

Согласовано
Начальник МКУ "Управление
образования" Муслимовского
района РТ
/Л.Я. Хабибуллина/

Согласовано
Директор ОУ

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.

/Э.И. Ибрагимова/

**ЦИКЛИЧНОЕ ОСЕННЕ (ЗИМНЕЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛИМОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ НА 2025 г.**

с 01.09.2025

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Вита- мин С, мг
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	B	B ₁	B ₂	
1 НЕДЕЛЯ														
1 день														
Завтрак														
-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	17,0	0,0	0,0	0,1
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	4,1	0,0	0,1	0,2
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	4,8	33,8	197	115,2	27,2	183,4	0,7	16,0	0,1	0,1	0,4
		420	11,2	10,1	51,6	335	274,3	48,6	306,5	1,5	37,1	0,2	0,2	0,7
Итого за 'Завтрак'														
10:00														
-	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0
		100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0
Итого за '10:00'														
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	567,0	0,0	0,1	0,4
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	3,0	4,7	46	20,7	8,9	16,0	0,3	948,2	0,0	0,0	16,9
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	2,9	6,4	14,6	126	13,8	16,1	40,5	0,7	942,2	0,1	0,1	4,4
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	180	16,2	17,6	33,8	358	18,3	30,4	145,2	1,5	1196,1	0,1	0,1	0,8
		640	23,7	27,5	93,8	702	91,5	87,4	273,5	4,2	3655,0	0,3	0,3	22,6
Итого за 'Обед'														
Уплотненный полдник														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Итого за 'Уплотненный полдник'	320	7,3	5,7	37,5	223	99,0	71,8	163,0	2,5	20,1	0,2	0,2	0,4
Итого за день	1280	36,6	37,0	167,4	1123	421,5	190,0	644,8	9,2	2906,8	0,5	0,6	25,9

2 день

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	15,0	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	30	1,6	0,4	0,8	0,0	0,3	0,0	0,6
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,6	24,5	158	72,6	29,0	109,0	0,8	18,6	0,1	0,1
Итого за 'Завтрак'		330	6,7	8,4	41,2	265	75,4	29,5	111,3	0,8	33,9	0,1	0,1
10:00													

-	Ряженка	100	3,0	2,5	4,2	51	15,0	9,0	12,0	0,4	30,0	0,0	0,0
-	Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	1,6	0,0	0,0
Итого за '10:00'		120	3,4	5,1	15,7	121	20,8	13,0	30,0	0,8	31,6	0,1	0,0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,4	1,8	3,4	29	7,3	10,3	15	0,2	3,3	0,02	0,02
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	8,1	0,0	0,0
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	150	1,7	5,1	7,9	82	20,3	12,3	25,9	0,6	607,7	0,0	0,1
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,5	2,8	17,7	105	27,2	24,3	69,5	0,9	27,3	0,1	0,1
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	50	5,3	5,4	7,2	96	9,4	11,5	75,1	1,1	0,0	0,0	0,1
Итого за 'Обед'		540	12,5	15,6	66,3	443	76,1	70,4	220,1	4,2	647,4	0,2	0,2

Уплотненный полдник

27/12	Оладьи	70	3,8	4,3	23,3	147	8,4	5,2	30,2	0,4	0,8	0,0	0,0
-	Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,9	4,4	30,4	176	70,4	23,2	94,4	0,4	15,2	0,0	0,1
Итого за 'Уплотненный полдник'		370	8,5	8,8	69,1	387	89,3	34,5	135,1	2,9	16,0	0,1	0,1
Итого за день		1360	31,0	38,0	192,3	1216	261,5	147,3	496,5	8,8	728,9	0,5	0,5

3 день

Завтрак

-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	15,0	0,0	0,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	3,4	0,0	0,1
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,5	22,2	134	69,5	11,1	65,8	0,3	12,0	0,0	0,1
Итого за 'Завтрак'		335	7,5	9,5	39,0	268	121,1	26,0	124,2	1,0	30,4	0,1	0,2

10:00

-	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0
Итого за '10:00'		100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	472,5	0,0	0,0	0,4
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	2,7	5,7	13,8	114	22,9	21,9	59,9	1,2	654,5	0,1	0,1	2,8
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,2	2,4	27,3	147	8,4	5,7	31,9	0,6	7,2	0,1	0,0	0,0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	50	8,0	9,2	6,9	141	9,0	11,9	81,3	1,1	2,5	0,0	0,1	0,3
Итого за 'Обед'		510	18,1	17,7	81,1	542	70,8	63,9	225,0	4,2	1137,7	0,3	0,2	3,4

Уплотненный полдник

27/10	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	110	18,6	10,6	14,8	230	154,8	22,8	202,8	0,6	30,5	0,0	0,3	0,3
Итого за 'Уплотненный полдник'		280	19,9	10,8	26,9	284	161,9	32,2	234,4	1,3	31,5	0,1	0,3	0,3
Итого за день		1225	45,9	38,5	158,5	1145	369,8	131,1	594,5	8,7	1229,5	0,5	0,7	14,2

4 день

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	17,0	0,0	0,0	0,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	2,6	10,8	76	87,5	10,0	62,8	0,1	6,8	0,0	0,1	0,4
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,1	24,5	153	72,4	29,0	108,8	0,8	16,8	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'		335	10,9	9,5	44,5	305	259,9	44,5	231,6	0,9	40,6	0,1	0,2	0,8

10:00

-	Йогурт	100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,6
Итого за '10:00'		100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,6

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	8,1	0,0	0,0	1,2
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,4	1,8	2,7	27	10,2	5,8	11,4	0,4	2,5	0,0	0,0	0,6
14/2	Суп картофельный с пшенной крупой на говяжьем бульоне	150	2,0	6,4	10,1	105	10,2	13,9	34,6	0,5	583,7	0,1	0,1	3,9
3/4	Каша гречневая вязкая	120	3,7	3,1	19,1	114	7,5	55,9	82,5	1,9	10,8	0,1	0,1	0,0
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	50	5,8	5,6	1,2	78	5,9	5,0	41,6	0,5	8,0	0,0	0,0	0,2
Итого за 'Обед'		540	14,5	17,3	63,2	454	45,8	92,5	204,8	4,7	614,0	0,3	0,2	5,9

Уплотненный полдник

14/12	Булочка дорожная	70	5,4	7,7	38,7	244	33,8	9,2	55,1	0,6	26,9	0,1	0,1	0,1
-	Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,6	17,1	2,3	213	88,6	14,5	191,6	2,2	73,7	0,1	0,4	0,2
Итого за 'Уплотненный полдник'		340	18,8	25,0	56,4	522	132,9	29,7	257,2	4,8	100,6	0,1	0,5	3,3
Итого за день		1315	48,9	54,3	175,1	1368	562,6	181,8	788,6	10,6	755,1	0,6	1,0	10,6

5 день

Завтрак

-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	30	1,6	0,4	0,8	0,0	0,3	0,0	0,0	0,6
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,6	25,3	148	86,4	20,4	137,5	0,5	12,0	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'		335	7,0	8,8	44,0	277	95,8	30,8	165,3	1,2	27,3	0,1	0,1	0,9

10:00

-	Фрукты (банан)	100	2,0	1,0	15,0	100	8,0	42,0	28,0	0,6	120,0	0,0	0,1	10,0
Итого за '10:00'		100	2,0	1,0	15,0	100	8,0	42,0	28,0	0,6	120,0	0,0	0,1	10,0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	472,5	0,0	0,0	0,4
7/2	ПЦ из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,8	4,9	5,9	73	23,4	11,6	24,7	0,4	728,4	0,0	0,1	8,3
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	120	3,5	3,7	19,0	122	69,7	19,7	83,8	0,4	13,9	0,1	0,1	0,3
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	50	7,6	7,1	6,6	120	8,3	10,6	67,2	1,0	4,0	0,0	0,1	0,1
Итого за 'Обед'		510	16,1	16,1	64,5	455	131,9	66,2	227,6	3,1	1219,8	0,2	0,3	9,1

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24/2	Суп молочный с вермишелью	150	4,4	3,9	14,1	108	125,7	15,9	98,1	0,3	14,6	0,1	0,2	0,6
Итого за 'Уплотненный полдник'		320	5,8	4,2	26,7	165	129,3	20,6	113,9	0,7	15,1	0,1	0,2	0,6
Итого за день		1265	30,8	30,0	150,3	997	365,0	159,5	534,8	5,6	1382,2	0,5	0,6	20,6

6 день

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1/6	Яйцо отварное	60	7,6	6,9	0,4	94	33,0	7,2	115,2	1,5	36,0	0,0	0,3	0,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	3,4	0,0	0,1	0,2