

«Согласовано»

Заведующая МАДОУ № 25 «Чайка»

 Шлычкова О.А.

«21» 11 2022 г.



«Утверждено»

ИП Викташева С.В.

 Викташева С.В.

2022 г.



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

«Согласовано»

Заведующая МАДОУ № 25 «Чайка»



Шлычкова О.А.

«21» 11 2022 г.



«Утверждено»

ИП Бикташева С.В.



Бикташева С.В.

20 22 г.

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

Приложение № 2 к к контракту Примерное десятидневное меню на 2022 год Осенне- зимнее 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 (с сахаром)	153	4,38	4,56	24,22	155,6	168/м
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
	Катон нарезной для детей дошкольного возраста яля хлеб пшени.	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		378	6,76	9,05	46,545	293	
второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399/м
Мясо и гарниры		150	0,75	0	15,15	64	
обед	Салат из моркови с яблоками до 01.03	30	0,47	1,97	4,62	38,46	41/м
	Корж с капустой и картофелем (180/3 с маслом сливочным)	183	1,25	3,69	8,45	71,02	53/п 2014
	Котлеты, биточки, шницели	50	7,78	5,8	8	115,85	282/м
	Макаронные изделия отварные (130/3 с маслом сливочным)	133	4,76	3,39	28,45	166,11	317/м
	Соус томатный	30	0,61	1,19	2,04	21,51	348/м
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	301/п
	Хлеб пшеничный витаминизированный (водир.)	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	20,31	17,14	108	673,85	
уплотненный полдник	Запеканка овощная/котлеты из овощей 100/15 (с соусом молочным) на масле	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	1,4	1,4	11,2	61	394/м
	Хлеб пшеничный витаминизированный (водир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
Итого за уплотненный ПОЛДНИК		370	9,58	11,92	67,44	411,1	
	Итого за день	1559	37,4	38,11	237,135	1441,95	

80,46% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
завтрак:	Каша овсяная "Геркулесовая" молочная жидкая (150/4масло)	154	5,8	73	243	185	185/п2014
	Чай с сахаром	200	0,1	9,1	35	392/м	
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	20	224	0,86	13,16	69,4	ПК
	Сыр порциями	10	2,63	2,7	0	34	7/м
итого за завтрак		384	10,77	10,76	46,56	323,4	
второй завтрак	Кефир (150/5сахар)	155	4,35	3,75	6	75	262/п2014
итого за второй завтрак		155	4,35	3,75	6	75	
обед	Салат из белокочанной капусты	50	1,05	225	5,15	44,7	20/м
	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	2528	341,3	130/п2014
	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	33	0,54	193	95,1	м
итого за обед		625	23,93	24,84	103,22	739,4	
уплотненный полдник	Омлет натуральный (126/4 масло)	130	11,5	20,58	23	240,11	209/п 2014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Чай с сахаром	200	0,1	9,1	35	392/м	
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	12	60	368/м
итого за уплотненный полдник		455	14	21,4	39,15	413,11	
	ИТ.ЛПН ЗВ ЛРПк	1619	53,05	60,75	194,93	1550,91	

80% 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)	180	53	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	224	0,86	13,16	69,4	мк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		405	11,58	12,68	47,675	334,18	
второй завтрак	Кисель из концентрата плодово-ягодный	150	0	0	15	57	303/м
итого за второй завтрак		150	0	0	15	57	
обед	Салат из моркови до 01.03	50	0,5	225	735	50	41/м
	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (мелкошинкованный) (180/Зметана)	183	2,01	2,37	932	6634	74/м
	Гуляш из 01 Варной говядины (30/30)	60	5,14	63	1,98	94,71	277/м
	Пюре гороховое	130	12,74	4,42	28,75	208,1	160/м2014
	Напиток апельсиновый или лимонный	180	0,12	0,012	16,92	64,8	278/112014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	33	0,54	193	95,1	м
итого за обед		658	25,81	16,212	99,07	656,95	
уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая (150/4 масло сл)	154	5,6	6	27,4	181	176/П114
	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	321	2,12	31,5	158,6	458/м
итого за уплотненный полдник		429	10,91	8,54	83,75	452,6	
	итога за день	1642	22,49	37,432	245,495	1500,73	

87,88% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая (150/4 масло сл)	154	4,5	6	22,33	161,6	183.42014
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	20	22,4	0,86	13,16	69,4	мк
	Сыр порциями	10	2,63	2,7	0	34	7/м
итого за завтрак		384	9,47	9,56	44,59	300	
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 свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	33/м
	Щи из свежей капусты с картофелем (180/Зметана прокипят)	183	12,8	3,8	5,8	63,87	5042014
	Котлеты или биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	8042014
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	321/м
	Соус томатный	30	0,61	1,19	2,04	21,51	348/м
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	301/м
	Хлеб пшеничный штгамини. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,3	95,1	м
итого за обед		678	19,05	18,87	96,58	638,08	
уплотненный полдник	Запеканка из творога (с манной крупой) /соус молочный сладкий 50/15	65	9,09	7,01	10,57	139,22	237/351 м
	Каша молочная "Дружба"(100/3 масло сл)	103	3,14	4,1	16,78	116,37	189.42014
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
	Хлеб пшеничный витамини. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого уплотненный полдник		393	14,33	11,53	52,2	368,59	
	итого за день	1605	43,6	39,96	208,52	1370,67	

80% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Каша пшеничная молочная жидкая (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	тгк
	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	4,2	4,8	7,05	91,5	400/м
итого за второй завтрак		150	4,2	4,8	7,05	91,5	
обед	Икра морковная	50	1,1	23	5,44	46,85	54/м
	суп картофельный с бобовыми и гречками 180/14	194	5,5	3,1	21,42	137,7	60/П14
	Фрикадельки мясные (50/25 соус молочный)	75	7,7	7,6	6,4	125	98/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 витамини (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	33	0,54	193	95,1	м
итого за обед		687	24,48	17,87	99,63	663,35	
уплотненный полдник	Суп молочный с мак.изд. (вермишель)	180	53	4,69	16,95	130,68	93/м
	Кыстыбый с картофелем или кыстыбый с кашей пшенной	50	2,5	4,5	12,9	103	251/25211 2014
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
	Хлеб пшеничный витамини. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	* м
итого за уплотненный полдник		455	9,8	9,61	54,7	346,68	
	итого за день	1651	49,21	45,18	216,365	1475,93	

78% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
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		9,1	35	392/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	20	2,24	0,86	13,16	69,4	ГТК
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		380	7,02	9,43	55,935	338,47	
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 до 01.03	50	0,5	2,25	7,25	50	41/м
	Суп овощной	180	<3	2,8	73	60	65/111 1
	Тефтели из говядины с рисом (50/20соус томатный)	70	8	12	10	185	99/112014
	Каша гречневая рассыпчатая	130	728	2,53	30,06	175,11	164/п2014
	Напиток апельсиновый	180	0,12	0,012	16,92	64,8	278/п2014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	33	0,54	19,2	95,1	м
итого за обед		665	22,5	20,552	106,48	708,01	
уплотненный полдник	Макароны запеченные с сыром (130/3)	133	6,15	6,07	25,67	182	207/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
итого за уплотненный полдник		358	8,25	6,49	50,52	295	
		716	16,5	12,98	101,04	590	
	итого за день	1536	39,79	37,162	222,735	1395,01	

76% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	224	0,86	13,16	69,4	тТК
	Сыр порциями	10	2,6	2,7	0	34	
итого за завтрак		364	1329	12,57	53,92	381,4	
второй завтрак	Кефир (150/5сахар)	155	4,35	3,75	6	75	262/н2014
итого за второй завтрак		155	4,35	3,75	6	75	
обед	Икра свекольная	50	0,9	3,55	4,65	54	45/н2014
	Суп картофельный с крупой	180	1,6	2,14	10,16	66,42	60/П14
	Голубцы ленивые (2 вариант) 160/70 соус томатный	230	152	15,7	132	255	118/н2014
	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	3,1	0,54	192	95,1	М
итого за обед		695	23,14	22,49	84,45	636,32	
уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая (150/4 масло сл)	154	5,6	6	27,4	181	176/П14
	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,84	14428	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 пплпмк		429	1428	1033	73,09	438,28	
	итого за день	1643	55,06	49,14	217,46	1531	

94,02% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая (150/4)	154	53	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.	20	224	0,86	13,16	69,4	ПК
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		379	7,68	10,19	49,925	321,4	
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"Здоровье"	50	0,75	2,55	3,6	40	48/П114
	Суп картофельный с лапшой домашней	180	2,04	1,98	12,84	78,6	63/п2014
	Рагу овощное с мясом птицы (куры, индейка)	200	1626	21,64	16,12	32528	Уфа 2017
	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	33	0,54	192	95,1	м
итого за обед		665	24,75	27,15	92,51	718,68	
уплотненный полдник	Омлет натуральный (126/4 масло)	130	11,5	20,58	23	240,11	209/п 2014
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	392/м
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	12	60	368/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный ПОЛДНИК		455	14	21,4	39,15	413,11	
	итого за день	1275	39,54	52,18	146,875	1517,19	

81,06% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая (150/4 масло сл)	154	4,5	6	22,33	161,6	183/п2014
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	20	224	0,86	13,16	69,4	гтк
	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	13,44	13,06	52,99	366,1	
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 до 01.03	50	0,5	225	725	50	41/м
	Щи из свежей капусты с картофелем (180/3 сметана прокипяч)	183	128	3,8	5,8	63,87	50/п2014
	Тефтели рыбные тушеные 50/20	70	7,05	6,35	8,1	118,41	82/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	33	0,54	192	95,1	м
итого за обед		668	16,86	17,53	82,33	559,13	
уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая (150/4 масло сл)	154	3,8	5,9	23,7	164	186/п2014
	Печенье	30	225	3,54	22,12	125,1	
	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		409	8,15	9,86	70,87	402,1	
итого за день	всего за день	1427	29,11	30,89	185,7	1384,33	

72,58% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
затракт:	Каша молочная "Дружба" (150/4 масло ел)	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	т10
	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 з ант рак		379	7,08	10,59	47,425	311,4	
второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	91,5	400/м
итого за второй завтрак		150	4,2	4,8	7,05	91,5	
обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,98	4,42	5,01	64,62	25/м
	Свекольник	183	1,7	4,1	11,1	88	11/нл
	Котлеты из птицы	50	7,5	8,84	7,6	137,5	128/112014
	Макаронные изделия отварные	133	4,76	3,39	28,45	166,11	317м
	Соус томатный	30	0,61	1,19	2,04	21,51	355/м
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,8	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		681	20,99	23,04	110,64	738,64	
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		9,1	35	392/м
	Хлеб пшеничный витамини. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		405	10,37	10,94	48,89	338,7	
итого за день		1615	42,64	49,37	214,005	1480,24	

79,46% выполнения энергетической ценности от суточной нормы

81 % всего за 10 дней среднее выполнение энергетической ценное:

1 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных

2. Сборниктехнологических нормативовПартнер г.

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

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

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.