

«Согласовано»

Заведующая МАДОУ № 21 «Золушка»

Акшенцева А.Н.

20 25 г.



«Утверждено»

ИП Бикташева С.В.

Бикташева С.В.

20 25 г.



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

Приложение № 2 к к контракту
Основное десятидневное меню на 2024 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)	165	4,67	4,86	25,83	165,97	182/м	
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м	
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	тгк	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м	
итого за завтрак		400	8,17	9,79	54,735	338,07		
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	399/м	
	Печенье	14	1,03	1,54	9,9	57,5		
итого за второй завтрак		114	1,53	1,54	20	100,17		
обед	Салат из моркови	50	0,5	2,25	7,25	50	71/м	
	Борщ с капустой и картофелем	183	1,25	3,69	8,45	71,02	53/п 2014	
	Котлеты, биточки, пиццели (СГР) с томатным соусом	90	10,53	8,04	12,03	167,39	282/м	
	Макаронные изделия отварные	133	4,76	3,39	28,45	166,11	317м	
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	301/п	
	Хлеб пшеничный витамини. (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		691	22,48	18,47	112,62	715,42		
уплотненный полдник	Каша пшенная молочная жидкая	154	5,6	6,6	26,4	187	187/п14	
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	12	60	368/м	
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м	
	Хлеб пшеничный витамини. (Йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м	
итого за уплотненный полдник		479	8,1	7,42	63,25	360		
	итого за день	1684	40,28	37,22	250,605	1513,66		

84,89% 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	165	6,19	7,68	25,92	197,33	185/п2014	
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м	
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	тгк	
	Сыр порциями	10	2,63	2,7	0	34	7/м	
итого за завтрак		405	12,28	11,68	54,76	370,43		
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	
	Д/г зеленый горошек	15	0,45	0	0,9	5,25		
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м	
итого за уплотненный полдник		390	15,82	24,17	28,4	395,3		
итого за день		1575	56,13	62,29	191,53	1556,43		

88,75% 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 пшен.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	тпк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		415	12,7	13,12	54,255	368,88	
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	399/м
	Печенье	14	1,03	1,54	9,9	57,5	
итого за второй завтрак		114	1,53	1,54	20	100,17	
обед	Салат "Здоровье"	50	0,75	2,55	3,6	40	48/п14
	Рассольник Ленинградский	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 (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	301/п
	Хлеб пшеничный витамин. (Нодир.)	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. (Нодир.)	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	1626	25,14	40,87	258,325	1607,39	

87,92% 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	165	4,8	6,4	23,82	172,37	183/п2014
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	тук
	Сыр порциями	10	2,63	2,7	0	34	7/м
итого за завтрак		405	10,89	10,4	52,66	345,47	
второй завтрак	Кисель витаминизированный	150	0	0	15	57	303/п
итого за второй завтрак		150	0	0	15	57	
обед	Салат из белокочанной капусты	50	1,05	2,25	5,15	44,7	43/м
	Суп картофельный с бобовыми и грибами 180/14	194	5,5	3,1	21,42	137,7	60/п14
	Котлеты или биточки рыбные (СТР) с томатным соусом	90	6,96	5	9,46	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		699	21,86	15,49	113,69	709,66	
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"	130	4	5,16	21,25	147,32	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		420	15,19	12,59	56,67	399,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Каша пшеничная молочная жидкая	165	5,97		6,4	29,23	193,06 / 188/п2014
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17		2,68	15,96	101,11 / 395/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	30	3,36		1,3	19,74	104,1 / ттк
	Масло (порциями)	5	0,04		3,63	0,065	33 / 6/м
итого за завтрак		400	12,54		14,01	64,995	431,27
второй завтрак	Чай с сахаром	150	0,07			6,8	26 / 266/п14
	Печенье	14	1,03		1,54	9,9	57,5
итого за второй завтрак		164	1,1		1,54	16,7	83,5
обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,98		4,42	5,01	64,62 / 25/м
	Щи из свежей капусты с картофелем	183	1,28		3,8	5,8	63,87 / 50/п2014
	Котлеты из птицы (СТР) с томатным соусом	90	8,5		9,57	9,33	159,22 / 128/п2014
	Макаронные изделия отварные	133	4,8		3,9	22,9	145,9 / 317/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		691	20,94		22,66	86,51	641,51
уплотненный 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 уплотненный полдник		430	8,73		8,05	45,7	289,25
итого за день		1685	43,31		46,26	213,905	1445,53

84,93% 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 рисовая вязкая с изюмом	165	4,95	5,28	35,85	214,47	176/м
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	тгк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		400	8,45	10,21	64,755	386,57	
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	10,1	42,67	399/м
	Печенье	14	1,03	1,54	9,9	57,5	
итого за второй завтрак		114	1,53	1,54	20	100,17	
обед	Салат из моркови	50	0,5	2,25	7,25	50	71/м
	Суп из овощей	180	1,3	2,8	7,3	60	65/п11
	Тефтели из говядины с рисом (СТР) с томатным соусом	90	9,18	8,15	11,61	159,53	99/п2014
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	2,53	30,06	175,11	164/п2014
	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		685	23,7	16,83	112,66	705,54	
уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	150	6,93	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	9,03	7,26	53,8	318,26	
итого за день		1574	42,71	35,84	251,215	1510,54	

86,51% 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 пшеничная молочная жидкая	165	5,97	7,04	28,16	199,46	187/п14
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,96	101,11	395/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	тпк
	Повидло	15			9,15	36,6	7/м
итого за завтрак		410	12,5	11,02	73,01	441,27	
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 филе птицы (куры, индейка)	200	16,26	21,64	16,12	325,28	тк Уфа 2017
	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		665	24,75	27,15	92,51	718,68	
уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	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	1659	55,88	52,25	244,61	1673,23	

92,65% 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	165	5,65	6,08	29,44	196,27	175/п2014	
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м	
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшеш.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	тпк	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м	
итого за завтрак		400	9,15	11,01	58,345	368,37		
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	10,1	42,67	399/м	
	Печенье	14	1,03	1,54	9,9	57,5		
итого за второй завтрак		114	1,53	1,54	20	100,17		
обед	Салат из белокочанной капусты	50	1,05	2,25	5,15	44,7	43/м	
	Суп картофельный с крупой	180	1,6	2,14	10,16	66,42	60/п14	
	Фрикадельки мясные (СГР) с молочным соусом	95	9,75	9,63	8,11	158,33	98/п2014	
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,86	0,77	26,81	132,16	297/м	
	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		690	21,7	15,89	106,67	662,51		
уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,65	277,05	209/п 2014	
	Д/г зеленый горошек	15	0,45		0,9	5,25		
	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		390	15,82	24,17	28,4	395,3		
итого за день		1594	48,2	52,61	213,415	1526,35		

84,38% 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	165	4,8	6,4	23,82	172,37	183/п2014
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	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		405	14,86	13,9	61,06	411,57	
второй завтрак	Кисель витаминизированный	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
	Щи из свежей капусты с картофелем	183	1,28	3,8	5,8	63,87	50/п2014
	Котлеты или биточки рыбные (СГР) с томатным соусом	90	6,96	5	9,46	130,28	80/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 витаминизированный (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		688	16,92	18,03	79,74	573,5	
уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая (150/4 масло сл)	154	3,8	5,9	23,7	164	186/п2014
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	12	60	368/м
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
	Хлеб пшеничный витаминизированный (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		479	6,3	6,72	60,55	337	
итого за день		1722	38,08	38,65	216,35	1379,07	

77,35% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

