

«Согласовано»

Заведующая МАДОУ № 21 «Золушка»



Акшенцева А.Н.

20__ г.

«Утверждено»

И.И. Викташева С.В.



Викташева С.В.

20__ г.

«Согласовано»

Начальник МКУ Управления образования

муниципального района Мелеузовский



Сатлыков А.Г.

20__ г.

Основное весенне - летнее 2-х недельное меню организованного питания для детей возрастных категорий от 1,5 до 3 лет

Основное десятидневное меню на 2026 год
Весенне - летнее
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	165	4,67	4,86	25,83	165,97	182/м
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшён.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	тпк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6/м
итого за завтрак		350	8,21	9,79	55,34	340,87	
второй завтрак	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Печенье	18	1,26	2,79	12,24	79,02	
итого за второй завтрак		168	1,4	2,79	21,94	116,82	
обед	Салат из моркови	30	0,3	1,35	4,35	30	71/м
	Борщ с капустой и картофелем	155	1,01	3	6,92	57,83	53/п 2014
	Котлеты, биточки, шницели (СГР) с томатным соусом	70	8,19	6,59	9,36	130,19	282/м
	Макаронные изделия отварные	112	4	2,87	24,07	140,55	317/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	тпк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тпк
итого за обед		562	18,03	14,72	91,26	573,42	
уплотненный полдник	Каша пшениная молочная жидкая	133	4,84	5,7	22,8	161,5	187/мл4
	Ватрушка с творогом	50	3	1,6	31,5	156	263
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тпк
итого за уплотненный полдник		353	9,58	7,64	76,6	417,7	
итого за день		1433	37,22	34,94	245,14	1448,81	

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
завтрак:	Каша овсяная "Геркулесовая" молочная жидкая	165	6,19	7,68	25,92	197,33	185/п2014
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени.	25	2,8	1,08	16,45	86,75	ТТК
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,7	0	34	7/м
итого за завтрак		350	11,76	11,46	52,07	355,88	
второй завтрак	Кефир (100/сахар)	105	2,95	2,55	4,08	51	262/п2014
итого за второй завтрак		105	2,95	2,55	4,08	51	
обед	Салат из белокочанной капусты	30	0,63	1,35	3,09	26,82	43/м
	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	22,21	23,435	88,56	660,52	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	11,5	20,58	2,3	240,11	209/п 2014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Фрукт	200	0,8	0,8	24	120	
итого за уплотненный полдник		500	14,04	21,72	48,6	460,31	
итого за день		1490	50,96	59,165	193,31	1527,71	

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак:	Суп молочный с мак изд (вермишель)	165	4,74	4,3	15,54	119,79	93/м
	Какао с молоком	150	3,07	2,63	13,1	75,82	397/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	тпк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6/м
итого за завтрак		350	11,21	11,86	48,45	332,71	
второй завтрак	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Печенье	18	1,26	2,79	12,24	79,02	
итого за второй завтрак		168	1,4	2,79	21,94	116,82	
обед	Салат "Здоровье"	30	0,45	1,53	2,16	24	21/м
	Рассольник Ленинградский	150	1,67	1,97	7,68	55,2	74/м
	Гуляш из отварной говядины	60	5,14	6,2	1,98	94,71	277/м
	Пюре гороховое	113	11,04	3,83	24,9	180,32	160/п2014
	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	тпк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тпк
итого за обед		548	22,83	14,44	83,28	569,08	
уплотненный полдник	Каша "Артек" молочная вязкая	133	5,26	5,2	26,57	174,77	176/п2014
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тпк
	Вак-беляш	50	5,7	5,7	11,7	123	42п/11
итого за уплотненный полдник		353	12,7	11,24	60,57	397,97	
итого за день		1419	25,31	40,33	214,24	1416,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	165	4,8	6,4	23,82	172,37	183/п2014
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пш.	25	2,8	1,08	16,45	86,75	тпк
	Сыр порциями	10	2,63	2,7	0	34	
итого за завтрак		350	10,37	10,18	49,97	330,92	
второй завтрак	Кисель витаминизированный	100	0	0	10	38	303/п
итого за второй завтрак		100	0	0	10	38	
обед	Овощи свежие (порционно)	30	0,33	0,06	1,14	6,9	X-16
*	Щи из свежей капусты с картофелем	155	1,1	3,2	4,9	53,22	52/м
	Котлеты или биточки рыбные (СТР) с томатным соусом	70	8,51	6,49	8,26	126,34	80/п2014
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	321/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	тпк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тпк
итого за обед		560	16,92	14,075	78,77	513,51	
уплотненный полдник	Пудинг из творога с рисом с молочным соусом	65	7,66	5,39	11,95	127,22	236/м
	Каша пшеничная молочная жидкая	110	4	4,28	20,02	128,28	199/м
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тпк
итого уплотненный полдник		345	13,4	10,01	54,27	355,7	
итого за день		1355	40,69	34,265	193,01	1238,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Каша ячневая молочная	165	5,65	6,08	29,44	196,27	175/п2014
	Кофейный напиток на молоке	150	2,37	2,01	11,97	75,83	ТТК №17
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшеч.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	ТТК
итого за завтрак		350	11,42	13,02	61,22	409,2	
второй завтрак	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Печенье	18	1,26	2,79	12,24	79,02	
итого за второй завтрак		168	1,4	2,79	21,94	116,82	
обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,59	2,65	3	38,77	25/м
	Суп картофельный с крупой	150	1,56	1,5	11,58	67,2	138/м
	Котлеты из птицы (СГР) с томатным соусом	70	7,91	9,63	8,96	151,84	128/п2014
	Макаронные изделия отварные	112	4	2,87	24,07	140,55	317/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		557	18,54	17,45	83,37	569,01	
уплотненный полдник	Каша молочная "Дружба"	133	4,1	5,3	21,68	150,27	311/м
	Булочка домашняя	50	3,65	6,26	27,7	178	276/м
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Хлеб пшеничный витамин. (Йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
итого за уплотненный полдник		353	9,49	11,9	71,68	428,47	
итого за день		1428	40,85	45,16	238,21	1523,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак:	Каша рисовая вязкая с изюмом	165	4,95	5,28	35,85	214,47	176/м	
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6/м	
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	тпк	
итого за завтрак		350	8,49	10,21	65,36	389,37		
второй завтрак	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у	
	Печенье	18	1,26	2,79	12,24	79,02		
итого за второй завтрак		168	1,4	2,79	21,94	116,82		
обед	Салат из моркови	30	0,3	1,35	4,35	30	71/м	
	Суп из овощей	150	1,08	2,33	6,08	50	65/п11	
	Тефтели из говядины с рисом (СГР) с томатным соусом	70	8	12	10	185	99/п2014	
	Каша гречневая рассыпчатая	113	6,3	1,84	26,09	148,5	164/п2014	
	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	тпк	
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тпк	
итого за обед		558	20,21	18,43	93,08	628,35		
уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	130	5,98	5,9	24,99	177,17	207/м	
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тпк	
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у	
итого за уплотненный полдник		300	7,72	6,24	47,29	277,37		
итого за день		1376	37,82	37,67	227,67	1411,91		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая	165	5,97	7,04	28,16	199,46	187/п14
	Кофейный напиток на молоке	150	2,37	2,01	11,97	75,83	395/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени.	25	2,8	1,08	16,45	86,75	тпк
	Сыр порциями	10	2,63	2,7	0	34	7/м
итого за завтрак		350	13,77	12,83	56,58	396,04	
второй завтрак	Кефир (100/5сахар)	105	2,95	2,55	4,08	51	262/п2014
итого за второй завтрак		105	2,95	2,55	4,08	51	
обед	Овощи свежие (порционно)	30	0,33	0,06	1,14	6,9	X-16
	Суп картофельный с бобовыми и гречками 150/12	162	4,5	2,6	17,7	114	60/п14
	Рагу овощное с мясом филе птицы (куры, индейка)	180	14,63	19,48	14,51	292,75	Тпк Уфа 2017
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	376/м
	Хлеб пшеничный витамин. (Нодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тпк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тпк
итого за обед		567	24,2	22,945	82,84	640,05	
уплотненный полдник	Каша пшенная молочная жидкая	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	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Хлеб пшеничный витамин. (Нодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тпк
итого за уплотненный полдник		353	13,15	9,43	66,8	400,8	
итого за день		1375	54,07	47,755	210,3	1487,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
завтрак:	Каша ячневая молочная	165	5,65	6,08	29,44	196,27	175/п2014
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	тпк
итого за завтрак		350	9,19	11,01	58,95	371,17	
итого за завтрак	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Печенье	18	1,26	2,79	12,24	79,02	
итого за второй завтрак		168	1,4	2,79	21,94	116,82	
обед	Салат из белокочанной капусты	30	0,63	1,35	3,09	26,82	43/м
	Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,7	1,65	10,7	66	63/п2014
	Фрикадельки мясные (СГР) с молочным соусом	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 свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,9	73,2	301/п
	Хлеб пшеничный витаминиз. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тпк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тпк
итого за обед		560	17,83	12,16	89,43	544,5	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	11,5	20,58	2,3	240,11	209/п 2014
	Хлеб пшеничный витаминиз. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тпк
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	12	60	368/м
итого за уплотненный полдник		400	13,64	21,32	36,6	400,31	
итого за день		1478	42,06	47,28	206,92	1432,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	165	4,8	6,4	23,82	172,37	183/п2014
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшён.	25	2,8	1,08	16,45	86,75	ТТК
	Сыр порциями	10	2,63	2,7	0	34	
	Какао с молоком	150	3,07	2,63	13,1	75,82	397/м
итого за завтрак		350	13,3	12,81	53,37	368,94	
второй завтрак	Кисель витаминизированный	100	0	0	10	38	303/п
итого за второй завтрак		100	0	0	10	38	
обед	Салат "Здоровье"	30	0,45	1,53	2,16	24	48/п14
	Щи из свежей капусты с картофелем	155	1,1	3,2	4,9	53,22	50/п2014
	Котлеты или биточки рыбные (СГР) с томатным соусом	70	8,51	6,49	8,26	126,34	80/п2014
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	321/м
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	376/м
	Хлеб пшеничный витаминизированный (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	17,04	15,545	79,79	530,61	
уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая	133	3,28	5,1	20,47	141,64	186/п2014
	Ватрушка с повидлом	50	3,21	2,12	31,5	158,6	458/м
	чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Хлеб пшеничный витаминизированный (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
итого за уплотненный полдник		353	8,23	7,56	74,27	400,44	
итого за день		1363	38,57	35,915	217,43	1337,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
завтрак:	Каша молочная "Дружба"	165	5	6,5	26,77	185,6	189/п14
	чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени	30	3,36	1,3	19,74	104,1	ТТК
итого за завтрак		350	8,54	11,43	56,28	360,5	
второй завтрак	чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Печенье	18	1,26	2,79	12,24	79,02	
итого за второй завтрак		168	1,4	2,79	21,94	116,82	
обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,59	2,65	3	38,77	25/м
	Свекольник	150	1,38	3,32	9	71,35	11/п11
	Котлеты из птицы (СГР) с томатным соусом	70	7,91	9,63	8,96	151,84	128/п2014
	Макаронные изделия отварные	112	4	2,87	24,07	140,55	317/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		557	18,41	19,38	91,6	617,36	
уплотненный полдник	Запеканка картофельная с мясом	130	9,48	7,4	20,04	184,85	308/м
	чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
итого за уплотненный полдник		300	11,22	7,74	42,34	285,05	
итого за день		1375	39,57	41,34	212,16	1379,73	

При разработке примерного меню были использованы:

- 1 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна 2014г.
2. Сборник технологических нормативов Партнер г. Уфа. 2014 г.
- 3 Сборник Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2008г.
4. Примерное меню разработано инженер-технологом МКУ Управление образования (Амировой Г.Р.) с условием предусмотренных условий и затрат, направленных на выполнение утвержденного размера стоимости питания на одного воспитанника в день и в соответствии с постановлением Администрации МР Мелеузовский район РБ № 1819 от 25.12.2020года.