

Согласовано

Заведующий

МБОУ Дружба с. Талеевское
Шуф



Утверждаю

Директор ООО «АРКАИМ»

З.Г. Шафикова



**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольного возраста (до 3-х лет)
(зимне - весенний период)**

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

от 1 до 3 лет (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
завтрак:	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и сахаром	130	3,78	3,95	20,99	116,88	табл 2/168/м
	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	15	16,8	0,65	9,87	52,05	тتك
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		300	20,695	8,253	37,755	220,68	
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	10,1	42,67	399/м
итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	42,67	
обед	Салат из моркови и яблок до 01.03	30	0,25	1,56	2,35	24,57	40/м
	Борщ с капустой и картофелем (150/5 сметана прокипяч)	155	1	2,9	7	58	53/п 2014
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	50	7,78	5,8	8	115,85	282/м
	Макаронные изделия отварные	110	4,1	3,3	19,38	123,45	317м
	соус томатный	20	0,23	0,042	1,61	14,85	348/м
	Напиток из яблок	150	0	0	17,63	66,75	301/п
	Хлеб пшеничный витамини.	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тتك

	(йодир.)						
	Хлеб пшенично- ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тгк
итого за обед		560	17,7 7	14,3 92	84,63	545,12	
уплотненный полдник	Запеканка овощная/котлет ы из овощей 100/15 (с соусом молочным/тома тным	115	3,93	6,56	18,17	147	146м/155 м
	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	83,4	
	Чай с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74,17	394/м
	Хлеб пшеничный витамины. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тгк
итого за уплотненный полдник		305	9,26	11,2 1	57,58	366,97	
	итого за день	1265	48,2 25	33,8 55	190,07	1175,44	

83,96

% выполнения энергетической ценности от
суточной нормы

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 2							
завтрак:	Каша овсяная молочная жидкая (130/3масло)	133	5,01	6,22	20,99	159,77	185/п2014
	Чай с сахаром	150	0,07 5	0,02 3	6,83	18,75	266/п14
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	15	16,8	0,65	9,87	52,05	тгк
	Сыр (порциями)	8	2,1	2,16	0	27,2	7 /м
	итого за прием	306	23,9 85	9,05 3	37,69	257,77	

итого за завтрак	Кефир (100/3сахар)	103	2,9	2,5	4	50	262/п2014
	итого за прием	103	2,9	2,5	4	50	
обед	Салат из белокочанной капусты	30	0,2	1,52	2,71	26,22	20/м
	Суп - лапша домашняя	150	1,7	2,6	7,9	62	63/п2014
	Плов из птицы (курицы)	160	15,14	19,63	25,28	341,3	130/п 2014
	Компот из сушеных фруктов	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 прием	535	21,78	24,555	85,38	655,92	
уплотненный полдник	Омлет натуральный (95/5)	100	8,85	15,83	17,78	184,7	209/п 2014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тТК
	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	368/м
итого за уплотненный полдник		370	12,025	16,693	58,21	360,85	
	итого за день	1314	60,69	52,801	185,28	1324,54	

95

% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак:	Суп молочный с мак.изд (вермишель)	150	4,31	3,91	14,13	108,9	93/м

	Какао с молоком	150	3,42	2,63	13,1	84,25	397/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	15	16,8	0,65	9,87	52,05	ттек
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
	итого за прием	320	24,57	10,82	37,165	278,2	
итого за завтрак	Кисель из концентрата плодово-ягодный	100	0	0	10	38	303/п
	итого за прием	100	0	0	10	38	
обед	Салат из моркови (с сахаром) до 01.03	30	0,37	0,029	3,48	15,69	41/м
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный (147/3сметана)	150	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 (110/3 масло сл)	113	10,75	3,73	24,24	175,53	160/п14
	Напиток апельсиновый или лимонный	150	0,1	0,01	14,1	54	278/п2014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ттек
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	ттек
итого за обед		548	22,44	12,729	80,14	536,78	
уплотненный полдник							
	каша "Артек" молочная вязкая (130/3)	133	5,26	4,92	48,27	255,6	176/п2014

	Чай с сахаром	150	0,07 5	0,02 3	6,83	18,75	266/п14
	Хлеб пшеничный витамины. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тгк
	Ватрушка с повидлом	50	3,21	2,12	31,5	158,6	458/м
итого за уплотненный полдник		353	10,1 45	7,40 3	99,2	495,35	
	итого за день	1321	34,7 15	30,9 52	226,51	1348,33	

96,31

% выполнения энергетической
ценности от суточной нормы

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 4							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая (130/3 масло сл)	133	3,2	4,98	12,83	116,49	183/п2014
	Чай с сахаром	150	0,07 5	0,02 3	6,83	18,75	266/п14
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	15					
			16,8	0,65	9,87	52,05	тгк
	Сыр порциями	8	2,1	2,16	0	27,2	
итого за завтрак		306	22,1 75	7,81 3	29,53	214,49	
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	10,1	42,67	399/м
	итого за прием	100	0,5	0	10,1	42,67	
обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	28,17	28,17	33/м
	Щи из свежей капусты с картофелем (150/5 смет прокипяч)	155	1,1	3,3	5	55	50/п2014
	Котлеты или биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	80/п2014
	Картофельное	110	2,24	3,52	14,98	100,65	321/м

	пюре						
	соус томатный	20	0,23	0,04 2	1,61	14,85	348/м
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372/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		560	16,6 3	15,2 92	103,23	525,52	
уплотненный полдник	Запеканка из творога (с манной крупой) /соус молочный сладкий 50/15	65	17,7 6	12,7 3	19,14	262,22	237/351м
	Каша молочная "Дружба"(90/2 масло сл)	92	2,81	3,64	14,99	103,94	189/п2014
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тТК
итого уплотненный полдник		327	22,2 7	16,7 3	51,33	446,56	
	итого за день	1293	61,5 75	39,8 35	194,19	1229,24	

88 % выполнения энергетической ценности

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Каша пшеничная молочная жидкая (130/3)	133	4,83	5,18	23,66	156,32	188/п2014
	Кофейный напиток на молоке	150	2,37	2,01	11,97	75,83	395/м

	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	15	16,8	0,65	9,87	52,05	ттек
итого за завтрак		303	24,0 4	11,4 7	45,565	317,2	
второй завтрак	Молоко кипяченное	100	3,05	2,72	5,05	56,67	400/м
итого за второй завтрак		100	3,05	2,72	5,05	56,67	
обед	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28,11	54/м
	Суп картофельный с крупой	150	1,31	0,76	8,58	67,5	80/м
	Фрикадельки мясные (50/25 соус молочный)	75	7,7	7,6	6,4	125	98/п2014
	Макаронные изделия отварные	110	4,06	3,9	22,9	145,9	317м
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	4,7	19	268/п2014
	Хлеб пшеничный витамины. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ттек
	Хлеб пшенично- ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	ттек
итого за обед		560	18,2 4	14,4 6	74,5	527,16	
уплотненный полдник	Суп молочный с мак.изд (вермишель)	150	4,31	3,91	14,13	108,9	93/м
	Кыстыбый с картофелем или кыстыбый с кашей пшенной	50	2,5	4,5	12,9	103	251/252п 2014
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	266/п2014

	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ттк
итого за уплотненный полдник		370	8,51	8,77	44,23	292,3	
	итого за день	1333	53,84	37,42	169,35	1193,33	

85

% выполнения энергетической ценности

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя вторая День 6							
завтрак:	Каша вязкая изюмом (рисовая) (130/4 масло сл)	134	4,64	4,94	33,61	201,07	176/м
	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	15	16,8	0,65	9,87	52,05	ттк
итого за завтрак		304	21,555	9,243	50,375	304,87	
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	10,1	42,67	399/м
итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	42,67	
обед	Салат из моркови (с сахаром) до 01.03	30	0,37	0,029	3,48	15,69	41/м
	Суп овощной	150	1,08	2,33	6,08	50	65/п11
	Тефтели из говядины (50/20соус)	70	8	12	10	185	99/п2014

	Каша гречневая рассыпчатая (110/3 масло сл)	113	6,16	3,96	25,4	164,36	164/п2014
	Напиток апельсиновый	150	0,1	0,01	14,1	54	278/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	20,12	19,19	87,72	610,7	
уплотненный полдник	Макароны запеченные с сыром	110	5,03	4,97	21,03	149,03	207/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ттк
	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
итого за уплотненный полдник		280	6,705	5,333	40,46	230,18	
		560	13,41	10,666	80,92	460,36	
	итого за день	1233	50,83	30,435	188,61	1165,78	

83 % выполнения энергетической ценности

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блюд а	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	150	2,37	2,01	11,97	75,8	395/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	15	16,8	0,65	9,87	52,05	ттк

	Сыр порциями	8	2,1	2,16	0	27,2	7/м
итого за завтрак		306	26,1 1	10,5 2	44,64	316,55	
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	Икра свекольная	30	0,52	2,17	2,77	32,25	45/п2014
	суп картофельный с бобовыми и гречками 150/10	160	4,5	2,6	17,7	114	60/п14
	Голубцы ленивые (2 вариант) 140/60 соус томатный	200	13,3	13,7	11,5	222	118/п2014
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тتك
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тتك
итого за обед		585	22,8 5	19,3 8	78,54	583,1	

уплотненный полдник	каша "Артек" молочная вязкая (130/3)	133	5,26	4,92	48,27	255,6	176/п2014
	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	31,5	158,57	458/м
	Чай с сахаром	150	0,07 5	0,02 3	6,83	18,75	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тتك
итого за уплотненный полдник		353	13,5 15	9,19 3	99,2	495,32	

	итого за день	1394	63,2 25	39,0 93	237,53	1458,97	
--	---------------	------	------------	------------	--------	---------	--

104,21							% выполнения энергетической ценности
Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
завтрак:	Каша ячневая молочная (130/3)	133	4,58	4,92	23,84	158,91	175/п2014
	Чай с сахаром	150	0,07 5	0,02 3	6,83	18,75	266/п14
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	15					
			16,8	0,65	9,87	52,05	ттк
итого за завтрак		303	21,4 95	9,22 3	40,605	262,71	
итого за завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401/м
итого за второй завтрак		100	2,9	2,5	4	50	
обед	Салат "Здоровье"	30	0,49	2,21	1,72	28,5	48/п14
	Суп - лапша домашняя	150	1,7	2,6	7,9	62	63/п2014
	Рагу овощное с птицей45/155	180	12,5 5	17,5	14,04	264,64	Ттк Уфа 2017
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01 5	20,83	84,75	376/м
	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		555	19,4 8	23,1 15	73,15	581,54	
уплотненный полдник	Омлет	100	8,85	15,8 3	17,78	184,7	215/м

	Чай с сахаром	150	0,07 5	0,02 3	6,83	18,75	266/п14
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	0,4	44	368/м
	Хлеб пшеничный витамины. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тгк
итого за уплотненный полдник		370	10,9 25	16,5 93	37,61	309,85	
	итого за день	1040	50,1 05	42,8 58	124,63	1204,1	

86,01

% выполнения энергетической
ценности

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

День 9							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая (130/3 масло сл)	133	3,2	4,98	12,83	116,49	183/п2014
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	15	16,8	0,65	9,87	52,05	тгк
	Сыр порциями	8	2,1	2,16	0	27,2	
	Какао с молоком	150	3,07	2,62	13,12	75,83	397/м
итого за завтрак		306	25,1 7	10,4 1	35,82	271,57	
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 моркови (с сахаром) до 01.03	30	0,37	0,02 9	3,48	15,69	41/м

	Щи из свежей капусты с картофелем (150/5 смет прокипяч)	155	1,1	3,3	5	55	50/п2014
	Тефтели рыбные тушеные 50/20	70	7,8	6,7	8,8	127	82/п2014
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	321/м
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	4,7	19	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		560	16,02	14,369	65,62	458,99	
уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая (130/3масло сл)	133	3,28	5,1	20,47	141,64	186/п2014
	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	83,4	
	Чай полусладкий	150	0,1	0,02	4,6	18	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ттк
итого за уплотненный полдник		323	6,48	7,82	52,55	305,44	
	итого за день	1133	25,57	24,809	141,29	1074	

76,71 % выполнения энергетической ценности

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
завтрак:	Каша молочная "Дружба"(130/3 масло сл)	133	4,1	5,3	21,68	150,27	189/п14
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м

		15	16,8	0,65	9,87	52,05	ттк
	Чай с сахаром	150	0,07 5	0,02 3	6,83	18,75	266/п14
итого за завтрак		303	21,0 15	9,60 3	38,445	254,07	
второй завтрак	Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	56,67	400/м
итого за второй завтрак		100	3,05	2,72	5,05	56,67	
обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,59	1,57	2,93	28,26	25/м
	Свекольник	150	1,38	3,32	9	71,35	11/п11
	Котлеты из птицы	50	7,5	10,6	7,6	157	128/п2014
	Макаронные изделия отварные	110	4,06	3,3	19,38	123,45	317м
	соус сметанный с томатом	20	0,35	1	1,4	16	355/м
	Напиток из яблок	150	0	0	17,63	66,75	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		555	18,2 9	20,5 8	86,6	604,46	
уплотненный полдник							
	Капуста тушеная	110	2,17	4,08	10,44	86,9	132/м
	Вак-беляш	50	5,7	5,7	11,7	123	42п/11
	Чай с сахаром	150	0,07 5	0,02 3	6,83	18,75	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ттк
итого за уплотненный полдник		330	9,54 5	10,1 43	41,57	291,05	

	итого за день	1288	51,9	43,0 46	171,67	1206,25	
--	---------------	------	------	------------	--------	---------	--

86,16 % выполнения энергетической ценности

88 % всего за 10 дней среднее выполнение энергетической ценности

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. 2014 г.

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 25.12.2020 года.

от 3 лет до 7 лет (сад)

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 или хлеб пшен.	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 моркови и яблок до 01.03	30	0,25	1,56	2,36	24,57	41/м

	Борщ с капустой и картофелем (180/бметана прокипяч)	186	1,25	3,69	8,45	71,02	53/п 2014
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	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
	Напиток из яблок	180	0	0	21,15	80,1	301/п
	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		661	19,73	17,17	100,22	632,81	
уплотненны й полдник	Запеканка овощная/котлеты из овощей 100/15 (с соусом молочным/томатным	115	3,93	6,56	18,17	147	146м/155 м
	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 витамини. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненн ый полдник		370	11,15	13,12	72,14	449	
	итого за день	1556	38,36	39,38	236,06	1448,21	
					80,46	% выполнения энергетической ценности от суточной нормы	
Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д	Пищевые вещества (г)		Энергетическа я ценность		№ рецептуры

		блюд а	Б	Ж	У	(ккал)	
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 или хлеб пшен.	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	10,7 4	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 белокочанной капусты	50	0,33	2,53	4,52	43,7	20/м
	Суп - лапша домашняя	180	1,89	3,06	8,37	69,3	63/п2014
	Плов из птицы (курицы)	160	15,1 4	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 витамины. (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	23,0 6	26,19 8	98,12	729,1	
уплотненны й полдник	Омлет натуральный (120/6 масло)	126	11,6	9,5	1,1	113	209/п 2014
	Хлеб пшеничный витамины. (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 уплотненн ый полдник		451	15,2	10,45	46,95	311	
	итого за день	1615	53,3 5	51,19 8	199,6 3	1447,9	
					80	% выполнения энергетической ценности от суточной нормы	
Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блю д а	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак:	Суп молочный с мак.изд. (вермишель)	180	5,2	4,69	16,95	130,68	93/м
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,5	101,1	397/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	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	11,5 8	12,68	47,67 5	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 моркови (с сахаром) до 01.03	50	0,61	0,048	5,8	26,15	41/м
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованн ый) (176/4сметана)	180	2,01	2,37	9,22	66,24	74/м
	Гуляш из отварной	60	5,14	6,2	1,98	94,71	277/м

	говядины (30/30)						
	Пюре гороховое (130/4масло сл)	134	12,7 4	4,42	28,75	208,1	160/п2014
	Напиток апельсиновый или лимонный	180	0,12	0,012	16,92	64,8	278/п2014
	Хлеб пшеничный витамины. (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		659	25,9 2	14,01	97,62	633,1	
уплотненны й 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 витамины. (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 уплотненн ый полдник		429	11,4 1	8,27	112,2 5	557,6	
	итого за день	1643	22,9 9	34,96	272,5 5	1581,88	
						87,88	% выполнения энергетической ценности
Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюдо а	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я 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 или хлеб пшен.	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 (176/4сметана прокипяч)	180	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 витамины. (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		675	18,5 3	19,06	136,2 1	624,94	
уплотненны й полдник	Запеканка из творога (с манной крупой) /соус молочный сладкий 50/15	65	17,7 6	12,73	19,14	262,22	237/351м

	Каша молочная "Дружба"(100/3 масло сл)	103	3,14	4,1	16,78	116,37	189/п2014
	Чай сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Хлеб пшеничный витамини. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого уплотненный полдник		393	23	17,28	60,77	481,59	
	итого за день	1602	51,02	45,83	251,99	1436,93	
						80	% выполнения энергетической ценности
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 или хлеб пшен.	20	2,24	0,86	13,16	69,4	ттк
	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 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		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 витамини. (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	205,63	1401,23	
						78	% выполнения энергетической ценности
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г) Б Ж У			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры

Неделя вторая День 6							
завтрак:	Каша вязкая изюмом (рисовая) (150/5 масло сл)	155	4,64	4,94	33,61	201,07	176/м
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	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		380	7,02	9,46	55,93 5	328,47	
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 моркови (с сахаром) до 01.03	50	0,61	0,048	5,8	26,15	41/м
	Суп овощной	180	1,3	2,8	7,3	60	65/п11
	Тефтели из говядины (50/20соус)	70	8	12	10	185	99/п2014
	Каша гречневая рассыпчатая (130/3 масло сл)	133	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 витамины. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично- ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
итого за обед		668	22,6 3	20,52	105,0 7	703,96	

уплотненны й полдник	Макароны запеченные с сыром	130	5,95	5,88	24,85	176,13	207/м
	Хлеб пшеничный витамины. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
итого за уплотнени ый полдник		355	8,05	6,33	49,7	279,13	
		710	16,1	12,66	99,4	558,26	
	итого за день	1533	39,5 2	36,81	219,6 9	1359,22	
						76	% выполнения энергетической ценности
Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блю д а	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак:	Каша пшенная 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 или хлеб пшен.	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тгк
	Сыр порциями	10	2,6	2,7	0	34	
итого за завтрак		364	13,2 9	12,57	53,92	381,4	
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	Икра свекольная	50	0,92	3,58	3,1	35,8	45/п2014

	суп картофельный с бобовыми и гречками 180/15	195	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 витамины. (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	27,0 6	23,48	94,16	689,4	
уплотненны й 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 витамины. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненн ый полдник		429	14,7 8	10,06	112,2 5	557,57	
	итого за день	1653	55,8 8	46,11	275,4 8	1692,37	
						94,02	% выполнения энергетической ценности
Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блю да	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я 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 или хлеб пшен.	20	2,24	0,86	13,16	69,4	ттк
	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	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401/м
итого за второй завтрак		150	4,35	3,75	6	75	
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 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		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 витамини. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м

итого за уплотненн ый полдник		455	14	21,45	48,35	387,1	
	итого за день	1275	40,7 3	55,99 8	141,2 1	1459,14	
						81,06	% выполнения энергетической ценности
Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блю д а	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я 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 или хлеб пшен.	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	12,7 4	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 (176/4 сметана прокипяч)	180	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 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		665	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 витамини. (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	1424	29,08	28,188	183,56	1306,47	
						72,58	% выполнения энергетической ценности
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		а	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 или хлеб пшен.	20	2,24	0,86	13,16	69,4	ттк
	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	185	1,7	4,1	11,1	88	11/п11
	Котлеты из птицы	50	7,5	10,6	7,6	157	128/п2014
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	3,9	22,9	145,9	317м
	соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03	355/м
	Напиток из яблок	180	0	0	21,15	80,1	301/п
	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		680	20,81	23,68	104,7	715,23	
уплотненный полдник							
	Капуста тушеная	130	2,57	4,82	12,34	102,7	132/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 витамини.	25	2	0,42	15,75	78	м

	(йодир.)						
итого за уплотненн ый полдник		405	10,3 7	10,97	48,89	328,7	
	итого за день	1614	42,8 4	49,35	208,6	1430,33	
						79,46	% выполнения энергетической ценности
			81	% всего за 10 дней среднее выполнение энергетической ценности			

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 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
25.12.2020 года.