

«Согласованно»

Заведующая МБДОУ «Тополек» с. Нугуш

 Ипполитова О.А.

«09» 07 20 25 г.



ИП Бикташева С.В.

Бикташева С.В.

20 25 г.

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

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	150	0,07	0	6,8	26	411/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени.	25	2,8	1,08	16,45	86,75	тгк
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,7	0	34	7/м
итого за завтрак		350	11,69	11,46	49,17	344,08	
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	Свекла отварная	30	0,53	0,07	2,87	14	564/м1996
	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	тгк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тгк
итого за обед		535	22,11	22,155	88,34	647,7	
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	тгк
	Чай с сахаром	150	0,07		6,8	26	266/п14
	Д/г зеленый горошек отв	15	0,45	0	0,9	5,25	
итого за уплотненный полдник		315	13,62	20,92	22,6	333,76	
итого за день		1303	50,32	57,035	164,11	1375,54	

98,36% 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 "Теркулесовая" молочная жидкая	165	6,19		7,68	25,92	185/п2014
	Чай с сахаром	150	0,07		0	6,8	411/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	25	2,8		1,08	16,45	86,75
	Сыр (порциями)	10	2,63		2,7	0	34
итого за завтрак		350	11,69		11,46	49,17	344,08
второй завтрак	Кефир (100/3сахар)	103	2,9		2,5	4	50
итого за второй завтрак		103	2,9		2,5	4	50
обед	Свекла отварная	30	0,53		0,07	2,87	14
	Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,7		1,65	10,7	66
	Плов из птицы (курицы)	160	15,14		19,63	25,28	341,3
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33		0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6		0,34	12,6	62,4
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81		0,45	16,06	79,25
итого за обед		535	22,11		22,155	88,34	647,7
уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	11,5		20,58	2,3	240,11
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6		0,34	12,6	62,4
	Чай с сахаром	150	0,07			6,8	26
	Д/г зеленый горошек отв.	15	0,45		0	0,9	5,25
итого за уплотненный полдник		315	13,62		20,92	22,6	333,76
итого за день		1303	50,32		57,035	164,11	1375,54

98,36% 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)	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 швен.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	тгк
	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	Компот из смеси сухофруктов	100	0,22	0	13,88	56,5	399/м
	Печенье	14	1,03	1,54	9,9	57,5	
итого за второй завтрак		114	1,25	1,54	23,78	114	
обед	Салат "Здоровье"	30	0,45	1,53	2,16	24	48/п14
	Рассольник Ленинградский	153	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	110	10,75	3,73	24,24	175,53	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	тгк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тгк
итого за обед		548	22,54	14,34	82,62	564,29	
уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	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		1365	22,17	35,38	229,41	1414,32	

98,03% 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	150	0,07	0	6,8	26	411/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшеч.	25	2,8	1,08	16,45	86,75	тгк
	Сыр порциями	10	2,63	2,7	0	34	
итого за завтрак		350	10,3	10,18	47,07	319,12	
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 белокачанной капусты	30	0,63	1,35	3,09	26,82	43/м
	Суп картофельный с бобовыми и грибами 150/12	162	4,5	2,6	17,7	114	60/п14
	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 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		567	20,62	14,765	93,52	594,21	
уплотненный полдник	Блины	52	2,6	3,6	16,25	109	241/м
	Каша молочная "Дружба"	110	3,35	4,24	17,9	124,12	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	тгк
итого уплотненный полдник		332	7,62	8,18	53,55	321,52	
итого за день		1349	38,54	33,125	204,14	1272,85	

85,57% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Капша пшеничная молочная жидкая	165	5,97	6,4	29,23	193,06	188/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 пшени.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	ТТК
итого за завтрак		350	11,74	13,34	61,01	405,99	
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	30	0,59	2,65	3	38,77	25/м
	Щи из свежей капусты с картофелем	153	1,1	3,2	4,9	53,22	50/п2014
	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		560	18,08	19,15	76,69	555,03	
уплотненный полдник	Суп молочный с маком изд (вермишель)	150	4,31	3,91	14,13	108,9	93/м
	Пирожки печенные 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		1424	38,73	41,3	194,98	1302,99	

95,51% 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
	Чай с сахаром	150		0,07	0	6,8	26
	Масло (порциями)	5	0,04		3,63	0,07	33
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени.	30	3,36		1,3	19,74	104,1
итого за завтрак		350	8,42		10,21	62,46	377,57
второй завтрак	Компот из смеси сухофруктов	100	0,22		0	13,88	56,5
	Печенье	14	1,03		1,54	9,9	57,5
итого за второй завтрак		114	1,25		1,54	23,78	114
обед	Салат из моркови	30	0,3		1,35	4,35	30
	Суп из овощей	150	1,08		2,33	6,08	50
	Тефтели из говядины с рисом (СГР) с томатным соусом	70	8		12	10	185
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,14		1,79	25,4	144,56
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12		0,12	17,9	73,2
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6		0,34	12,6	62,4
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81		0,45	16,06	79,25
итого за обед		555	20,05		18,38	92,39	624,41
уплотненный полдник	Макаронные отварные с сыром	130	5,98		5,9	24,99	177,17
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6		0,34	12,6	62,4
	Чай с сахаром	150	0,07			6,8	26
итого за уплотненный полдник		300	7,65		6,24	44,39	265,57
итого за день		1319	37,37		36,37	223,02	1381,55

97,27% 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	150	2,37	2,01	11,97	75,83	395/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	25	2,8	1,08	16,45	86,75	тгк
	Повидло	15			9,15	36,6	7/м
итого за завтрак		355	11,14	10,13	65,73	398,64	
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
	Рату овощное с мясом филе птицы (куры, индейка)	180	14,63	19,48	14,51	292,75	Тгк Уфа 2017
	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	тгк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тгк
итого за обед		555	21,52	23,465	76,86	609,15	
уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	133	4,83	5,18	23,66	156,32	176/п2014
	Булочка домашняя	50	3,65	6,26	27,7	179	276/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	10,15	11,78	70,76	423,72	
итого за день		1366	45,71	47,875	217,35	1481,51	

100,97% 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	165	5,65	6,08	29,44	196,27	175/п2014
	Чай с сахаром	150	0,07	0	6,8	26	411/м
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	тпк
итого за завтрак		350	9,12	11,01	56,05	359,37	
итого за завтрак	Компот из смеси сухофруктов	100	0,22	0	13,88	56,5	399/м
	Печенье	14	1,03	1,54	9,9	57,5	
итого за второй завтрак		114	1,25	1,54	23,78	114	
обед	Салат из белокочанной капусты	30	0,63	1,35	3,09	26,82	43/м
	Суп картофельный с крупой	150	1,33	1,78	8,46	55,35	80/м
	Фрикадельки мясные (СТР) 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 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	17,46	12,29	87,19	533,85	
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	тпк
	Чай с сахаром	150	0,07		6,8	26	266/п14
	Д/г зеленый горошек отв	15	0,45	0	0,9	5,25	
итого за уплотненный полдник		315	13,62	20,92	22,6	333,76	
итого за день		1339	41,45	45,76	189,62	1340,98	

94,61% 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 пшени.	25	2,8	1,08	16,45	86,75	тгк
	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 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	153	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
	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	тгк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тгк
итого за обед		558	16,72	16,47	65,88	482,36	
уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая	133	3,28	5,1	20,47	141,64	186/п2014
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	12	60	368/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		403	5,35	5,84	51,87	290,04	
итого за день		1411	35,37	35,12	181,12	1179,34	

82,95% 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"	165	5		6,5	26,77	185,6
	Чай с сахаром	150	0,07		0	6,8	26
	Масло (порциями)	5	0,04		3,63	0,07	33
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени.	30	3,36		1,3	19,74	104,1
итого за завтрак		350	8,47		11,43	53,38	348,7
второй завтрак	Чай с сахаром	150	0,07			6,8	26
	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	30	0,59		2,65	3	38,77
	Свекольник	153	1,38		3,32	9	71,35
	Котлеты из птицы (СГР) с томатным соусом	70	7,91		9,63	8,96	151,84
	Макаронные изделия отварные	112	4		2,87	24,07	140,55
	Компот из свежих плодов	150	0,12		0,12	17,91	73,2
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6		0,34	12,6	62,4
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81		0,45	16,06	79,25
итого за обед		560	18,41		19,38	91,6	617,36
уплотненный полдник	Каша овсяная "Геркулесовая" молочная жидкая	92	3,47		4,3	14,52	110,52
	Вак-белш	50	5,7		5,7	11,7	123
	Чай с сахаром	150	0,07			6,8	26
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6		0,34	12,6	62,4
итого за уплотненный полдник		312	10,84		10,34	45,62	321,92
итого за день		1386	38,82		42,69	207,3	1371,48

95,24% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

94,15 % всего за 10 дней среднее выполнение энергетической ценности

- При разработке примерного меню были использованы:
- организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2014г.
 - г. Уфа. 2014 г.
 - 4. Примерное меню разработано инженером-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.

1 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных

2. Сборник технологических нормативов Партнер

3. Сборник Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь. 2008г.