

«Согласованно»

Заведующая МБДОУ «Тополек» с. Нугуш

Ипполитова О.А.
Ипполитова О.А.

« 09 » 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 3 до 7 лет

Приложение № 2 к контракту
Основное десятидневное меню на 2024 год
Осень - 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	тпк	
	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, шницели (СТР) 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		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 витамин. (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 пшён.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	тпк	
	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/сахар)	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. (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
	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	тпк	
	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 из концентрата плодово-ягодный	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 гречками 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	Блины	52	2,6	3,6	16,25	109	241/м	
	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		407	8,7	9,18	62,35	369,32		
	итого за день	1661	41,45	35,07	243,7	1481,45		

77,4% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

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	тгк
	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 (СУР) 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 печенные 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 пшён.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	ткк
	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 пшен.	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/сахар)	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
	Булочка домашняя	50	3,65	6,26	27,7	179	769/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	11,35	12,68	79,95	473	
итого за день		1659	52,95	54,6	251,47	1707,95	

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 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	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	183/п2014
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшеш.	30	3,36		1,3	19,74	т1к
	Сыр порциями	10	2,6	2,7	0	34	7/м
	Какао с молоком	200	4,1		3,5	17,5	397/м
итого за завтрак		405	14,86		13,9	61,06	411,57
второй завтрак	Кисель из концентрата плодово-ягодный	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	64/м2003
	Щи из свежей капусты с картофелем	183	1,28		3,8	5,8	63,87
	Котлеты или биточки рыбные (СГР) с томатным соусом	90	6,96		5	9,46	80/п2014
	Картофельное пюре	130	2,65		4,16	17,71	321/м
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,08		0,01	8,52	268/п2014
	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		688	16,92		18,03	79,74	573,5
уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая (150/4 мясло сл)	154	3,8		5,9	23,7	186/п2014
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		0,4	12	368/м
	Чай с сахаром	200	0,1			9,1	392/м
	Хлеб пшеничный витамин. (Юдир.)	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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		
День 10									
завтрак:									
	Каша молочная "Дружба"	165	5	6,5			26,77	185,6	189/п14
	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
	Чай с сахаром	200	0,1				9,1	35	392/м
итого за завтрак		400	8,5	11,43			55,675	357,7	
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
	Свекольник	183	1,7	4,1			11,1	88	11/п11
	Котлеты из птицы (СР) с томатным соусом	90	8,5	9,37			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 витаминиз. (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	21,38	22,58			110,33	738,85	
уплотненный полдник									
	Каша овсяная "Геркулесовая" молочная жидкая	102	3,84	4,77			16,2	123,33	185/п2014
	Вак-Беляш	50	5,7	5,7			11,7	123	42п/11
	Чай с сахаром	200	0,1				9,1	35	392/м
	Хлеб пшеничный витаминиз. (йодир.)	25	2	0,42			15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		377	11,64	10,89			52,75	359,33	
итого за день		1632	42,62	46,44			235,455	1539,38	

85,84% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

85 % всего за 10 дней среднее выполнение энергетической ценности

1 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях

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

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.

При разработке примерного меню были использованы:

под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна 2014г.

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

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.