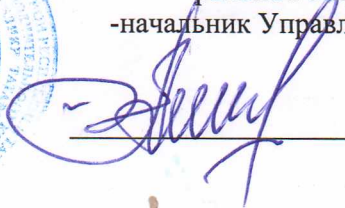




Утверждаю:
Заместитель руководителя
Исполнительного комитета
Кукморского муниципального
района Республики Татарстан
-начальник Управления образования


И.И.Ахмадуллин

Примерное меню для ДОО на весенне-летний период 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
<u>День 1</u>								
Завтрак 8.30-9.00	Макароны, 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	13,3	101,2	В-0,1 С-0,7	432
	Печенье или пряник	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	Капуста тушеная	60	1,5	2,4	5,8	51,7	С-12,3 Е-1,1	132
	Суп картофельный с геркулесом на мясо-костном бульоне	200	6,8	4,8	13,9	125,6	В-0,1 С-4,0 А-0,2	98
	Жаркое по-домашнему	210	15,6	16,0	26,1	311,0	В-0,2 С-13,0 А-0,6 Е-2,8	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			9,7	38,7		402
Полдник	Булочка творожная	80	12,0	10,0	34,9	276,7	В-0,1 С-0,2	483
15.30-16.00	Чай с молоком	180	2,6	2,2	8,4	64,2	С-0,5	к/к
	Апельсин	90	0,8	0,2	7,3	38,7	С-54 Е-0,2	
	Всего за день		60,8	54,5	223,1	1 632,0		

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
<u>День 2</u> 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	30/5	2,3	4,3	15,1	108,4	Е-0,6	1
	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,2	20,9		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	Салат из свеклы	60	0,9	3,0	5,3	51,4	С-2,5 Е-1,4	33
12.00- 13.00	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясо – костном бульоне	200/8	7,1	5,4	10,9	123,8	С- 15,3 А-0,2 Е-0,2	67
	Биточки рыбные запеченные	80	20,4	10,9	10,0	218,5	В-0,2 С-1,2 Е-2,2	259
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	9,7	27,6	220,5	В-0,2 Е-3,5	323
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	В-0,1 Е-0,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	Е-0,6	
	Компот из смеси сухофруктов	180			9,7	38,7		402
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	13,3	101,2	В-0,1 С-0,7	432
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	С-10	
	Всего за день:		66,3	56,9	221,3	1664,5		

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	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	8,4	64,2	С-0,5	к/к
	Печенье или пряник	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	Свекольник на мясо-костном бульоне со сметаной	200/8	7,0	5,5	15,1	140,7	В-0,1 С-7,6 А-0,3 Е-0,4	76
	Котлета рубленая из говядины	70	17,7	19,1	14,0	299,8	С-1,1 Е-3,5	272
	Пюре картофельное	150	3,4	5,2	23,3	153,5	С-11,3 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			9,7	38,7		402
Полдник 15.30-16.00	Конвертик с творогом	80	12,6	14,6	40,7	346,6	В-0,1 Е-2,8 С-0,2	453
	Молоко кипяченое	180	5	4,4	8,3	94,3	С-0,9	435
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	С-10 Е-0,6	
	Всего за день:		66,2	67,4	230,1	1 803,5		

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 4</u> Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	5,4	6,0	26,0	179,3	С-0,6 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	5,2	4,4	13,7	115,1	В-0,1 С-0,8	397
	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-0,01	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	200	6,7	4,3	14,7	123,5	В-0,1 С-4,0 А-0,2 Е-0,4	100
	Голубцы ленивые	210	16,4	14,4	19,3	273,3	С-21,4 Е-2,2	306
	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			9,7	38,7		402
Полдник 15.30-16.00	Плюшка с сахаром	80	6,6	9,8	38,6	271,8	В-0,1 Е-1,6	467
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	С-0,5	435
	Груша	97	0,4	0,3	10,0	45,6	С-4,9 Е-0,3	
	Всего за день:		55,7	52,6	216,6	1 570,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Вита м.	№ Рес епт.
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>День 5</u> 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	13,3	101,2	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	9,9	43,0	В-0,01 С-2 Е-0,1	442
Обед 12.00- 13.00	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со смет.	200/8	7,2	5,4	13,8	136,5	В-0,1 С-12,2 А-0,2 Е-0,3	76
	Котлета рыбная	80	20,1	10,7	9,5	213,2	В-0,2 С-1,1 Е-2,2	245
	Пюре картофельное	150	3,4	5,2	23,3	153,5	В-0,2 С-11,3 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			9,7	38,7		402
Полдник	Сочник с творогом	80	16,5	16,5	40,5	385,1	С-0,1 Е-2,0	237
15.30- 16.00	Чай с молоком	180	2,6	2,2	8,4	64,2	С-0,5	к/к
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	С-10 Е-0,6	
	Всего за день:		71,1	58,9	228,7	1745,7		

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	200	7,7	7,0	30,1	214,8	В-0,2 С-0,6 Е-2,7	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	8,4	64,2	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 свеклы	60	0,9	3,0	5,3	51,4	С-2,5 Е-1,4	33
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясо – костном бульоне	200/8	7,1	5,4	10,9	123,8	С-15,3 А-0,2 Е-0,2	67
	Рисовая запеканка с отварным мясом	210	17,6	17,4	31,6	353,9	С-0,6 Е-1,0	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			9,7	38,7		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	13,7	115,1	В-0,1 С-0,8	397
	Груша	97	0,4	0,3	10,0	45,6	С-4,9 Е-0,3	
	Всего за день:		63,4	60,5	208,3	1 636,4		

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
<u>День 7</u> Завтрак	Каша пшенная 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	8,4	64,2	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-0,1 Е-0,1 С-2	442
Обед	Капуста тушеная	60	1,5	2,4	5,8	51,7	С-12,3 Е-1,1	132
12.00-13.00	Суп перловый на мяско-костном бульоне со сметаной	200/8	6,6	5,5	14,3	135,7	В-0,1 С-3,8 А-0,3 Е-0,6	103
	Суфле из рыбы	80	19,8	11,3	2,7	190,3	В-0,2 С-1,2 Е-1,9	268
	Пюре картофельное	150	3,4	5,2	23,3	153,5	С-11,3 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			9,7	38,7		402
Полдник	Королевская ватрушка	80	19,6	21,7	42,4	453,5	С-0,2 А-0,2 Е-0,5 В-0,1	453
15.30-16.00	Кисель	180			22,3	88,9		411
	Апельсин	90	0,8	0,2	7,3	38,7	С-54 Е-0,2	
	Всего за день:		69,6	61,0	238,3	1 797,9		

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 8</u> 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	13,3	101,2	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	9,9	43,0	В- 0,01 С-2 Е-0,1	442
Обед 12.00- 13.00	Борщ с капустой и картофелем на мясо- костном бульоне со сметаной	200/8	7,2	5,4	13,8	136,5	С- 12,2 В-0,1 А-0,2 Е-0,3	76
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6,1	5,5	39,5	231,3	В-0,1 Е-1,3	205
	Фрикадельки мясные	80	15,0	17,0	6,9	239,0	С-0,5 Е-2,9	288
	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			9,7	38,7		402
Полдник	Ватрушка с картофелем	80	7,8	12,4	41,4	307,6	В-0,2 С-3,5 Е-2,5	453
15.30- 16.00	Чай с молоком	180	2,6	2,2	8,4	64,2	С-0,5	к/к
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	С-10	
	Всего за день:		62,0	61,3	255,4	1 826,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Вита м.	№ Рес епт.
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>День 9</u> завтрак	Каша овсяная «геркулес» жидкая	200	6,1	7,3	25,0	191,7	В-0,1с-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	8,4	64,2	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	Суп крестьянский с крупой на мясо-костном бульоне со сметаной	200/8	7,6	5,7	16,5	150,1	В-0,1 С-9,8 А-0,2 Е-0,4	94
	Запеканка картофельная с мясом	210	17,0	20,0	24,8	345,8	В-0,2 С-12,0 Е-2,5	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			9,7	38,7		402
Полдник	Булочка «к чаю»	70	6,3	10,0	33,9	252,4	В-0,1 Е-2,4	485
15.30-16.00	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	С-0,5	435
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	С-10 Е-0,6	
	Всего за день:		54,1	56,0	207,4	1562,1		

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	13,3	101,2	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	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	200	8,2	5,3	17,8	150,0	В-0,1 С-3,9 А-0,2 Е-0,4	106
	Рагу из овощей	200	16,6	18,2	26,3	336,8	В-0,1 С-25,3 А-0,6 Е-2,5	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			9,7	38,7		402
Полдник	Суфле творожное	120	21,9	16,7	20,6	326,9	С-0,3 А-0,1 Е-1,3	234
15.30-16.00	Чай с молоком	180	2,6	2,2	8,4	64,2	С-0,5	к/к
	Груша	97	0,4	0,3	10,0	45,6	С-4,9 Е-0,3	
	Всего за день:		70,7	63,9	211,0	1711,2		
	Итого за весь период:		639,9	593	2240,2	16950,3		
	Среднее значение за период		63,99	59,3	224,02	1 695,3		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		0,036	0,032	0,13			

Промотрено 24.02.2025 г. Кирп. Кирпичев