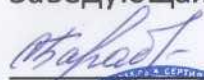


«Согласованно»

Заведующая МАДОУ № 16 «Рябинка»



Барабанова С.А.



«21» 20 21 г.

«Утверждено»

И.П. Бикташева С.В.



Бикташева С.В.

«21» 20 21 г.

**Примерное зимне – весеннее 2-х недельное меню для
детей возрастных категорий от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
завтрак:	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	4,38	4,56	24,22	155,6	168/м
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	11,1	44,4	392/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тгк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		375	6,73	9,09	48,545	302,4	
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0	15,15	64	399/м
итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	64	
обед	Салат из репчатого лука	30	0,41	1,9	2,34	27,6	11/м
	Борщ с капустой и картофелем (180/7 сметана прокипяч)	187	1,25	3,69	8,45	71,02	53/п 2014
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	50	7,78	5,8	8	115,85	282/м
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	3,9	22,9	145,9	317м
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,27	348/м
	Компот из свежих фруктов (яблоки)	180	0	0	21,15	80,1	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		662	19,89	17,51	100,2	635,84	

уплотненный полдник	Суп молочный рисовый	180	3,93	6,56	18,17	147	75/161м
	Печенье	30	2,25	3,54	22,32	125,1	
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,9	394/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		435	11,15	13,12	72,14	449	
	итого за день	1622	38,52	39,72	236,035	1451,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 2							
завтрак:	Каша овсяная молочная жидкая (150/4масло)	154	5,8	7,2	24,3	185	185/п2014
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	11,1	44,4	392/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тгк
	Сыр порциями	10	2,63	2,7	0	34	7/м
	итого за прием	384	10,74	10,8	48,56	332,8	
итого за завтрак	Кефир нежирный (150/5сахар)	155	4,35	3,75	6	75	262/п2014
	итого за прием	155	4,35	3,75	6	75	
обед	Салат из моркови (с сахаром) до 01.03	50	0,62	0,048	5,81	16,15	41/м
	Суп - лапша домашняя	180	1,89	3,06	8,37	69,3	63/п2014
	Плов из птицы (курицы)	160	15,14	19,63	25,28	341,3	130/п 2014
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	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 прием	625	23,35	23,716	99,41	701,55	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	11,6	9,5	1,1	113	209/п 2014
	Хлеб пшеничный витамини. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	368/м
итого за уплотненный полдник		455	15,2	10,45	46,95	311	
	итого за день	1619	53,64	48,716	200,92	1420,35	

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	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тгк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
	итого за прием	405	11,58	12,68	47,675	334,18	
итого за завтрак	Кисель из концентрата плодово-ягодный	150	0	0	15	57	303/п
	итого за прием	150	0	0	15	57	
обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,33	2,53	4,52	43,7	20/м
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	187	2,01	2,37	9,22	66,24	74/м
	Гуляш из отварной говядины (30/30)	60	5,14	6,2	1,98	94,71	277/м
	Пюре гороховое	130	12,74	4,42	28,75	208,1	160/п2014
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	25	101,7	376/м
	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		662	25,92	16,498	104,42	687,55	

уплотненный полдник							
	каша "Артек" молочная вязкая (150/4)	154	6,1	5,7	55,9	296	176/п14
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	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	11,41	8,27	112,25	557,6	
	итого за день	1646	22,99	37,448	279,345	1636,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 4							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая (150/4 масло сл)	154	3,8	5,9	17,6	138	183/п2014
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тгк
	Сыр порциями	10	2,6	2,7	0	34	7/м
итого за завтрак		384	8,74	9,49	39,86	266,4	
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0	15,15	64	399/м
	итого за прием	150	0,75	0	15,15	64	
обед	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	46,95	46,95	33/м
	Щи из свежей капусты с картофелем (180/7 сметана прокипяч)	187	1,28	3,8	5,8	63,87	50/п2014
	Котлеты или биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	80/п2014
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	321/м
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,27	348/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		682	18,53	19,06	136,21	624,94	
уплотненный полдник	Запеканка из творога (с манной крупой) /соус молочный сладкий 50/15	65	17,76	12,73	19,14	262,22	237/351м
	Каша молочная "Дружба"(100/2 масло сл)	102	3,14	4,1	16,78	116,37	189/п2014
	Чай сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого уплотненный полдник		392	23	17,28	60,77	481,59	
	итого за день	1608	51,02	45,83	251,99	1436,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Каша пшеничная молочная жидкая (150/4)	154	5,6	6	27,4	181	188/п2014
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	395/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тгк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		359	10,73	12,9	54,985	374,4	
второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400/м
итого за второй завтрак		150	4,58	4,08	7,58	85	
обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85	54/м
	Суп картофельный с крупой	180	1,57	0,91	10,3	81	80/м
	Фрикадельки мясные (50/25 соус молочный)	75	7,7	7,6	6,4	125	98/п2014
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	3,9	22,9	145,9	317м
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,18	0,03	8,37	33,3	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		670	20,65	15,7	88,36	605,15	
уплотненный полдник	Суп молочный с мак.изд. (вермишель)	180	5,2	4,69	16,95	130,68	93/м
	Кыстыбый с картофелем или кыстыбый с кашей пшенной	50	2,5	4,5	12,9	103	251/252п 2014
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		455	9,8	9,64	54,7	336,68	
	итого за день	1634	45,76	42,32	205,625	1401,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя вторая День 6							
завтрак:	Макароны запеченные с сыром	130	5,95	5,88	24,85	176,13	207/м
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тгк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		355	8,33	10,4	47,175	303,53	
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0	15,15	64	399/м
итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	64	
обед	Салат из репчатого лука	30	0,41	1,9	2,34	27,6	11/м
	Суп крестьянский	180	1,3	2,8	7,3	60	65/п11
	Тефтели из говядины (50/30соус)	80	8	12	10	185	99/п2014
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,3	4,7	30,1	194,91	164/п2014
	Напиток апельсиновый	180	0,12	0,012	16,92	64,8	278/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		655	22,43	22,372	101,61	705,41	
уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая (150/4 масло сл)	154	3,8	5,9	23,7	164	186/п2014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
итого за уплотненный полдник		379	5,9	6,35	48,55	267	
		758	11,8	12,7	97,1	534	
	итого за день	1568	35,02	38,702	213,925	1336,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая (150/4масло сл)	154	5,6	6,6	26,4	187	187/п14
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	395/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тгк
	Сыр порциями	10	2,6	2,7	0	34	
итого за завтрак		364	13,29	12,57	53,92	381,4	
второй завтрак	Кефир нежирный (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	0,92	3,58	3,1	35,8	45/п2014
	Суп картофельный с бобовыми и гренками 180/14	194	5,5	3,1	21,42	137,7	60/п14

	Голубцы ленивые (2 вариант) 160/70 соус томатный	230	15,2	15,7	13,2	255	118/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		709	27,06	23,48	94,16	689,4	

уплотненный полдник	каша "Артек" молочная вязкая (150/4)	154	6,1	5,7	55,9	296	176/п14
	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	31,5	158,57	458/м
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		429	14,78	10,06	112,25	557,57	
	итого за день	1657	59,48	49,86	266,33	1703,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
завтрак:	Каша ячневая молочная (150/4)	154	5,3	5,7	27,6	184	175/п2014
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тгк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		379	7,68	10,22	49,925	311,4	
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0	15,15	64	399/м
итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	64	
обед	Салат "Здоровье"	50	0,81	3,69	2,87	47,5	48/п14

	Суп - лапша домашняя	180	1,89	3,06	8,37	69,3	63/п2014
	Рагу овощное с птицей45/155	200	13,94	19,44	15,6	294,04	Ттк Уфа 2017
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	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	22,34	27,168	86,79	685,64	
уплотненный полдник	Омлет	130	11,5	20,6	23,1	240,1	215/м
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	0,4	44	368/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		455	14	21,45	48,35	387,1	
	итого за день	1275	37,13	52,248	150,355	1448,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая (150/4 масло сл)	154	3,8	5,9	17,6	138	183/п2014
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста	20	2,24	0,86	13,16	69,4	ттк
	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		384	12,74	12,96	48,26	342,5	
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 моркови (с сахаром) до 01.03	50	0,62	0,048	5,81	16,15	41/м

	Щи из свежей капусты с картофелем (180/7 сметана прокипяч)	187	1,28	3,8	5,8	63,87	50/п2014
	Тефтели рыбные тушеные 50/20	70	6,8	5,8	7,55	109,5	82/п2014
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	321/м
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,18	0,03	8,37	33,3	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		672	16,83	14,798	80,19	514,87	
уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая (150/4 масло сл)	154	3,8	5,9	23,7	164	186/п2014
	Печенье	30	2,25	3,54	22,32	125,1	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		409	8,15	9,89	70,87	392,1	
	итого за день	1431	29,08	28,188	183,56	1306,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
завтрак:	Каша молочная "Дружба" (150/4 масло сл)	154	4,7	6,1	25,1	174	189/п14
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тгк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
итого за завтрак		379	7,08	10,62	47,425	301,4	
второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400/м
итого за второй завтрак		150	4,58	4,08	7,58	85	
обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,98	2,62	4,89	47,1	25/м

	Свекольник	187	1,7	4,1	11,1	88	11/п11
	Курица тушеная в томатном соусе	60	7,5	10,6	7,6	157	135/33
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	3,9	22,9	145,9	317м
	Компот из свежих плодов	180	0	0	21,15	80,1	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		662	20,28	22,18	102,59	691,2	
уплотненный полдник							
	Суп молочный с мак.изд. (вермишель)	180	5,2	4,69	16,95	130,68	93/м
	Вак-беляш	50	5,7	5,7	11,7	123	42п/11
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		455	13	10,84	53,5	356,68	
	итого за день	1646	44,94	47,72	211,095	1434,28	

При разработке примерного меню были использованы:

детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2014г.

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

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 25.12.2020 года.

1 Сборник технических нормативов для питания

3. Сборник технологических

4. Примерное меню разработано инженер-