

«Согласованно»

Заведующая МБДОУ «Тополек» с. Нулуш

Ипполитова О.А.

20 24 г.



Бикташева С.В.

Бикташева С.В.

20 24 г.

Примерное весенне - летнее 2-х недельное меню для
детей возрастных категорий от 3 до 7 лет



Меню

Приложение № 2 к к контракту
Примерное десятидневное меню на 2024 год

от 3 лет до 7 лет (сод.)

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Выход блюда Б	Ж	У		
День 1						
завтрак:	Каша гречневая вязкая (с сахаром)	153	4,38	4,56	24,22	155,6
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
	Батон парезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени.	42	4,7	1,81	27,63	145,74
	Масло (порции)	5	0,04	3,63	0,065	33
итого за завтрак		400	9,22	10	61,015	369,34
второй завтрак	Сок фруктовый	200			22	90
итого за второй завтрак		200	0	0	22	90
обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85
	Борщ с капустой и картофелем	183	1,25	3,69	8,45	71,02
	Котлеты, биточки, шницели с томатным соусом	70	10,8	8,1	11,2	162,1
	Макаронные изделия отварные	133	4,76	3,39	28,45	166,11
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,8
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1
итого за обед		671	23,35	18,58	109,97	706,98
уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	154	5,6	6,6	26,4	187
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78
итого за уплотненный полдник		379	7,7	7,02	51,25	300
итого за день		1650	46,27	35,6	244,235	1466,32

81,63% от 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	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 пшени.	36	4,03	1,55	23,69	124,92	тпк
	Сыр порциями	10	2,63	2,7	0	34	7/м
итого за завтрак		400	12,56	11,45	57,09	378,92	
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	Свекла отварная	50	0,8	0,1	4,3	21	564/м1996
	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	23,68	22,69	102,37	715,7	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,65	277,05	209/п 2014
	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		375	15,37	24,17	27,5	390,05	
итого за день			55,96	62,06	192,96	1559,67	

34,6% выполнено от энергетической ценности от суточной нормы



Аромика Бериева

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 пшени.	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		405	11,58	12,68	47,675	334,18	
второй завтрак	Сок фруктовый	200			22	90	399/м
итого за второй завтрак		200	0	0	22	90	
обед	Салат "Здоровье"	50	0,75	2,55	3,6	40	48/п14
	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (мелкопикантовый)	183	2,01	2,37	9,22	66,24	74/м
	Гуляш из отварной говядины (35/35)	70	6	7,23	2,31	110,5	277/м
	Пюре гороховое	130	12,74	4,42	28,75	208,1	160/п2014
	Компот из свежих плодов (яб.лок)	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		668	26,94	17,67	100,32	685,74	
уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	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
итого за уплотненный полдник		379	7,7	6,42	52,25	294	
итого за день		1652	19,28	36,77	222,245	1403,92	

30% вычисления энергетической ценности от суточной нормы



Форме верно

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак:							
	Каша манная молочная жидкая	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 пшени.	36	4,03	1,55	23,69	124,92	тпк
	Сыр порционными	10	2,63	2,7	0	34	7/м
итого за завтрак		400	11,26	10,25	55,12	355,52	
второй завтрак	Кисель из концентрата плодово-ягодный	150	0	0	15	57	303/п
итого за второй завтрак		150	0	0	15	57	
обед	Капуста тушеная	50	1,19	1,73	5,07	41,06	143/м
	Суп картофельный с бобовыми и гречками 180/14	194	5,5	3,1	21,42	137,7	60/п14
	Котлеты или биточки рыбные с томатным соусом	70	8,71	6,89	8,94	133,51	80/п2014
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	321/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		679	23,75	16,86	113,09	706,02	
уплотненный полдник	Каша молочная "Дружба"	154	4,7	6,1	25,1	174	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		379	6,8	6,52	49,95	287	
итого за день		1608	41,81	33,63	233,16	1405,54	

Итого за день энергетическая ценность от суточной нормы



а.роме берма

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
завтрак:							
	Каша вязкая изюмом (рисовая)	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 пшени.	40	4,48	1,72	26,32	138,8	ТТК
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		400	9,26	10,29	69,095	407,87	
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	200			22	90	399/м
итого за второй завтрак		200	0	0	22	90	
обед							
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85	46/м
	Суп из овощей	180	1,3	2,8	7,3	60	65/мл1
	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	70	8	12	10	185	99/п2014
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	2,53	30,06	175,11	164/п2014
	Компот из свежих плодов (яблоко)	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	23,12	20,73	109,23	727,86	
уплотненный полдник	Макароны запеченные с сыром (130/3)	150	6,923	6,84	28,95	205,26	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		375	9,023	7,26	53,8	318,26	
итого за день		1840	38,28	254,125	1543,99		

81,36% выполнения нормы суточной энергии от суточной нормы



С. Ю. Берн

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак:	Капша пшеничная молочная жидкая	154	5,6	6,6	26,4	187	187/п14
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,96	101,11	395/м
	Батон пирезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	32	3,58	1,38	21,05	111,05	тгк
	Суп порциями	10	2,6	2,7	0	34	7/м
итого за завтрак		396	14,95	13,36	63,41	433,16	
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 (кура, индейка)	200	16,26	21,64	16,12	325,28	тг Уфа 2017
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376/м
	Хлеб пшеничный витамин. (Юдир.)	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	24,75	27,15	92,51	718,68	
уплотненный полдник	Капша пшеничная молочная жидкая	154	5,6	6	27,4	181	176/п14
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
	Хлеб пшеничный витамин. (Юдир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		379	7,7	6,42	52,25	294	
итого за день		1595	51,75	50,68	214,17	1520,84	

Итого за день энергетическая ценность от суточной нормы



Аромашева Верика

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
завтрак:							
	Каша ячневая молочная вязкая	154	5,3		5,7	27,6	184
	Чай с сахаром	200	0,1			9,1	35
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	41	4,59		1,76	26,97	142,27
	Масло (порциями)	5	0,04		3,63	0,065	33
итого за завтрак		400	10,03		11,09	63,735	394,27
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	200				22	90
итого за второй завтрак		200	0		0	22	90
обед							
	Капуста тушеная	50	1,19		1,73	5,07	41,06
	Суп картофельный с крупой	180	1,6		2,14	10,16	66,42
	Фрикадельки мясные с молочным соусом	75	7,7		7,6	6,4	125
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,86		0,77	26,81	132,16
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14		0,14	21,49	87,8
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2		0,42	15,75	78
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3		0,54	19,2	95,1
итого за обед		670	19,79		13,34	104,88	625,54
уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	13,27		23,75	2,65	277,05
	Чай с сахаром	200	0,1			9,1	35
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2		0,42	15,75	78
итого за уплотненный полдник		375	15,37		24,17	27,5	390,05
итого за день			45,19		48,6	218,115	1499,86



А.А. Бермеев

энергетической ценности от суточной нормы

