

«Согласовано»

Заведующая МАДОУ № 21 «Золушка»

Акшенцева А.Н.

20 ____ г.



«Утверждено»

М.И. Викашова С.В.

Бикташева С.В.

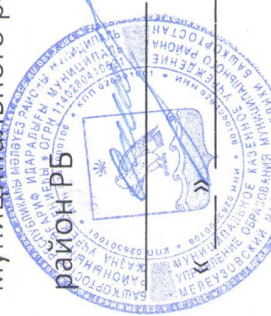
20 ____ г.



«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 3 до 7 лет

Основное десятидневное меню на 2026 год
Весенне - летнее
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	200	5,66	5,89	31,31	201,17	182/м
	Чай с сахаром	200	0,19		13	50,4	283/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	0,065	33	6/м
итого за завтрак		435	9,25	10,82	64,115	388,67	
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	50	0,5	2,25	7,25	50	71/м
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,3	3,85	8,92	74,62	53/п 2014
	Котлеты, биточки, шницели (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	317/м
	Компот из свежих плодов (яблок)	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		708	22,53	18,63	113,09	719,02	
уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	154	5,6	6,6	26,4	187	187/п14
	Варушка с творогом	50	3	1,6	31,5	156	263
	Чай с сахаром	200	0,19		13	50,4	283/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		429	10,79	8,62	86,65	471,4	
	итого за день	1740	43,97	40,86	285,795	1695,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
завтрак:	Каша овсяная "Геркулесовая" молочная жидкая	200	7,5	9,31	31,42	239,19	185/п2014
	Чай с сахаром	200	0,19		13	50,4	283/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	тгк
	Сыр порциями	10	2,63	2,7	0	34	7/м
итого за завтрак		440	13,68	13,31	64,16	427,69	
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	Салат из белокочанной капусты	50	1,05	2,25	5,15	44,7	43/м
	Суп картофельный с ланшой домашней	200	2,26	2,2	14,27	87,33	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		645	24,15	25,06	104,65	748,13	
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
	Фрукт	200	0,8	0,8	24	120	
	Чай с сахаром	200	0,19		13	50,4	283/м
итого за уплотненный полдник		575	16,26	24,97	55,4	525,45	
итого за день		1765	57,04	65,89	228,29	1752,27	

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак:	Суп молочный с мак. изд. (вермишель)	200	5,33	5,21	18,84	145,2	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	тгк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		435	12,83	13,64	56,145	383,4	
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	399/м
	Печенье	18	1,26	2,79	12,24	79,02	
итого за второй завтрак		118	1,76	2,79	22,34	121,69	
обед	Салат "Здоровье"	50	0,75	2,55	3,6	40	21/м
	Рассольник Ленинградский	200	2,2	2,6	10,07	72,4	74/м
	Гуляш из отварной говядины	70	6	7,23	2,31	110,5	277/м
	Пюре гороховое	134	13,13	4,55	29,63	214,5	160/п2014
	Компот из свежих плодов (яблок)	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		689	27,52	18,03	102,05	698,3	
уплотненный полдник	Каша "Артек" молочная вязкая	154	6,1	6	30,66	201,6	176/п14
	Чай с сахаром	200	0,19		13	50,4	283/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Вак-беляш	50	5,7	5,7	11,7	123	42п/11
итого за уплотненный полдник		429	13,99	12,12	71,11	453	
	итого за день	1671	28,58	46,58	251,645	1656,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	200	5,82	7,76	28,87		208,93	183/п2014
	Чай с сахаром	200	0,19		13		50,4	283/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени.	30	3,36	1,3	19,74		104,1	ТТК
	Сыр порциями	10	2,63	2,7	0		34	7/м
итого за завтрак		440	12	11,76	61,61		397,43	
второй завтрак	Кисель витаминизированный	150	0	0	15		57	303/п
итого за второй завтрак		150	0	0	15		57	
обед	Овощи свежие (порционно)	50	0,55	0,06	1,14		6,9	X-16
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,22	6,44		71	52/м
	Котлеты или биточки рыбные (СГР) 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		705	17,28	14,42	94,7		605,16	
уплотненный полдник	Пудинг из творога с рисом с молочным соусом	78	9,19	6,47	14,34		152,67	236/м
	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,7	5,04	23,02		152,1	199/м
	Чай с сахаром	200	0,19		13		50,4	283/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75		78	м
итого уплотненный полдник		433	16,08	11,93	66,11		433,17	
	итого за день	1728	45,36	38,11	237,42		1492,76	

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	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	тгк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		400	12,22	13,69	65,205	434,48	
второй завтрак	Чай с сахаром	150	0,07		6,8	26	266/п14
	Печенье	18	1,26	2,79	12,24	79,02	
итого за второй завтрак		168	1,33	2,79	19,04	105,02	
обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,98	4,42	5,01	64,62	25/м
	Суп картофельный с крупой	200	2,08	2	15,44	89,6	138/м
	Котлеты из птицы (СГР) 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		708	21,74	20,86	96,15	667,24	
уплотненный полдник	Каша молочная "Дружба"	154	4,7	6,1	25,1	174	93/м
	Булочка домашняя	50	3,65	6,26	27,7	179	276/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	10,45	12,78	77,65	466	
итого за день		1705	45,74	50,12	258,045	1672,74	

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	0,19		13	50,4	392/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	т/тк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		400	8,54	10,21	68,655	401,97	
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	10,1	42,67	399/м
	Печенье	18	1,26	2,79	12,24	79,02	
итого за второй завтрак		118	1,76	2,79	22,34	121,69	
обед	Салат из моркови	50	0,5	2,25	7,25	50	71/м
	Суп из овощей	200	1,44	3,11	8,11	66,66	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	133	7,45	2,59	30,75	179,15	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		708	24,01	17,2	114,16	716,24	
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	0,19		13	50,4	392/м
итого за уплотненный полдник		375	9,12	7,26	57,7	333,66	
	итого за день	1601	43,43	37,46	262,855	1573,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход б.п.ода	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	тгк
	Сыр порционными	10	2,63	2,7	0	34	7/м
итого за завтрак		405	15,13	13,72	63,86	438,67	
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)	50	0,55	0,06	1,14	6,9	X-16
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	194	5,5	3,1	21,42	137,7	139/м
	Рагу овощное с мясом филе птицы (куры, индейка)	200	16,26	21,64	16,12	325,28	к 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		679	28,01	25,78	98,63	744,68	
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	0,19		13	50,4	392/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		429	14,37	10,33	76,99	453,68	
итого за день		1618	60,46	52,38	243,56	1688,03	

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	0,19		13	50,4	392/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшён.	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	9,24	11,01	62,245	383,77	
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	10,1	42,67	399/м
	Печенье	18	1,26	2,79	12,24	79,02	
итого за второй завтрак		118	1,76	2,79	22,34	121,69	
обед	Салат из белокочанной капусты	50	1,05	2,25	5,15	44,7	43/м
	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,26	2,2	14,27	87,33	63/п2014
	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		710	22,36	15,95	110,78	683,42	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,65	277,05	209/п 2014
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	12	60	368/м
	Чай с сахаром	200	0,19		13	50,4	392/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		475	15,86	24,57	43,4	465,45	
	итого за день	1703	49,22	54,32	238,765	1654,33	

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.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	т1к
	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 "Здоровье"	50	0,75	2,55	3,6	40	48/п14
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,22	6,44	71	50/п2014
	Котлеты или биточки рыбные (СР) 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
	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		705	17,48	16,91	97,16	635,03	
уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая (150/4 масло сл)	154	3,8	5,9	23,7	164	186/п2014
	Ватрушка с повидлом	50	3,21	2,12	31,5	158,6	458/м
	Чай с сахаром	200	0,19		13	50,4	392/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		429	9,2	8,44	83,95	451	
итого за день		1689	41,54	39,25	257,17	1554,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
завтрак:	Каша молочная "Дружба"	180	5,45	7,09	29,2	203,56	189/п14
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	т1к
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
	Чай с сахаром	200	0,19		13	50,4	392/м
итого за завтрак		415	9,04	12,02	62,005	391,06	
второй завтрак	Чай с сахаром	150	0,07		6,8	26	266/п14
	Печенье	18	1,26	2,79	12,24	79,02	
итого за второй		168	1,33	2,79	19,04	105,02	
обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,98	4,42	5,01	64,62	25/м
	Свекольник	200	1,85	4,48	12,13	96,17	11/п11
	Котлеты из птицы (СГР) с томатным соусом	90	8,5	9,57	9,33	159,22	128/п2014
	Макаронные изделия отварные	133	4,76	3,39	28,45	166,11	317/м
	Компот из свежих плодов	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		708	21,53	22,96	111,36	747,02	
уплотненный полдник	Запеканка картофельная с мясом	165	12,16	9,5	25,7	237	308/м
	Чай с сахаром	200	0,19		13	50,4	392/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный		390	14,35	9,92	54,45	365,4	
полдник		1681	46,25	47,69	246,855	1608,5	

При разработке примерного меню были использованы:

1 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2014г.

2. Сборник технологических нормативов Партнер г. Уфа 2014г.

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

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.

4.Примерное меню