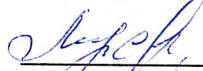
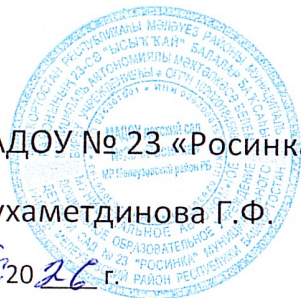


«Согласовано»

Заведующая МАДОУ № 23 «Росинка»

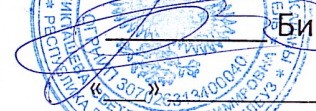
 Мухаметдинова Г.Ф.

« 1 » марта 20 26 г.



«Утверждено»

ИП Бикташева С.В.

 Бикташева С.В.

« 30 » марта 20 26 г.



«Согласовано»

Начальник МКУ Управления образования

муниципального района Мелеузовский

район РБ

 Сатлыков А.Г.

« 30 » марта 20 26 г.



**Основное осеннее – зимнее (с 1 марта) 2-х недельное
меню организованного питания для детей возрастных
категорий от 3 до 7 лет**

Основное десятидневное меню на 2026 год
Осень - зимнее (с 1 марта)
от 3 лет до 7 лет (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	Каша гречневая вязкая	200	5,66	5,89	31,31	201,17	182/м
	Чай с сахаром	200	0,19		13	50,4	283/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени	30	3,36	1,3	19,74	104,1	тгк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		435	9,25	10,82	64,115	388,67	
второй завтрак	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Печенье	18	1,26	2,79	12,24	79,02	
итого за второй завтрак		168	1,4	2,79	21,94	116,82	
обед	Икра морковная	50	0,8	3,55	4,1	51,5	46/м
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,3	3,85	8,92	74,62	53/п 2014
	Котлеты, биточки, шницели (СГР) с томатным соусом	90	10,53	8,04	12,03	167,39	282/м
	Макаронные изделия отварные	133	4,76	3,39	28,45	166,11	317м
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	301/п
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
итого за обед		708	22,83	19,93	109,94	720,52	
уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	154	5,6	6,6	26,4	187	187/п14
	Ватрушка с творогом	50	3	1,6	31,5	156	263
	Чай с сахаром	200	0,19		13	50,4	283/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		429	10,79	8,62	86,65	471,4	
	итого за день	1740	44,27	42,16	282,645	1697,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
завтрак:	Каша овсяная "Геркулесовая" молочная жидкая	200	7,5	9,31	31,42	239,19	185/п2014
	Чай с сахаром	200	0,19		13	50,4	283/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	тгк
	Сыр порциями	10	2,63	2,7	0	34	7/м
итого за завтрак		440	13,68	13,31	64,16	427,69	
второй завтрак	Кефир (100/5сахар)	105	2,95	2,55	4,08	51	262/п2014
итого за второй завтрак		105	2,95	2,55	4,08	51	
обед	Капуста тушеная	50	1,19	2,25	5,07	41,06	143/у
	Суп картофельный с япшой домашней	200	2,26	2,2	14,27	87,33	63/п2014
	Плов из птицы (курицы)	160	15,14	19,63	25,28	341,3	130/п 2014
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
итого за обед		645	24,29	25,06	104,57	744,49	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,65	277,05	209/п 2014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Фрукт	200	0,8	0,8	24	120	
	Чай с сахаром	200	0,19		13	50,4	283/м
итого за уплотненный полдник		575	16,26	24,97	55,4	525,45	
	итого за день	1765	57,18	65,89	228,21	1748,63	

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)	200	5,33	5,21	18,84	145,2	93/м
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,5	101,1	397/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	ттк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		435	12,83	13,64	56,145	383,4	
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	399/м
	Печенье	18	1,26	2,79	12,24	79,02	
итого за второй завтрак		118	1,76	2,79	22,34	121,69	
обед	Салат "Здоровье"	50	0,75	2,55	3,6	40	21/м
	Рассольник Ленинградский	200	2,2	2,6	10,07	72,4	74/м
	Гуляш из отварной говядины	70	6	7,23	2,31	110,5	277/м
	Пюре гороховое	134	13,13	4,55	29,63	214,5	160/п2014
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	301/п
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
итого за обед		689	27,52	18,03	102,05	698,3	
уплотненный полдник	Каша "Артек" молочная вязкая	154	6,1	6	30,66	201,6	176/п14
	Чай с сахаром	200	0,19		13	50,4	283/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Вак-беляш	50	5,7	5,7	11,7	123	42п/11
итого за уплотненный полдник		429	13,99	12,12	71,11	453	
	итого за день	1671	28,58	46,58	251,645	1656,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	200	5,82	7,76	28,87	208,93	183/п2014
	Чай с сахаром	200	0,19		13	50,4	283/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	ттк
	Сыр порциями	10	2,63	2,7	0	34	7/м
итого за завтрак		440	12	11,76	61,61	397,43	
второй завтрак	Кисель витаминизированный	150	0	0	15	57	303/п
итого за второй завтрак		150	0	0	15	57	
обед	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,65	4,1	3,3	52,5	24/м
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,22	6,44	71	52/м
	Котлеты или биточки рыбные (СГР) с томатным соусом	90	6,96	5	9,46	133,51	80/п2014
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	321/м
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	301/п
	Хлеб пшеничный 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		705	17,38	18,46	96,86	650,76	
уплотненный полдник	Пудинг из творога с рисом с молочным соусом	78	9,19	6,47	14,34	152,67	236/м
	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,7	5,04	23,02	152,1	199/м
	Чай с сахаром	200	0,19		13	50,4	283/м
	Хлеб пшеничный витаминиз. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого уплотненный полдник		433	16,08	11,93	66,11	433,17	
	итого за день	1728	45,46	42,15	239,58	1538,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Суп молочный с крупой гречневой	200	4,4	4,1	16,4	120	161/м
	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		435	10,97	11,71	52,165	358,21	
второй завтрак	Чай с сахаром	150	0,07		6,8	26	266/п14
	Печенье	18	1,26	2,79	12,24	79,02	
итого за второй завтрак		168	1,33	2,79	19,04	105,02	
обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,98	4,42	5,01	64,62	25/м
	Суп картофельный с крупой	200	2,08	2	15,44	89,6	138/м
	Котлеты из птицы (СГР) с томатным соусом	90	8,5	9,57	9,33	159,22	128/п2014
	Макаронные изделия отварные	133	4,8	3,9	22,9	145,9	317м
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,08	0,01	8,52	34,8	268/п2014
	Хлеб пшеничный витаминн. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
итого за обед		708	21,74	20,86	96,15	667,24	
уплотненный полдник	Каша молочная "Дружба"	154	4,7	6,1	25,1	174	93/м
	Булочка домашняя	50	3,65	6,26	27,7	179	276/м
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
	Хлеб пшеничный витаминн. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		429	10,45	12,78	77,65	466	
	итого за день	1740	44,49	48,14	245,005	1596,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
завтрак:	Каша рисовая вязкая с изюмом	165	4,95	5,28	35,85	214,47	176/м
	Чай с сахаром	200	0,19		13	50,4	392/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	ТТК
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		400	8,54	10,21	68,655	401,97	
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	10,1	42,67	399/м
	Печенье	18	1,26	2,79	12,24	79,02	
итого за второй завтрак		118	1,76	2,79	22,34	121,69	
обед	Икра морковная	50	0,8	3,55	4,1	51,5	46/м
	Суп из овощей	200	1,44	3,11	8,11	66,66	65/п11
	Тефтели из говядины с рисом (СГР) с томатным соусом	90	9,18	8,15	11,61	159,53	99/п2014
	Каша гречневая рассыпчатая	133	7,45	2,59	30,75	179,15	164/п2014
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	372/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
итого за обед		708	24,31	18,5	111,01	717,74	
уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	150	6,93	6,84	28,95	205,26	207/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Чай с сахаром	200	0,19		13	50,4	392/м
итого за уплотненный полдник		375	9,12	7,26	57,7	333,66	
	итого за день	1601	43,73	38,76	259,705	1575,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак:	Каша пшенная 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	тгк
	Сыр порциями	10	2,63	2,7	0	34	7/м
итого за завтрак		405	15,13	13,72	63,86	438,67	
второй завтрак	Кефир (100/5сахар)	105	2,95	2,55	4,08	51	262/п2014
итого за второй завтрак		105	2,95	2,55	4,08	51	
обед	Свекла отварная	50	0,8	0,1	4,3	21	564/м
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	194	5,5	3,1	21,42	137,7	139/м
	Рагу овощное с мясом филе птицы (куры, индейка)	200	16,26	21,64	16,12	325,28	ж Уфа 2017
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
итого за обед		679	28,26	25,82	101,79	758,78	
уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	154	5,6	6	27,4	181	176/п14
	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,84	144,28	458/м
	Чай с сахаром	200	0,19		13	50,4	392/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		429	14,37	10,33	76,99	453,68	
	итого за день	1618	60,71	52,42	246,72	1702,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	165	5,65	6,08	29,44	196,27	175/п2014
	Чай с сахаром	200	0,19		13	50,4	392/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	тгк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		400	9,24	11,01	62,245	383,77	
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	10,1	42,67	399/м
	Печенье	18	1,26	2,79	12,24	79,02	
итого за второй завтрак		118	1,76	2,79	22,34	121,69	
обед	Капуста тушеная	50	1,19	2,25	5,07	41,06	143/у
	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,26	2,2	14,27	87,33	63/п2014
	Фрикадельки мясные (СГР) с молочным соусом	95	9,75	9,63	8,11	158,33	98/п2014
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,86	0,77	26,81	132,16	297/м
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	372/м
	Хлеб пшеничный 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		710	22,5	15,95	110,7	679,78	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,65	277,05	209/п 2014
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	12	60	368/м
	Чай с сахаром	200	0,19		13	50,4	392/м
	Хлеб пшеничный витаминиз. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		475	15,86	24,57	43,4	465,45	
	итого за день	1703	49,36	54,32	238,685	1650,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	165	4,8	6,4	23,82	172,37	183/п2014
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	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		405	14,86	13,9	61,06	411,57	
второй завтрак	Кисель витаминизированный	150	0	0	15	57	303/п
итого за второй завтрак		150	0	0	15	57	
обед	Салат "Здоровье"	50	0,75	2,55	3,6	40	48/п14
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,22	6,44	71	50/п2014
	Котлеты или биточки рыбные (СГР) с томатным соусом	90	6,96	5	9,46	130,28	80/п2014
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	321/м
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376/м
	Хлеб пшеничный 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		705	17,48	16,91	97,16	635,03	
уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая (150/4 масло сл)	154	3,8	5,9	23,7	164	186/п2014
	Ватрушка с повидлом	50	3,21	2,12	31,5	158,6	458/м
	Чай с сахаром	200	0,19		13	50,4	392/м
	Хлеб пшеничный витаминиз. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		429	9,2	8,44	83,95	451	
	итого за день	1689	41,54	39,25	257,17	1554,6	

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

При разработке примерного меню были использованы:

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

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

3. Сборник технологических нормативов, рецептур 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.