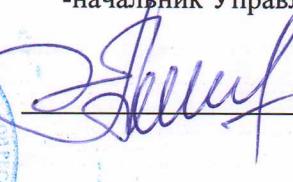


Утверждаю:  
 Заместитель руководителя  
 Исполнительного комитета  
 Кукморского муниципального  
 района Республики Татарстан  
 -начальник Управления образования

 И.И.Ахмадуллин



## Примерное меню для ДОО на весенне-летний период 2021 уч.года

(для детей до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витам.	№ Рецепт.
			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.	130/4,3/7	6,0	5,8	27,8	189,1	B-0,1 E-1,0	211
	Бутерброд с маслом	25/4	1,9	3,7	12,5	90,6	E-0,6	1
	Кофейный напиток	160	3,7	3,0	11,8	89,9	C-0,6	432
	Печенье или пряник	12	0,9	1,2	8,6	48,5		
Завтрак 2 10.30- 11.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43,0	B- 0,01 C-2 E-0,1	442
<u>Обед</u> 12.00- 13.00	Капуста тушеная	40	1,0	1,6	4,0	34,5	C-8,1 E-0,7	132
	Суп картофельный с геркулесом на мясокостном бульоне	180	6,3	4,3	12,5	113,0	C-3,6 A-0,2 E-0,5	98
	Жаркое по-домашнему	180	13,3	13,7	21,9	264,0	B-0,1 C- 10,7 E-2,4	258
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	B-0,1 E-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	E-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	150			8,1	32,1		402
Полдник	Булочка творожная	60	9,4	7,8	26,4	212,1	E-1,5	483
15.30- 16.00	Чай с молоком	160	2,3	1,9	7,5	57,4	C-0,4	к/к
	Апельсин	80	0,7	0,2	6,5	34,4	C-48 E-0,2	
	<b>Всего за день</b>		<b>49,6</b>	<b>43,7</b>	<b>181,1</b>	<b>1321,3</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витам.	№ Рецепт.
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>День 2</u> Завтрак	Каша пшеничная молочная жидккая	150	4,8	4,6	22,3	150,6	B-0,1 C-0,4 E-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	25/4	1,9	3,7	12,5	90,6	E-0,6	1
	Чай с сахаром	160	0,1		4,5	18,3		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	B- 0,01 C-2 E-0,1	442
Обед	Салат из свеклы	40	0,6	1,9	3,5	34,3	C-1,6 E-0,9	33
12.00- 13.00	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясо –костном бульоне	180/7	6,2	4,9	9,4	109,8	C- 13,5 A-0,2 E-0,2	67
	Биточки рыбные запеченные	60	16,9	8,9	7,0	174,6	B-0,1 C-1,0 E-1,6	259
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,9	7,7	22,0	176,3	B-0,2 E-2,8	323
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	B-0,1 E-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	E-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	150			8,1	32,1		402
Полдник	Омлет натуральный	80	6,6	9,5	1,5	117,6	C-0,1 A-0,2 E-1,8	214
15.30- 16.00	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	E-0,5	
	Кофейный напиток	160	3,7	3,0	11,8	89,9	C-0,6	432
	Банан	95	1,4	0,5	20,0	91,2	C-9,5	
<b>Всего за день:</b>			<b>53,8</b>	<b>46,0</b>	<b>177,3</b>	<b>1 342,8</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Вита м.	№ Рецепт.
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>День 3</u> завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150	4,5	4,6	21,6	146,6	B-0,1 C-0,4 E-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	3,7	6,0	12,5	119,4	C-0,1 E-0,6	3
	Чай с молоком	160	2,3	1,9	7,5	57,4	C-0,4	к/к
	Печенье или пряник	12	0,9	1,2	8,6	48,5		
Завтрак 2 10.30- 11.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43,0	B- 0,01 C-2 E-0,1	442
Обед 12.00- 13.00	Свекольник на мясо-костном бульоне со сметаной	180/7	6,2	5,0	12,7	121,6	C-5,8 A-0,3 E-0,3	76
	Котлета рубленная из говядины	60	14,8	16,6	9,5	245,9	C-0,9 E-2,9	272
	Пюре картофельное	120	2,7	4,1	18,7	122,7	B-0,1 C-9,1 E-0,2	335
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	B-0,1 E-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	E-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	150			8,1	32,1		402
Полдник 15.30- 16.00	Конвертик с творогом	65	10,4	12,1	33,1	284,4	B-0,1 E-2,4	453
	Молоко кипяченое	160	4,5	3,9	7,5	83,8	C-0,8	400
	Яблоко	97	0,4	0,4	9,5	45,6	C-9,7 E-0,6	
	Всего за день:		54,5	56,3	183,1	1 465,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витам.	№ Рецепт.
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>День 4</u> Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,0	4,5	19,5	134,6	C-0,4 E-0,6	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	25/4	1,9	3,7	12,5	90,6	E-0,6	1
	Какао-напиток на молоке	160	4,6	3,8	12,0	102,2	B-0,1 C-0,8	397
	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	B- 0,01 C-2 E- 0,01	442
Обед 12.00- 13.00	Салат из свеклы	40	0,6	1,9	3,5	34,3	C-1,6 E-0,9	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо костном бульоне	180	6,1	3,9	13,2	111,2	C-3,6 A-0,2 E-0,3	100
	Голубцы ленивые	190	15,0	13,0	17,5	247,7	C- 19,3 E-1,9	306
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	B-0,1 E-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	E-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	150			8,1	32,1		402
Полдник 15.30- 16.00	Плюшка с сахаром	60	5,2	7,7	29,3	208,6	B-0,1 E-1,3	467
	Ряженка	160	4,6	4,0	6,7	86,4	C-0,5	435
	Груша	90	0,4	0,3	9,3	42,3	C-4,5 E-0,3	
	<b>Всего за день:</b>		<b>47,2</b>	<b>43,9</b>	<b>173,8</b>	<b>1 288,3</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витам.	№ Рецепт.
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>День 5</u> завтрак	Каша «Дружба»	150	4,2	4,7	21,6	146,4	B-0,1 C-0,4 E-0,4	190
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	3,7	6,0	12,5	119,4	C-0,1 E-0,6	3
	Кофейный напиток	160	3,7	3,0	11,8	89,9	C-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	B- 0,01 C-2 E-0,1	442
Обед 12.00- 13.00	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со смет.	180/7	6,3	4,9	11,6	117,8	C- 10,0 A-0,2 E-0,2	76
	Пюре картофельное	120	2,7	4,1	18,7	122,7	B-0,1 C-9,1 E-0,2	335
	Котлета рыбная	60	16,7	8,7	6,6	170,0	B-0,1 C-0,9 E-1,6	245
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	B-0,1 E-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	E-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	150			8,1	32,1		402
Полдник	Сочник с творогом	60	12,8	12,5	30,4	291,7	C-0,1 E-1,6	237
15.30- 16.00	Чай с молоком	160	2,3	1,9	7,5	57,4	C-0,4	к/к
	Яблоко	97	0,4	0,4	9,5	45,6	C-9,7 E-0,6	
	Всего за день:		57,6	47,3	180,5	1 391,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витам.	№ Рецепт.
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>День 6</u> завтрак	Каша гречневая молочная жидккая	150	5,8	5,3	22,7	161,2	B-0,1 C-0,4 E-2,0	184
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	3,7	6,0	12,5	119,4	C-0,1 E-0,6	3
	Чай с молоком	160	2,3	1,9	7,5	57,4	C-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	B- 0,01 C-2 E-0,1	442
Обед 12.00- 13.00	Салат из свеклы	40	0,6	1,9	3,5	34,3	C-1,6 E-0,9	33
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясо –костном бульоне	180/7	6,2	4,9	9,4	109,8	C- 13,5 A-0,2 E-0,2	67
	Рисовая запеканка с отварным мясом	180	15,2	14,9	27,2	304,5	E-0,9 C-0,6	421
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	B-0,1 E-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	E-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	150			8,1	32,1		402
Полдник	Омлет натуральный	80	6,6	9,5	1,5	117,6	A-0,2 C-0,1 E-1,8	214
15.30- 16.00	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	E-0,5	
	Какао-напиток на молоке	160	4,6	3,8	12,0	102,2	B-0,1 C-0,8	
	Груша	90	0,4	0,3	9,3	42,3	C-4,5 E-0,3	
	Всего за день:		52,1	49,8	168,4	1 338,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витам.	№ Рецепт.
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>День 7</u> Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,8	4,9	22,9	155,9	B-0,1с-0,4 E-0,7	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	25/4	1,9	3,7	12,5	90,6	E-0,6	1
	Чай с молоком	160	2,3	1,9	7,5	57,4	C-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	B-0,1 E-0,1 C-2	442
Обед	Капуста тушеная	40	1,0	1,6	4,0	34,5	C-8,1 E-0,7	132
12.00-13.00	Суп перловый на мясо-костном бульоне со сметаной	180/7	6,1	5,0	12,9	122,4	C-3,4 A-0,3 E-0,4	103
	Суфле из рыбы	60	16,5	9,2	2,1	155,8	B-0,1 C-1,0 E-1,5	268
	Пюре картофельное	120	2,7	4,1	18,7	122,7	B-0,1 C-9,1 E-0,2	335
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	B-0,1 E-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	E-0,4	45
	Компот из смеси сухофруктов	150			8,1	32,1		402
Полдник	Королевская ватрушка	60	14,8	16,4	31,8	341,9	C-0,1 E-0,3	453
15.30-16.00	Кисель	150			18,6	74,0		411
	Апельсин	80	0,7	0,2	6,5	34,4	C-48 E-0,2	
	Всего за день:		55,6	48,1	187,8	1 420,0		

Прием пиши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витам.	№ Рецепт.
1	2	3	Б	Ж	У			
<u>День 8</u> завтрак	Каша пшеничная молочная жидккая	150	4,8	4,6	22,3	150,6	B-0,1 C-0,4 E-0,1	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	3,7	6,0	12,5	119,4	C-0,1 E-0,6	3
	Кофейный напиток	160	3,7	3,0	11,8	89,9	C-0,6	
	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	B- 0,01 C-2 E-0,1	442
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне со сметаной	180/7	6,3	4,9	11,6	117,8	C- 10,0 A-0,2 E-0,2	76
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/5	4,6	3,9	28,9	169,9	B-0,1 E-1,0	205
	Фрикадельки мясные	60	11,2	12,7	4,8	179,3	C-0,4 E-2,2	288
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	B-0,1 E-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	E-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	150			8,1	32,1		402
Полдник	Ватрушка с картофелем	65	6,6	10,2	33,8	253,1	B-0,1 C-2,8 E-2,1	453
15.30- 16.00	Чай с молоком	160	2,3	1,9	7,5	57,4	C-0,4	к/к
	Бананы	95	1,4	0,5	20,0	91,2	C-9,5	
	Всего за день:		49,4	48,8	203,5	1 459,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Витам.	№ Рецепт.
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>День 9</u> завтрак	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	150	4,6	5,6	18,7	144,0	B-0,1 C-0,4 E-0,7	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом	25/4	1,9	3,7	12,5	90,6	E-0,6	1
	Компот из смеси сухофруктов	150			8,1	32,1		402
	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	B-0,01 C-2 E-0,1	442
Обед 12.00-13.00	Суп крестьянский с крупой на мясо-костном бульоне со сметаной	180/7	6,9	5,1	15,0	135,5	C-8,8 A-0,2 E-0,4	94
	Запеканка картофельная	180	14,7	17,1	21,3	296,7	B-0,1 C-10,3 E-2,1	299
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	B-0,1 E-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	E-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	150			8,1	32,1		402
Полдник	Булочка к «Чаю»	65	5,9	9,4	31,4	236,0	B-0,1 E-2,3 C-0,1	485
15.30-16.00	Ряженка	160	4,6	4,0	6,7	86,4	C-0,5	435
	Яблоко	97	0,4	0,4	9,5	45,6	C-9,7 E-0,6	
	Всего за день:		46,1	48,3	172,9	1 322,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Вита м.	№ Рецепт.
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 10 завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,6	4,5	20,9	138,9	C-0,4 E-0,2	189
8.30-9.00	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	3,7	6,0	12,5	119,4	C-0,1 E-0,6	3
	Кофейный напиток	160	3,7	3,0	11,8	89,9	C-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	B-0,01 C-2 E-0,1	442
Обед	Салат из свеклы	40	0,6	1,9	3,5	34,3	C-1,6 E-0,9	33
12.00-13.00	Суп-лапша домашняя на мясокостном бульоне	180	7,5	4,8	16,0	135,2	C-3,5 A-0,2 E-0,2	106
	Рагу из овощей	180	15,0	16,3	23,7	303,1	B-0,1 C-23,0 A-0,6 E-2,2	141
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,1	0,3	13,6	65,3	B-0,1 E-0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	E-0,4	
	Компот из смеси сухофруктов	150			8,1	32,1		402
Полдник	Суфле творожное	90	16,7	12,8	15,6	248,1	C-0,3 E-1,0	234
15.30-16.00	Компот из смеси сухофруктов	150			8,1	32,1		402
	Груша	90	0,4	0,3	9,3	42,3	C-4,5	
	Всего за день:		58,3	52,6	171,1	1 399,0		
	Итого за весь период:		524,2	484,8	1799,5	13747,8		
	Среднее значение за период		52,42	48,48	179,95	1374,78		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		0,037	0,033	0,13			

Протестировано 24.02.2021 г.  
Мария Бернгардовна