

«Согласовано»

Заведующая МАДОУ № 15 «Гузель»

Байсарова А.М.

«17» 20 24 г.

«Утверждено»

ИП Бикташева С.В.

Бикташева С.В.

20 24 г.

## Примерное осенне - зимнее 2-х недельное меню для детей возрастных категорий от 3 до 7 лет

Приложение № 2 к контракту  
Примерное десятидневное меню на 2024 год  
Осенне - зимнее  
от 3 лет до 7 лет (сад)

| Прием пищи                   | Наименование блюда                                            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |         | Энергетическая<br>ценности (ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|---------|-----------------------------------|----------------|
|                              |                                                               |             | Б                    | Ж     | У       |                                   |                |
| День 1                       |                                                               |             |                      |       |         |                                   |                |
| завтрак:                     | Каша гречневая вязкая (с сахаром)                             | 153         | 4,38                 | 4,56  | 24,22   | 155,6                             | 168/м          |
|                              | Чай с сахаром                                                 | 200         | 0,1                  |       | 9,1     | 35                                | 392/м          |
|                              | Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени. | 42          | 4,7                  | 1,81  | 27,63   | 145,74                            | тгк            |
|                              | Масло (порциями)                                              | 5           | 0,04                 | 3,63  | 0,065   | 33                                | 6/м            |
| итого за завтрак             |                                                               | 400         | 9,22                 | 10    | 61,015  | 369,34                            |                |
| 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, пшеницы с томатным соусом                   | 70          | 10,8                 | 8,1   | 11,2    | 162,1                             | 282/м          |
|                              | Макаронные изделия отварные                                   | 133         | 4,76                 | 3,39  | 28,45   | 166,11                            | 317м           |
|                              | Компот из свежих плодов (яблок)                               | 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                |                                                               | 671         | 22,75                | 18,53 | 111,79  | 710,13                            |                |
| уплотненный полдник          | Каша пшеничная 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 витаминиз. (йодир.)                            | 25          | 2                    | 0,42  | 15,75   | 78                                | м              |
| итого за уплотненный полдник |                                                               | 479         | 8,1                  | 7,42  | 63,25   | 360                               |                |
|                              | итого за день                                                 | 1664        | 41,6                 | 37,49 | 256,055 | 1539,64                           |                |

84,89% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

| Прием пищи                          | Наименование блюда                                           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                                     |                                                              |             | Б                    | Ж            | У             |                                   |                |
| День 2                              |                                                              |             |                      |              |               |                                   |                |
| завтрак:                            | Каша овсяная "Геркулесовая" молочная жидкая                  | 154         | 5,8                  | 7,2          | 24,3          | 185                               | 185/п2014      |
|                                     | Чай с сахаром                                                | 200         | 0,1                  | 9,1          | 35            | 392/м                             |                |
|                                     | Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен. | 36          | 4,03                 | 1,55         | 23,69         | 124,92                            | тпк            |
|                                     | Сыр порциями                                                 | 10          | 2,63                 | 2,7          | 0             | 34                                | 7/м            |
| <b>итого за завтрак</b>             |                                                              | <b>400</b>  | <b>12,56</b>         | <b>11,45</b> | <b>57,09</b>  | <b>378,92</b>                     |                |
| второй завтрак                      | Кефир (150/5сахар)                                           | 155         | 4,35                 | 3,75         | 6             | 75                                | 262/п2014      |
| <b>итого за второй завтрак</b>      |                                                              | <b>155</b>  | <b>4,35</b>          | <b>3,75</b>  | <b>6</b>      | <b>75</b>                         |                |
| 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              |
| <b>итого за обед</b>                |                                                              | <b>625</b>  | <b>23,68</b>         | <b>22,69</b> | <b>102,37</b> | <b>715,7</b>                      |                |
| 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                             |                |
| <b>итого за уплотненный полдник</b> |                                                              | <b>390</b>  | <b>15,82</b>         | <b>24,17</b> | <b>28,4</b>   | <b>395,3</b>                      |                |
|                                     | <b>итого за день</b>                                         | <b>1570</b> | <b>56,41</b>         | <b>62,06</b> | <b>193,86</b> | <b>1564,92</b>                    |                |

88 75% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

| Прием пищи                          | Наименование блюда                                            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>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.  | 20          | 2,24                 | 0,86         | 13,16          | 69,4                              | ткк            |
|                                     | Масло (порциями)                                              | 5           | 0,04                 | 3,63         | 0,065          | 33                                | б/м            |
| <b>итого за завтрак</b>             |                                                               | <b>405</b>  | <b>11,58</b>         | <b>12,68</b> | <b>47,675</b>  | <b>334,18</b>                     |                |
| второй завтрак                      | Сок фруктовый                                                 | 100         | 0,5                  | 0            | 10,1           | 42,67                             | 399/м          |
|                                     | Печенье                                                       | 14          | 1,03                 | 1,54         | 9,9            | 57,5                              |                |
| <b>итого за второй завтрак</b>      |                                                               | <b>114</b>  | <b>1,53</b>          | <b>1,54</b>  | <b>20</b>      | <b>100,17</b>                     |                |
| обед                                | Салат "Здоровье"                                              | 50          | 0,75                 | 2,55         | 3,6            | 40                                | 48/п14         |
|                                     | Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (мелкошинкованный) | 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              |
| <b>итого за обед</b>                |                                                               | <b>668</b>  | <b>26,94</b>         | <b>17,67</b> | <b>100,32</b>  | <b>685,74</b>                     |                |
| 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          |
| <b>итого за уплотненный полдник</b> |                                                               | <b>429</b>  | <b>10,91</b>         | <b>8,54</b>  | <b>83,75</b>   | <b>452,6</b>                      |                |
|                                     | <b>итого за день</b>                                          | <b>1616</b> | <b>24,02</b>         | <b>40,43</b> | <b>251,745</b> | <b>1572,69</b>                    |                |

87,92% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

| Прием пищи                | Наименование блюда                                                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|----------------|
|                           |                                                                     |             | Б                    | Ж     | У      |                                   |                |
| День 4                    |                                                                     |             |                      |       |        |                                   |                |
| завтрак:                  |                                                                     |             |                      |       |        |                                   |                |
|                           | Каша манная молочная жидкая                                         | 154         | 4,5                  | 6     | 22,33  | 161,6                             | 183/п2014      |
|                           | Чай с сахаром                                                       | 200         | 0,1                  |       | 9,1    | 35                                | 392/м          |
|                           | Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.        | 36          | 4,03                 | 1,55  | 23,69  | 124,92                            | тгк            |
|                           | Сыр порциями                                                        | 10          | 2,63                 | 2,7   | 0      | 34                                | 7/м            |
| итого за завтрак          |                                                                     | 400         | 11,26                | 10,25 | 55,12  | 355,52                            |                |
| второй завтрак            | Кисель из концентрата плодово-ягодный                               | 150         | 0                    | 0     | 15     | 57                                | 303/п          |
| итого за второй завтрак   |                                                                     | 150         | 0                    | 0     | 15     | 57                                |                |
| обед                      |                                                                     |             |                      |       |        |                                   |                |
|                           | Капуста тушеная (доп гарнир)                                        | 50          | 1,19                 | 1,73  | 5,07   | 41,06                             | 143/у2014      |
|                           | Суп картофельный с бобовыми и гречками 180/14                       | 194         | 5,5                  | 3,1   | 21,42  | 137,7                             | 60/п14         |
|                           | Котлеты или биточки рыбные с томатным соусом                        | 70          | 8,71                 | 6,89  | 8,94   | 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             |                                                                     | 679         | 23,75                | 16,86 | 113,09 | 706,02                            |                |
| 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"                                              | 103         | 3,14                 | 4,1   | 16,78  | 116,37                            | 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 |                                                                     | 393         | 14,33                | 11,53 | 52,2   | 368,59                            |                |
|                           | итого за день                                                       | 1622        | 49,34                | 38,64 | 235,41 | 1487,13                           |                |

77,4% выполнения энергетической потребности от суточной нормы

| Прием пищи                          | Наименование блюда                                           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------------|
|                                     |                                                              |             | Б                    | Ж            | У              |                                   |                |
| День 5                              |                                                              |             |                      |              |                |                                   |                |
|                                     | Каша пшеничная молочная жидкая                               | 154         | 5,6                  | 6            | 27,4           | 181                               | 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. | 42          | 4,7                  | 1,81         | 27,63          | 145,74                            | тгк            |
|                                     | Масло (порциями)                                             | 5           | 0,04                 | 3,63         | 0,065          | 33                                | 6/м            |
| <b>итого за завтрак</b>             |                                                              | <b>401</b>  | <b>13,51</b>         | <b>14,12</b> | <b>71,055</b>  | <b>460,85</b>                     |                |
| второй завтрак                      | Чай с сахаром                                                | 150         | 0,07                 |              | 6,8            | 26                                | 266/п14        |
|                                     | Печенье                                                      | 14          | 1,03                 | 1,54         | 9,9            | 57,5                              |                |
| <b>итого за второй завтрак</b>      |                                                              | <b>164</b>  | <b>1,1</b>           | <b>1,54</b>  | <b>16,7</b>    | <b>83,5</b>                       |                |
| 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                                             | 70          | 8,11                 | 10,03        | 9,64           | 159,01                            | 128/п2014      |
|                                     | Макаронные изделия отварные                                  | 133         | 4,8                  | 3,9          | 22,9           | 145,9                             | 317м           |
|                                     | 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              |
| <b>итого за обед</b>                |                                                              | <b>671</b>  | <b>20,55</b>         | <b>23,12</b> | <b>86,82</b>   | <b>641,3</b>                      |                |
| уплотненный полдник                 | Суп молочный с мак.изд. (вермишель)                          | 180         | 5,2                  | 4,69         | 16,95          | 130,68                            | 93/м           |
|                                     | Пирожки печеные с картофелем                                 | 50          | 3,43                 | 3,36         | 19,65          | 123,57                            | 738/м2004      |
|                                     | Чай с сахаром                                                | 200         | 0,1                  |              | 9,1            | 35                                | 392/м          |
| <b>итого за уплотненный полдник</b> |                                                              | <b>430</b>  | <b>8,73</b>          | <b>8,05</b>  | <b>45,7</b>    | <b>289,25</b>                     |                |
|                                     | <b>итого за день</b>                                         | <b>1666</b> | <b>43,89</b>         | <b>46,83</b> | <b>220,275</b> | <b>1474,9</b>                     |                |

84,93% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

| прием пищи                   | Наименование блюда                                            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |         | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Нормы<br>рецептуры |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|---------|-----------------------------------|--------------------|
|                              |                                                               |             | Б                    | Ж     | У       |                                   |                    |
| День 6                       |                                                               |             |                      |       |         |                                   |                    |
| Завтрак:                     | Каша вязкая изюмом (рисовая)                                  | 155         | 4,64                 | 4,94  | 33,61   | 201,07                            | 176/м              |
|                              | Чай с сахаром                                                 | 200         | 0,1                  |       | 9,1     | 35                                | 392/м              |
|                              | Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени. | 40          | 4,48                 | 1,72  | 26,32   | 138,8                             | т/кг               |
|                              | Масло (порциями)                                              | 5           | 0,04                 | 3,63  | 0,065   | 33                                | 6/м                |
| Итого за завтрак             |                                                               | 400         | 9,26                 | 10,29 | 69,095  | 407,87                            |                    |
| 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 с томатным соусом                 | 70          | 8                    | 12    | 10      | 185                               | 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 витаминизированный (йодированный)              | 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         | 22,52                | 20,68 | 111,05  | 731,01                            |                    |
| Уплотненный полдник          | Макароны запеченные с сыром (130/3)                           | 150         | 6,93                 | 6,84  | 28,95   | 205,26                            | 207/м              |
|                              | Хлеб пшеничный витаминизированный (йодированный)              | 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                                                 | 1554        | 42,34                | 39,77 | 253,945 | 1557,31                           |                    |

86,51% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

| Прием пищи                   | Наименование блюда                                           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|----------------|
|                              |                                                              |             | Б                    | Ж     | У      |                                   |                |
| День 7                       |                                                              |             |                      |       |        |                                   |                |
| завтрак:                     | Каша пшеничная молочная жидкая                               | 154         | 5,6                  | 6,6   | 26,4   | 187                               | 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. | 32          | 3,58                 | 1,38  | 21,05  | 111,05                            | тгк            |
|                              | Повидло                                                      | 15          |                      |       | 9,15   | 36,6                              | 7/м            |
| итого за завтрак             |                                                              | 401         | 12,35                | 10,66 | 72,56  | 435,76                            |                |
| 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 птицы (куры, индейка)                   | 200         | 16,26                | 21,64 | 16,12  | 325,28                            | тгк 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        |
|                              | Ватрушка с творогом                                          | 50          | 6,58                 | 3,91  | 20,84  | 144,28                            | 458/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         | 14,28                | 10,33 | 73,09  | 438,28                            |                |
|                              | итого за день                                                | 1650        | 55,73                | 51,89 | 244,16 | 1667,72                           |                |

92,65% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

| Прием пищи                          | Наименование блюда                                           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|-----------------------------------|----------------|
|                                     |                                                              |             | Б                    | Ж            | У              |                                   |                |
| День 8                              |                                                              |             |                      |              |                |                                   |                |
| завтрак:                            | Каша ячневая молочная вязкая                                 | 154         | 5,3                  | 5,7          | 27,6           | 184                               | 175/п2014      |
|                                     | Чай с сахаром                                                | 200         | 0,1                  |              | 9,1            | 35                                | 392/м          |
|                                     | Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен. | 41          | 4,59                 | 1,76         | 26,97          | 142,27                            | тгк            |
|                                     | Маоло (порциями)                                             | 5           | 0,04                 | 3,63         | 0,065          | 33                                | 6/м            |
| <b>итого за завтрак</b>             |                                                              | <b>400</b>  | <b>10,03</b>         | <b>11,09</b> | <b>63,735</b>  | <b>394,27</b>                     |                |
| 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                              |                |
| <b>итого за второй завтрак</b>      |                                                              | <b>114</b>  | <b>1,53</b>          | <b>1,54</b>  | <b>20</b>      | <b>100,17</b>                     |                |
| обед                                | Капуста тушеная (доп гарнир)                                 | 50          | 1,19                 | 1,73         | 5,07           | 41,06                             | 143/у2014      |
|                                     | Суп картофельный с крупой                                    | 180         | 1,6                  | 2,14         | 10,16          | 66,42                             | 60/п14         |
|                                     | Фрикадельки мясные (50/25 соус молочный)                     | 75          | 7,7                  | 7,6          | 6,4            | 125                               | 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              |
| <b>итого за обед</b>                |                                                              | <b>670</b>  | <b>19,79</b>         | <b>13,34</b> | <b>104,88</b>  | <b>625,54</b>                     |                |
| 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              |
| <b>итого за уплотненный полдник</b> |                                                              | <b>390</b>  | <b>15,82</b>         | <b>24,17</b> | <b>28,4</b>    | <b>395,3</b>                      |                |
|                                     | <b>итого за день</b>                                         | <b>1574</b> | <b>47,17</b>         | <b>50,14</b> | <b>217,015</b> | <b>1515,28</b>                    |                |

84,38% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

| Прием пищи                          | Наименование блюда                                           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                                     |                                                              |             | Б                    | Ж            | У             |                                   |                |
| День 9                              |                                                              |             |                      |              |               |                                   |                |
| Завтрак:                            | Каша манная молочная жидкая                                  | 154         | 4,5                  | 6            | 22,33         | 161,6                             | 183/п2014      |
|                                     | Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен. | 36          | 4,03                 | 1,55         | 23,69         | 124,92                            | ттр            |
|                                     | 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          |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                              | <b>400</b>  | <b>15,23</b>         | <b>13,75</b> | <b>63,52</b>  | <b>421,62</b>                     |                |
| Второй завтрак                      | Кисель из концентрата плодово-ягодный                        | 150         | 0                    | 0            | 15            | 57                                | 303/г          |
| <b>Итого за второй завтрак</b>      |                                                              | <b>150</b>  | <b>0</b>             | <b>0</b>     | <b>15</b>     | <b>57</b>                         |                |
| Обед                                | Салат из свеклы с маслом растительным                        | 50          | 0,65                 | 4,1          | 3,3           | 52,5                              | 64/м2003       |
|                                     | Щи из свежей капусты с картофелем                            | 183         | 1,28                 | 3,8          | 5,8           | 63,87                             | 50/п2014       |
|                                     | Котлеты или биточки рыбные с томатным соусом                 | 70          | 8,71                 | 6,89         | 8,94          | 133,51                            | 80/п2014       |
|                                     | Картофельное пюре                                            | 130         | 2,65                 | 4,16         | 17,71         | 118,95                            | 321/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              |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                              | <b>668</b>  | <b>18,67</b>         | <b>19,92</b> | <b>79,22</b>  | <b>576,73</b>                     |                |
| Уплотненный полдник                 | Каппа рисовая молочная жидкая (150/4 масло ол)               | 154         | 3,8                  | 5,9          | 23,7          | 164                               | 186/п2014      |
|                                     | 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              |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |                                                              | <b>479</b>  | <b>6,3</b>           | <b>6,72</b>  | <b>60,55</b>  | <b>337</b>                        |                |
|                                     | <b>Итого за день</b>                                         | <b>1697</b> | <b>40,2</b>          | <b>40,39</b> | <b>218,29</b> | <b>1392,35</b>                    |                |

| Прием пищи                   | Наименование блюда                                           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |         | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|---------|--------------------------------|-------------|
|                              |                                                              |             | Б                    | Ж     | У       |                                |             |
| День 10                      |                                                              |             |                      |       |         |                                |             |
| завтрак:                     | Каша молочная "Дружба"                                       | 154         | 4,7                  | 6,1   | 25,1    | 174                            | 189/п14     |
|                              | Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен. | 41          | 4,59                 | 1,76  | 26,97   | 142,27                         | ТТК         |
|                              | 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         | 9,43                 | 11,49 | 61,235  | 384,27                         |             |
| 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        |
|                              | Свеклольник                                                  | 183         | 1,7                  | 4,1   | 11,1    | 88                             | 11/п11      |
|                              | Котлеты из птицы                                             | 70          | 8,11                 | 10,03 | 9,64    | 159,01                         | 128/п2014   |
|                              | Макаронные изделия отварные                                  | 133         | 4,76                 | 3,39  | 28,45   | 166,11                         | 317м        |
|                              | 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                |                                                              | 671         | 20,99                | 23,04 | 110,64  | 738,64                         |             |
| 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 витамин. (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                                                | 1612        | 43,16                | 46,96 | 241,325 | 1565,74                        |             |

85,84% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

85 % всего за 10 дней среднее выполнение энергетической ценности

При разработке примерного меню были использованы:  
под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2014г.

1 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях

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

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 Мелеузовский район РБ № 1819 от 25.12.2020года.