

«Согласовано»

Заведующая МАДОУ № 16 «Рябинка»

Барабанова С.А.

20 22 г.



«Утверждено»

И.П. Бикташева С.В.

Бикташева С.В.

20 22 г.



Примерное осеннее - зимнее 2-х недельное меню для детей возрастных категорий от 3 до 7 лет

Приложение № 2 к контракту
Примерное десятидневное меню на 2023 год
Осенне - зимнее
от 3 лет до 7 лет (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	Каша гречневая вязкая (с сахаром)	153	4,38	4,56	24,22	155,6	168/м
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени.	20	2,24	0,86	13,16	69,4	ТТК
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		378	6,76	9,05	46,545	293	
второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399/м
итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	64	
обед	Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	34	4/ТТК
	Борщ с капустой и картофелем (180/3метра прокипяч)	183	1,25	3,69	8,45	71,02	53/п 2014
	Котлеты, биточки, шницели	50	7,78	5,8	8	115,85	282/м
	Макаронные изделия отварные (130/3 с маслом сл)	133	4,76	3,39	28,45	166,11	317м
	Соус томатный	30	0,61	1,19	2,04	21,51	348/м
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	301/п
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
итого за обед		661	20,24	17,87	105,48	669,39	
уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая (150/4масло сл)	154	5,6	6,6	26,4	187	187/п14
	Печенье	30	2,25	3,54	22,32	125,1	
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		409	9,95	10,56	73,57	425,1	
	итого за день	1598	37,7	37,48	240,745	1451,49	

80,46% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
завтрак:	Каша овсяная "Геркулесовая" молочная жидкая (150/4масло)	154	5,8	7,2	24,3	185	185/п2014
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб ппен.	20	2,24	0,86	13,16	69,4	г1к
	Сыр порциями	10	2,63	2,7	0	34	7/м
итого за завтрак		384	10,77	10,76	46,56	323,4	
второй завтрак	Кефир (150/5сахар)	155	4,35	3,75	6	75	262/п2014
итого за второй завтрак		155	4,35	3,75	6	75	
обед	Салат из белокочанной капусты и свеклы	50	1,15	3,55	4,3	53,5	9.69/с1995
	Суп картофельный с лапшой домашней	180	2,04	1,98	12,84	78,6	63/п2014
	Плов из птицы (курицы)	160	15,14	19,63	25,28	341,3	130/п 2014
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
итого за обед		625	24,03	26,14	102,37	748,2	
уплотненный полдник	Омлет натуральный (126/4 масло)	130	11,5	20,58	2,3	240,11	209/п 2014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	12	60	368/м
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
итого за уплотненный полдник		455	14	21,4	39,15	413,11	
	итого за день	1619	53,15	62,05	194,08	1559,71	

80% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак:	Суп молочный с мак.изд. (вермишель)	180	5,2	4,69	16,95	130,68	93/м
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,5	101,1	397/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшш.	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тгк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	б/м
итого за завтрак		405	11,58	12,68	47,675	334,18	
второй завтрак	Кисель из концентрата плодово-ягодный	150	0	0	15	57	303/п
итого за второй завтрак		150	0	0	15	57	
обед	Салат из моркови до 01.03	50	0,5	2,25	7,25	50	41/м
	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (мелкошинкованный) (180/Зметана)	183	2,01	2,37	9,22	66,24	74/м
	Гуляш из отварной говядины (30/30)	60	5,14	6,2	1,98	94,71	277/м
	Пюре гороховое	130	12,74	4,42	28,75	208,1	160/п2014
	Напиток апельсиновый или лимонный	180	0,12	0,012	16,92	64,8	278/п2014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
итого за обед		658	25,81	16,212	99,07	656,95	
уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая (150/4 масло сл)	154	5,6	6	27,4	181	176/п14
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Ватрушка с повидлом	50	3,21	2,12	31,5	158,6	458/м
итого за уплотненный полдник		429	10,91	8,54	83,75	452,6	
	итого за день	1642	22,49	37,432	245,495	1500,73	

87,88% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая (150/4 масло сл)	154	4,5	6	22,33	161,6	183/п2014
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тк
	Сыр порциями	10	2,63	2,7	0	34	7/м
итого за завтрак		384	9,47	9,56	44,59	300	
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0	15,15	64	399/м
итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	64	
обед	Свекла отварная	50	0,8	0,1	4,3	21	564/м1996
	Пци из свежей капусты с картофелем (180/3 сметана прокипяч)	183	1,28	3,8	5,8	63,87	50/п2014
	Котлеты или биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	80/п2014
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	321/м
	Соус томатный	30	0,61	1,19	2,04	21,51	348/м
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	301/п
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
итого за обед		678	19,14	15,93	96,7	612,13	
уплотненный полдник	Запеканка из творога (с манной крупой) /соус молочный сладкий 50/15	65	9,09	7,01	10,57	139,22	237/351м
	Каша молочная "Дружба"(100/3 масло сл)	103	3,14	4,1	16,78	116,37	189/п2014
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого уплотненный полдник		393	14,33	11,53	52,2	368,59	
	итого за день	1605	43,69	37,02	208,64	1344,72	

80% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Каша пшеничная молочная жидкая (150/4)	154	5,6	6	27,4	181	188/п2014
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	395/м
	Батон парезпой для детей дошкольного возраста или хлеб пшеп.	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тпк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		359	10,73	12,9	54,985	374,4	
второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	91,5	400/м
итого за второй завтрак		150	4,2	4,8	7,05	91,5	
обед	Салат из белокачанной капусты	50	1,05	2,25	5,15	44,7	20/м
	Суп картофельный с бобовыми и гречками 180/14	194	5,5	3,1	21,42	137,7	60/п14
	Котлеты из птицы	50	7,5	8,84	7,6	137,5	128/п2014
	Макаронные изделия отварные	133	4,8	3,9	22,9	145,9	317м
	Соус томатный	30	0,61	1,19	2,04	21,51	348/м
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,08	0,01	8,52	34,8	268/п2014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
итого за обед		692	24,84	20,25	102,58	695,21	
ушлотненный полдник	Суп молочный с мак.изд. (вермишель)	180	5,2	4,69	16,95	130,68	93/м
	Пирожки печеные с картофелем	50	3,43	3,36	19,65	123,57	738/м2004
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
итого за ушлотненный полдник		430	8,73	8,05	45,7	289,25	
	итого за день	1631	48,5	46	210,315	1450,36	

78% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
завтрак:	Каша вязкая изюмом (рисовая) (150/5 масло сл)	155	4,64	4,94	33,61	201,07	176/м
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	20	2,24	0,86	13,16	69,4	т/к
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		380	7,02	9,43	55,935	338,47	
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0	15,15	64	399/м
итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	64	
обед	Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	34	4/ТТК
	Суп из овощей	180	1,3	2,8	7,3	60	65/п11
	Тефтели из говядины с рисом (50/20соус томатный)	70	8	12	10	185	99/п2014
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	2,53	30,06	175,11	164/п2014
	Напиток апельсиновый	180	0,12	0,012	16,92	64,8	278/п2014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
итого за обед		645	22,4	21,002	101,33	692,01	
уплотненный полдник	Макароны запеченные с сыром (130/3)	133	6,15	6,07	25,67	182	207/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
итого за уплотненный полдник		358	8,25	6,49	50,52	295	
		716	16,5	12,98	101,04	590	
	итого за день	1516	39,69	37,612	217,585	1379,01	

76% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая (150/4масло сл)	154	5,6	6,6	26,4	187	187/п14
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	395/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тгк
	Сыр порциями	10	2,6	2,7	0	34	
итого за завтрак		364	13,29	12,57	53,92	381,4	
второй завтрак	Кефир (150/5сахар)	155	4,35	3,75	6	75	262/п2014
итого за второй завтрак		155	4,35	3,75	6	75	
обед	Салат "Здоровье"	50	0,75	2,55	3,6	40	48/п14
	Суп картофельный с лапшой домашней	180	2,04	1,98	12,84	78,6	63/п2014
	Рагу овощное с мясом птицы (куры, индейка)	200	16,26	21,64	16,12	325,28	гтк Уфа 2017
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	372/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
итого за обед		665	24,49	27,27	89	704,78	
уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая (150/4 масло сл)	154	5,6	6	27,4	181	176/п14
	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,84	144,28	458/м
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		429	14,28	10,33	73,09	438,28	
	итого за день	1613	56,41	53,92	222,01	1599,46	

94,02% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая (150/4)	154	5,3	5,7	27,6	184	175/п2014
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тпк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		379	7,68	10,19	49,925	321,4	
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0	15,15	64	399/м
итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	64	
обед	Салат из белокачанной капусты	50	1,05	2,25	5,15	44,7	20/м
	Суп картофельный с крупой	180	1,6	2,14	10,16	66,42	60/п14
	Фрикадельки мясные (50/25 соус молочный)	75	7,7	7,6	6,4	125	98/п2014
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,86	0,77	26,81	132,16	297/м
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	301/п
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
итого за обед		670	19,91	13,74	108,47	643,08	
уплотненный полдник	Омлет натуральный (126/4 масло)	130	11,5	20,58	2,3	240,11	209/п 2014
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	12	60	368/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		455	14	21,4	39,15	413,11	
	итого за день	1280	34,7	38,77	162,835	1441,59	

81,06% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая (150/4 масло сл)	154	4,5	6	22,33	161,6	183/п2014
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб ппнен.	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тпк
	Сыр порциями	10	2,6	2,7	0	34	7/м
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,5	101,1	397/м
итого за завтрак		384	13,44	13,06	52,99	366,1	
второй завтрак	Кисель из концентрата плодово-ягодный	150	0	0	15	57	303/п
итого за второй завтрак		150	0	0	15	57	
обед	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,65	4,1	3,3	52,5	64/м2003
	Пци из свежей капусты с картофелем (180/3 сметана прокипяч)	183	1,28	3,8	5,8	63,87	50/п2014
	Тефтели рыбные тушеные 50/20	70	7,05	6,35	8,1	118,41	82/п2014
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	321/м
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,08	0,01	8,52	34,8	268/п2014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
итого за обед		668	17,01	19,38	78,38	561,63	
уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая (150/4 масло сл)	154	3,8	5,9	23,7	164	186/п2014
	Печенье	30	2,25	3,54	22,32	125,1	
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		409	8,15	9,86	70,87	402,1	
	итого за день	1427	29,26	32,74	181,75	1386,83	

72,58% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
завтрак:	Каша молочная "Дружба" (150/4 масло сл)	154	4,7	6,1	25,1	174	189/п14
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тгк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
итого за завтрак		379	7,08	10,59	47,425	311,4	
второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	91,5	400/м
итого за второй завтрак		150	4,2	4,8	7,05	91,5	
обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,98	4,42	5,01	64,62	25/м
	Свекольник	183	1,7	4,1	11,1	88	11/п11
	Котлеты из птицы	50	7,5	8,84	7,6	137,5	128/п2014
	Макаронные изделия отварные	133	4,76	3,39	28,45	166,11	317м
	Соус томатный	30	0,61	1,19	2,04	21,51	355/м
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,8	301/п
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
итого за обед		681	20,99	23,04	110,64	738,64	
уплотненный полдник	Капуста тушеная	130	2,57	4,82	12,34	102,7	132/м
	Вак-беляш	50	5,7	5,7	11,7	123	42п/11
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		405	10,37	10,94	48,89	338,7	
	итого за день	1615	42,64	49,37	214,005	1480,24	

79,46% выполнения энергетической ценности от суточной нормы