

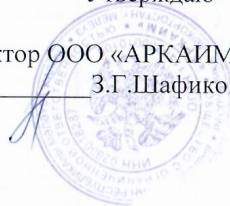
Согласовано
Заведующий



МБОУ БН "Материк"
Богорская О.Г.

Утверждаю

Директор ООО «АРКАИМ»
З.Г.Шафикова



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

Приложение № 9 к Техническому заданию
Примерное десятидневное меню на 2022 год (зимне-весеннее) от 1 до 3 лет (ясли)

Примерное десятидневное меню на 2022 год (зимне-весеннее) от 1 до 3 лет (ясли)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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	15	16,8	0,65	9,87	52,05	ТТК
	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 репчатого лука	20	0,27	1,24	1,56	18,42	11/м
	Борщ с капустой и картофелем (150/5сметана 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. (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		550	17,79	14,072	83,84	538,97	
уплотненный полдник	Запеканка овощная/котлеты из овощей 100/15 (с соусом молочным/томатным	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 витамини. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
итого за уплотненный полдник		305	9,26	11,21	57,58	366,97	
итого за день		1255	48,245	33,535	189,275	1169,29	

83,52 % выполнения э/ц от с/н

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста	15	16,8	0,65	9,87	52,05	ТТК
	Сыр (порциями)	8	2,1	2,16	0	27,2	7 /м
	итого за прием	306	23,985	9,053	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 моркови (с сахаром) до 01.03	30	0,37	0,029	3,48	15,69	41/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	21,95	23,064	86,15	645,39	
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	60,86	51,31	186,05	1314,01	

94 % выполнения э/ц от с/н

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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	15	16,8	0,65	9,87	52,05	тгк
	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 белокочанной капусты	30	0,2	1,52	2,71	26,22	20/м
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный (147/3 сметана)	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	тгк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тгк
	итого за обед	548	22,27	14,22	79,37	547,31	
уплотненный полдник	каша "Артек" молочная вязкая (130/3)	133	5,26	4,92	48,27	255,6	176/п2014
	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (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	10,145	7,403	99,2	495,35	
	итого за день	1321	34,715	32,443	225,735	1358,86	

97,06

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста	15	16,8	0,65	9,87	52,05	ТТК
	Сыр порциями	8	2,1	2,16	0	27,2	
	итого за завтрак	306	22,175	7,813	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 пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	321/м
	соус томатный	20	0,23	0,042	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	16,63	15,292	103,23	525,52	
уплотненный полдник	Запеканка из творога (с манной крупой) /соус молочный сладкий 50/15	65	17,76	12,73	19,14	262,22	237/351м
	Каша молочная "Дружба"(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	22,27	16,73	51,33	446,56	
	итого за день	1293	61,575	39,835	194,19	1229,24	

88 % выполнено

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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	15	16,8	0,65	9,87	52,05	ТТК
итого за завтрак		303	24,04	11,47	45,565	317,2	
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	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 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	18,24	14,46	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	169,345	1193,33	

85 % выполнен

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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	15	16,8	0,65	9,87	52,05	тнк
	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 репчатого лука	30	0,41	1,9	2,34	16,56	11/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	тнк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тнк
	итого за обед	558	20,16	20,99	86,58	611,57	
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	тнк
	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	50,87	32,306	187,47	1166,65	

83 % выполнено

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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	15	16,8	0,65	9,87	52,05	тгк
	Сыр порциями	8	2,1	2,16	0	27,2	7/м
итого за завтрак		306	26,11	10,52	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	тгк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тгк
	итого за обед	585	22,85	19,38	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	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тгк
	итого за уплотненный полдник	353	13,515	9,193	99,2	495,32	
	итого за день	1394	63,225	39,093	237,53	1458,97	

104,21 % выполнены

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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	0,075	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	15	16,8	0,65	9,87	52,05	ТТК
итого за завтрак		303	21,495	9,223	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 птицей 45/155	180	12,55	17,5	14,04	264,64	к Уфа 2017
	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 обед		555	19,48	23,115	73,15	581,54	
уплотненный полдник	Омлет	100	8,85	15,83	17,78	184,7	215/м
	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	0,4	44	368/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
итого за уплотненный полдник		370	10,925	16,593	37,61	309,85	
итого за день		1040	50,105	42,858	124,63	1204,1	

86,01

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ 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	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	25,17	10,41	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	0,029	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	тгк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тгк
	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	тгк
	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 % выполнен

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста	15	16,8	0,65	9,87	52,05	тгк
	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
	итого за завтрак	303	21,015	9,603	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	тгк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тгк
	итого за обед	555	18,29	20,58	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	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тгк
	итого за уплотненный полдник	330	9,545	10,143	41,57	291,05	
	итого за день	1288	51,9	43,046	171,665	1206,25	

86,16 % выполнено

88 % всего за 10 дней среднее выполнение энергет

При разработке примерного меню были использованы:

1 Сборник технических