

«Согласовано»

Заведующая МАДОУ № 16 «Рябинка»

Барабанова С.А.

20 22 г.



Примерное осеннее - зимнее 2-х недельное меню для детей возрастных категорий от 1,5 до 3 лет

Приложение № 2 к Контракту/ Приложение №9 к описанию объекта закупки
 Примерное десятидневное меню на 2023 год
 Осенне - зимнее
 от 1 до 3 лет (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
/день 1							
завтрак:	Каша гречневая вязкая (с сахаром)	133	4,1	4,21	18,15	126,53	182/м
	Чай с сахаром	150	0,07		6,8	26	266/п14
	Батон парезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшеп.	15	1,68	0,65	9,87	52,05	тгк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6/м
итого за завтрак		303	5,89	8,49	34,89	237,58	
второй завтрак	Компот из смеси сухофруктов	100	0,22	0	13,88	56,5	399/м
итого за второй завтрак		100	0,22	0	13,88	56,5	
обед	Салат луковый	20	0,27	1,8	1,4	22,67	
	Борщ с капустой и картофелем (150/3 сметана прокипяч)	153	1	2,9	7	58	53/п 2014
	Котлеты, биточки, шницели	50	7,78	5,8	8	115,85	282/м
	Макаронные изделия отварные (110/2 с маслом сл)	112	4	2,87	24,07	140,55	317м
	Соус томатный	20	0,41	0,79	1,36	14,34	348/м
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,9	73,2	301/п
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тгк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тгк
итого за обед		550	17,99	15,07	88,39	566,26	
уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая (130/3 масло сл)	133	4,84	5,7	22,8	161,5	187/п14
	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	83,4	
	Чай с сахаром	150	0,07		6,8	26	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тгк
итого за уплотненный полдник		323	8,01	8,4	57,08	333,3	
	итого за день	1276	32,11	31,96	194,24	1193,64	

83,96% 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 (130/3масло)	133	5,01	6,22	20,99	159,77	185/п2014
	Чай с сахаром	150	0,07		6,8	26	266/п14
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	15	1,68	0,65	9,87	52,05	ТТК
	Сыр (порциями)	8	2,1	2,16	0	27,2	7 /м
итого за завтрак		306	8,86	9,03	37,66	265,02	
второй завтрак	Кефир (100/3сахар)	103	2,9	2,5	4	50	262/п2014
итого за второй завтрак		103	2,9	2,5	4	50	
обед	Салат из белокочанной капусты и свеклы	30	0,69	2,13	2,58	32,1	9,69/с1995
	Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,7	1,65	10,7	66	63/п2014
	Плов из птицы (курицы)	160	15,14	19,63	25,28	341,3	130/п 2014
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	376/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	ТТК
итого за обед		535	22,27	24,215	88,05	665,8	
уплотненный полдник	Омлет натуральный (97/3)	100	8,85	15,83	1,77	184,7	209/п 2014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
	Чай с сахаром	150	0,07		6,8	26	266/п14
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	12	60	368/м
итого за уплотненный полдник		370	10,92	16,57	33,17	333,1	
итого за день		1314	44,95	52,315	162,88	1313,92	

95% 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)	150	4,31	3,91	14,13	108,9	93/м
	Какао с молоком	150	3,07	2,63	13,1	75,82	397/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	15	1,68	0,65	9,87	52,05	тгк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6/м
итого за завтрак		320	9,1	10,82	37,17	269,77	
второй завтрак	Кисель из концентрата плодово-ягодный	100	0	0	10	38	303/п
итого за второй завтрак		100	0	0	10	38	
обед	Салат из моркови до 01.03	30	0,3	1,35	4,35	30	41/м
	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (мелкошинкованный) (150/Зметана)	153	1,67	1,97	7,68	55,2	74/м
	Гуляш из отварной говядины (30/30)	60	5,14	6,2	1,98	94,71	277/м
	Пюре гороховос	110	10,75	3,73	24,24	175,53	160/п2014
	Напиток апельсиновый или лимонный	150	0,1	0,01	14,1	54	278/п2014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тгк
	Хлеб пшенично-ржапой	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тгк
итого за обед		548	22,37	14,05	81,01	551,09	
уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая (130/3 масло сл)	133	4,83	5,18	23,66	156,32	176/п2014
	Чай с сахаром	150	0,07		6,8	26	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тгк
	Ватрушка с повидлом	50	3,21	2,12	31,5	158,6	458/м
итого за уплотненный полдник		353	9,71	7,64	74,56	403,32	
	итого за день	1321	18,81	32,51	202,74	1262,18	

96,31% 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 (130/3 масло сл)	133	3,9	5,2	19,35	140,11	183/п2014
	Чай с сахаром	150	0,07		6,8	26	266/п14
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	15	1,68	0,65	9,87	52,05	ТТК
	Сыр порциями	8	2,1	2,16	0	27,2	
итого за завтрак		306	7,75	8,01	36,02	245,36	
второй завтрак	Компот из свежих плодов (яблок)	100	0,08	0,08	11,93	48,8	301/п
итого за второй завтрак		100	0,08	0,08	11,93	48,8	
обед	Свекла отварная	30	0,53	0,07	2,87	14	564/м1996
	Щи из свежей капусты с картофелем (150/3 смет прокипяч)	153	1,1	3,2	4,9	53,22	50/п2014
	Котлеты или биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	80/п2014
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	321/м
	Соус томатный	20	0,41	0,79	1,36	14,34	348/м
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	376/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	ТТК
итого за обед		558	17,12	14,085	80,5	520,61	
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"(90/2 масло сл)	92	2,81	3,64	14,99	103,94	189/п2014
	Чай с сахаром	150	0,07		6,8	26	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
итого уплотненный полдник		327	13,57	10,99	44,96	331,56	
	итого за день	1291	38,52	33,165	173,41	1146,33	

88% 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 (130/3)	133	4,83	5,18	23,66	156,32	188/п2014
	Кофейный напиток на молоке	150	2,37	2,01	11,97	75,83	395/м
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	15	1,68	0,65	9,87	52,05	ТТК
итого за завтрак		303	8,92	11,47	45,57	317,2	
второй завтрак	Молоко кипяченое	100	2,8	3,2	4,7	61	400/м
итого за второй завтрак		100	2,8	3,2	4,7	61	
обед	Салат из белокачанной капусты	30	0,63	1,35	3,09	26,82	20/м
	Суп картофельный с бобовыми и гречками 150/12	162	4,5	2,6	17,7	114	60/п14
	Котлеты из птицы	50	7,5	8,84	7,6	137,5	128/п2014
	Макаронные изделия отварные	112	4	2,87	24,07	140,55	317м
	Соус томатный	20	0,41	0,79	1,36	14,34	348/м
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29	268/п2014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	ТТК
итого за обед		569	21,52	17,25	89,58	603,86	
уплотненный полдник	Суп молочный с мак.изд (вермишель)	150	4,31	3,91	14,13	108,9	93/м
	Пирожки печеные с картофелем	50	3,43	3,36	19,65	123,57	738/м2004
	Чай с сахаром	150	0,07		6,8	26	266/п14
итого за уплотненный полдник		350	7,81	7,27	40,58	258,47	
	итого за день	1322	41,05	39,19	180,43	1240,53	

85% 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) (130/3 масло сл)	133	4,01	4,27	29,05	173,82	176/м
	Чай с сахаром	150	0,07		6,8	26	266/п14
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	15	1,68	0,65	9,87	52,05	тТК
итого за завтрак		303	5,8	8,55	45,79	284,87	
второй завтрак	Компот из смеси сухофруктов	100	0,22	0	13,88	56,5	399/м
итого за второй завтрак		100	0,22	0	13,88	56,5	
обед	Салат луковый	20	0,27	1,8	1,4	22,67	
	Суп из овощей	150	1,08	2,33	6,08	50	65/п11
	Тефтели из говядины (50/20соус)	70	8	12	10	185	99/п2014
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,14	1,79	25,4	144,56	164/п2014
	Напиток апельсиновый	150	0,1	0,01	14,1	54	278/п2014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тТК
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тТК
итого за обед		545	20	18,72	85,64	597,88	
уплотненный полдник	Макароны запеченные с сыром	113	5,2	5,13	21,72	154	207/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тТК
	Чай с сахаром	150	0,07		6,8	26	266/п14
итого за уплотненный полдник		283	6,87	5,47	41,12	242,4	
	итого за день	1231	32,89	32,74	186,43	1181,65	

83% 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 (130/3 масло сл)	133	4,84	5,7	22,8	161,5	187/п14
	Кофейный напиток на молоке	150	2,37	2,01	11,97	75,8	395/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	15	1,68	0,65	9,87	52,05	тгк
	Сыр порциями	8	2,1	2,16	0	27,2	7/м
итого за завтрак		306	10,99	10,52	44,64	316,55	
второй завтрак	Кефир (100/3сахар)	103	2,9	2,5	4	50	262/п2014
итого за второй завтрак		103	2,9	2,5	4	50	
обед	Салат "Здоровье"	30	0,45	1,53	2,16	24	48/п14
	Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,7	1,65	10,7	66	63/п2014
	Рагу овощное с мясом птицы (куры, индейка)	180	14,63	19,48	14,51	292,75	Тгк Уфа 2017
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тгк
	Хлеб пшенично-ржачой	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тгк
итого за обед		555	21,31	23,57	73,94	597,6	
уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая (130/3 масло сл)	133	4,83	5,18	23,66	156,32	176/п2014
	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,84	144,28	458/м
	Чай с сахаром	150	0,07		6,8	26	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тгк
итого за уплотненный полдник		353	13,08	9,43	63,9	389	
	итого за день	1317	48,28	46,02	186,48	1353,15	

104,2% 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 (130/3)	133	4,58	4,92	23,84	158,91	175/п2014
	Чай с сахаром	150	0,07		6,8	26	266/п14
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	15	1,68	0,65	9,87	52,05	ТТК
итого за завтрак		303	6,37	9,2	40,575	269,96	
итого за завтрак	Компот из смеси сухофруктов	100	0,22	0	13,88	56,5	399/м
итого за второй завтрак		100	0,22	0	13,88	56,5	
обед	Салат из белокачанной капусты	30	0,63	1,35	3,09	26,82	20/м
	Суп картофельный с крупой	150	1,33	1,78	8,46	55,35	80/м
	Фрикадельки мясные (50/25 соус молочный)	75	7,7	7,6	6,4	125	98/п2014
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,27	0,65	22,68	111,83	297/м
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	376/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	ТТК
итого за обед		560	17,67	12,185	90,12	545,4	
уплотненный полдник	Омлет натуральный (97/3)	100	8,85	15,83	1,77	184,7	209/п 2014
	Чай с сахаром	150	0,07		6,8	26	266/п14
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	12	60	368/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
итого за уплотненный полдник		370	10,92	16,57	33,17	333,1	
	итого за день	1045	30,49	29,405	147,04	1204,96	

86,01% 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 (130/3 масло сл)	133	3,9	5,2	19,35	140,11	183/п2014
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	15	1,68	0,65	9,87	52,05	тнк
	Сыр порциями	8	2,1	2,16	0	27,2	
	Какао с молоком	150	3,07	2,63	13,12	75,82	397/м
итого за завтрак		306	10,75	10,64	42,34	295,18	
второй завтрак	Кисель из концентрата плодово-ягодный	100	0	0	10	38	303/п
итого за второй завтрак		100	0	0	10	38	
обед	Салат из свеклы с маслом растительным	30	0,39	2,46	1,98	31,5	64/м2003
	Щи из свежей капусты с картофелем (150/3 смет прокипяч)	153	1,1	3,2	4,9	53,22	50/п2014
	Тефтели рыбные тушеные 50/20	70	7,05	6,35	8,1	118,41	82/п2014
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	321/м
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29	268/п2014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тнк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тнк
итого за обед		558	15,26	16,33	65,72	474,43	
уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая (130/3масло сл)	133	3,28	5,1	20,47	141,64	186/п2014
	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	83,4	
	Чай с сахаром	150	0,07		6,8	26	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тнк
итого за уплотненный полдник		323	6,45	7,8	54,75	313,44	
	итого за день	1131	24,78	26,76	143,59	1121,05	

76,71% 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"(130/3 масло сл)	133	4,1	5,3	21,68	150,27	189/п14
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	15	1,68	0,65	9,87	52,05	тТК
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
	Чай с сахаром	150	0,07		6,8	26	266/п14
итого за завтрак		303	5,89	9,58	38,415	261,32	
второй завтрак	Молоко кипяченое	100	2,8	3,2	4,7	61	400/м
итого за второй завтрак		100	2,8	3,2	4,7	61	
обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,59	2,65	3	38,77	25/м
	Свекольник	153	1,38	3,32	9	71,35	11/п11
	Котлеты из птицы	50	7,5	8,84	7,6	137,5	128/п2014
	Макаронные изделия отварные	112	4	2,87	24,07	140,55	317м
	Соус томатный	20	0,41	0,79	1,36	14,34	355/м
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	301/п
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тТК
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тТК
итого за обед		560	18,41	19,38	91,6	617,36	
уплотненный полдник	Капуста тушеная	110	2,17	4,08	10,44	86,9	132/м
	Вак-беляш	50	5,7	5,7	11,7	123	42п/11
	Чай с сахаром	150	0,07		6,8	26	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тТК
итого за уплотненный полдник		330	9,54	10,12	41,54	298,3	
	итого за день	1293	36,64	42,28	176,255	1237,98	

86,16% выполнения энергетической ценности от суточной нормы