

«Согласовано»

Заведующая МАДОУ № 15 «Гузель»

Байсарова А.М.

27 10 2024 г.

«Утверждено»

ИД Бикташева С.В.

Бикташева С.В.

27 10 2024 г.

ё

**Примерное осенне - зимнее 2-х недельное меню для
детей возрастных категорий от 1,5 до 3 лет**

Приложение № 2 к Контракту/ Приложение №9 к описанию объекта закупки
 Примерное десятидневное меню на 2024 год
 Осенне - зимнее
 от 1 до 3 лет (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	Каша гречневая вязкая (с сахаром)	133	4,1	4,21	18,15	126,53	182/м
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	32	3,58	1,38	21,05	111,05	ТТК
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6/м
итого за завтрак		350	7,78	9,24	49,26	310,58	
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 из моркови	30	0,3	1,35	4,35	30	71/м
	Борщ с капустой и картофелем (сметана прокипяч)	153	1	2,9	7	58	53/п 2014
	Котлеты, биточки, пницели с томатным соусом	70	8,19	6,59	9,36	130,19	282/м
	Макаронные изделия отварные	112	4	2,87	24,07	140,55	317/м
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,9	73,2	301/п
	Хлеб пшеничный витамини. (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	18,02	14,62	91,34	573,59	
уплотненный полдник	Каша пшенная молочная жидкая (130/3 масло сл)	133	4,84	5,7	22,8	161,5	187/п14
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	12	60	368/м
	Чай с сахаром	150	0,07		6,8	26	266/п14
	Хлеб пшеничный витамини. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
итого за уплотненный полдник		403	6,91	6,44	54,2	309,9	
	итого за день	1427	33,96	31,84	218,58	1308,07	

92,93% 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 (130/3масло)	133	5,01	6,22	20,99	159,77	185/п2014
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени.	29	3,25	1,26	19,08	100,63	ТТК
	Сыр (порциями)	8	2,1	2,16	0	27,2	7 /м
итого за завтрак		350	10,42	9,66	50,06	327,6	
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 витаминизированный (йодированный)	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		535	22,11	22,155	88,34	647,7	
уплотненный полдник	Омлет натуральный (97/3)	130	11,5	20,58	2,3	240,11	209/п 2014
	Хлеб пшеничный витаминизированный (йодированный)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
	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	49,05	55,235	165	1359,06	

98,36% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 3							
завтрак:	Суп молочный с мак. изд (вермишель)	150	4,31	3,91	14,13	108,9	93/м
	Какао с молоком	180	3,68	3,15	15,72	90,98	397/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	15	1,68	0,65	9,87	52,05	ТТК
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6/м
итого за завтрак		350	9,71	11,34	39,79	284,93	
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 на мясном бульоне (мелкошинкованный)	153	1,67	1,97	7,68	55,2	74/м
	Гуляш из отварной говядины (30/30)	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	ТТК
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	ТТК
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	ТТК
	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	20,67	34,86	220,75	1366,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая (130/3 масло сл)	133	3,9	5,2	19,35	140,11	183/п2014
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	29	3,25	1,26	19,08	100,63	ТТК
	Сыр порциями	8	2,1	2,16	0	27,2	
итого за завтрак		350	9,31	8,64	48,42	307,94	
второй завтрак	Кисель из концентрата плодово-ягодный	100	0	0	10	38	303/п
итого за второй завтрак		100	0	0	10	38	
обед	Капуста тушеная (доп гарнир)	30	0,71	1,04	3,04	24,64	143/у2014
	Суп картофельный с бобовыми и гречками 150/12	162	4,5	2,6	17,7	114	60/п14
	Котлеты или биточки рыбные 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	ТТК
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	ТТК
итого за обед		567	20,7	14,455	93,47	592,03	
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"(90/2 масло сл)	92	2,81	3,64	14,99	103,94	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	ТТК
итого уплотненный полдник		327	13,57	10,99	44,96	331,56	
	итого за день	1344	43,58	34,085	196,85	1269,53	

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							
	Каша пшеничная молочная жидкая	133	4,83	5,18	23,66	156,32	188/п2014
	Кофейный напиток на молоке	180	2,84	2,41	14,36	91	395/м
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	32	3,58	1,38	21,05	111,05	тгк
Итого за завтрак		350	11,29	12,6	59,14	391,37	
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 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	тгк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тгк
Итого за обед		560	18,08	19,15	76,69	555,03	
Уплотненный полдник	Суп молочный с мак. изд (вермишель)	150	4,31	3,91	14,13	108,9	93/м
	Пирожки печеные 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	38,28	40,56	193,11	1288,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
завтрак:	Каша вязкая изюмом (рисовая) (130/3 масло сл)	133	4,01	4,27	29,05	173,82	176/м
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/м
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшеч.	32	3,58	1,38	21,05	111,05	тгк
итого за завтрак		350	7,69	9,3	60,16	357,87	
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 из моркови	30	0,3	1,35	4,35	30	71/м
	Суп из овощей	150	1,08	2,33	6,08	50	65/п11
	Тефтели из говядины с томатным соусом	70	8	12	10	185	99/п2014
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,14	1,79	25,4	144,56	164/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		555	20,05	18,38	92,39	624,41	
уплотненный полдник	Макароны запеченные с сыром	130	5,98	5,9	24,99	177,17	207/м
	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
итого за уплотненный полдник		300	7,65	6,24	44,39	265,57	
	итого за день	1319	36,64	35,46	220,72	1361,85	

97,27% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая (130/3 масло сл)	133	4,84	5,7	22,8	161,5	187/п14
	Кофейный напиток на молоке	180	2,84	2,41	14,36	91	395/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	22	2,46	0,95	14,48	76,34	ТТК
	Повидло	15			9,15	36,6	7/м
итого за завтрак		350	10,14	9,06	60,79	365,44	
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
	Рагу овощное с мясом птицы (куры, индейка)	180	14,63	19,48	14,51	292,75	Ттк 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	ТТК
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	ТТК
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
	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,84	144,28	458/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	ТТК
итого за уплотненный полдник		353	13,08	9,43	63,9	389	
	итого за день	1361	47,64	44,455	205,55	1413,59	

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	133	4,58	4,92	23,84	158,91	175/п2014
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/м
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени.	32	3,58	1,38	21,05	111,05	ТТК
Итого за завтрак		350	8,26	9,95	54,95	342,96	
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	Капуста тушеная (доп гарнир)	30	0,71	1,04	3,04	24,64	20/м
	Суп картофельный с крупой	150	1,33	1,78	8,46	55,35	80/м
	Фрикадельки мясные 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	ТТК
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	ТТК
Итого за обед		560	17,54	11,98	87,14	531,67	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный (97/3)	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	ТТК
	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	40,67	44,39	188,47	1322,39	

Од 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	133	3,9	5,2	19,35	140,11	183/п2014
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	29	3,25	1,26	19,08	100,63	ТТК
	Сыр порциями	8	2,1	2,16	0	27,2	
	Какао с молоком	180	3,68	3,15	15,72	90,98	397/м
итого за завтрак		350	12,93	11,77	54,15	358,92	
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 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	ТТК
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	ТТК
итого за обед		558	16,72	16,47	65,88	482,36	
уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая (130/3масло сл)	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	ТТК
итого за уплотненный полдник		403	5,35	5,84	51,87	290,04	
	итого за день	1411	35	34,08	181,9	1169,32	

Присл. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
завтрак:	Каша молочная "Дружба"	133	4,1	5,3	21,68	150,27	189/п14
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/м
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени.	32	3,58	1,38	21,05	111,05	тгк
итого за завтрак		350	7,78	10,33	52,79	334,32	
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
	Свекольник	153	1,38	3,32	9	71,35	11/п11
	Котлеты из птицы 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	317м
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	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		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	185/п2014
	Вак-беляш	50	5,7	5,7	11,7	123	42и/11
	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		312	10,84	10,34	45,62	321,92	
	итого за день	1386	38,13	41,59	206,71	1357,1	

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. Могилянского и В.А. Тутельяна 2014г.
г. Уфа. 2014 г.

1 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных

2. Сборник технологических нормативов Партнер

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

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 Мелевзовский район РБ № 1819 от 25.12.2020 года.