

«Согласовано»

Заведующая МАДОУ № 23 «Росинка»

 Мухаметдинова Г.Ф.

«1» нояб 2026 г.



«Утверждено»

ИП Бикташева С.В.

 Бикташева С.В.

«1» нояб 2026 г.



«Согласовано»

Начальник МКУ Управления образования

муниципального района Мелеузовский

район РБ

 Сатлыков А.Г.

« » 20 г.



**Основное осеннее – зимнее (с 1 марта) 2-х недельное
меню организованного питания для детей возрастных
категорий от 1,5 до 3 лет**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	Каша гречневая вязкая	165	4,67	4,86	25,83	165,97	182/м
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	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	0,07	33	6/м
итого за завтрак		350	8,21	9,79	55,34	340,87	
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	30	0,48	2,13	2,46	30,9	46/м
	Борщ с капустой и картофелем	155	1,01	3	6,92	57,83	53/п 2014
	Котлеты, биточки, шницели (СГР) с томатным соусом	70	8,19	6,59	9,36	130,19	282/м
	Макаронные изделия отварные	112	4	2,87	24,07	140,55	317/м
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,9	73,2	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		562	18,21	15,5	89,37	574,32	
уплотненный полдник	Каша пшенная молочная жидкая	133	4,84	5,7	22,8	161,5	187/п 14
	Ватрушка с творогом	50	3	1,6	31,5	156	263
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тгк
итого за уплотненный полдник		353	9,58	7,64	76,6	417,7	
	итого за день	1433	37,4	35,72	243,25	1449,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
завтрак:	Каша овсяная "Геркулесовая" молочная жидкая	165	6,19	7,68	25,92	197,33	185/п2014
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	25	2,8	1,08	16,45	86,75	ТТК
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,7	0	34	7/м
итого за завтрак		350	11,76	11,46	52,07	355,88	
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	30	0,71	1,04	3,04	24,64	143/у
	Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,7	1,65	10,7	66	63/п2014
	Плов из птицы (курицы)	160	15,14	19,63	25,28	341,3	130/п 2014
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	376/м
	Хлеб пшеничный витаминн. (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		535	22,29	23,125	88,51	658,34	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	11,5	20,58	2,3	240,11	209/п 2014
	Хлеб пшеничный витаминн. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Фрукт	200	0,8	0,8	24	120	
итого за уплотненный полдник		500	14,04	21,72	48,6	460,31	
	итого за день	1490	51,04	58,855	193,26	1525,53	

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)	165	4,74	4,3	15,54	119,79	93/м
	Какао с молоком	150	3,07	2,63	13,1	75,82	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	0,07	33	6/м
итого за завтрак		350	11,21	11,86	48,45	332,71	
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	Салат "Здоровье"	30	0,45	1,53	2,16	24	21/м
	Рассольник Ленинградский	150	1,67	1,97	7,68	55,2	74/м
	Гуляш из отварной говядины	60	5,14	6,2	1,98	94,71	277/м
	Пюре гороховое	113	11,04	3,83	24,9	180,32	160/п2014
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,9	73,2	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		548	22,83	14,44	83,28	569,08	
уплотненный полдник	Каша "Артек" молочная вязкая	133	5,26	5,2	26,57	174,77	176/п2014
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
	Вак-беляш	50	5,7	5,7	11,7	123	42п/11
итого за уплотненный полдник		353	12,7	11,24	60,57	397,97	
	итого за день	1419	25,31	40,33	214,24	1416,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	165	4,8	6,4	23,82	172,37	183/п2014
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	25	2,8	1,08	16,45	86,75	ТТК
	Сыр порциями	10	2,63	2,7	0	34	
итого за завтрак		350	10,37	10,18	49,97	330,92	
второй завтрак	Кисель витаминизированный	100	0	0	10	38	303/п
итого за второй завтрак		100	0	0	10	38	
обед	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,39	2,46	1,98	31,5	24/м
	Щи из свежей капусты с картофелем	155	1,1	3,2	4,9	53,22	52/м
	Котлеты или биточки рыбные (СГР) с томатным соусом	70	8,51	6,49	8,26	126,34	80/п2014
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	321/м
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	376/м
	Хлеб пшеничный витаминиз. (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	16,98	16,475	79,61	538,11	
уплотненный полдник	Пудинг из творога с рисом с молочным соусом	65	7,66	5,39	11,95	127,22	236/м
	Каша пшеничная молочная жидкая	110	4	4,28	20,02	128,28	199/м
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Хлеб пшеничный витаминиз. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
итого уплотненный полдник		345	13,4	10,01	54,27	355,7	
	итого за день	1355	40,75	36,665	193,85	1262,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Суп молочный с крупой гречневой	165	3,63	3,38	13,53	99	161/м
	Кофейный напиток на молоке	150	2,37	2,01	11,97	75,83	ТТК №17
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	ТТК
итого за завтрак		350	9,4	10,32	45,31	311,93	
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	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,59	2,65	3	38,77	25/м
	Суп картофельный с крупой	150	1,56	1,5	11,58	67,2	138/м
	Котлеты из птицы (СГР) с томатным соусом	70	7,91	9,63	8,96	151,84	128/п2014
	Макаронные изделия отварные	112	4	2,87	24,07	140,55	317м
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29	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		557	18,54	17,45	83,37	569,01	
уплотненный полдник	Каша молочная "Дружба"	133	4,1	5,3	21,68	й	311/м
	Булочка домашняя	50	3,65	6,26	27,7	178	276/м
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
итого за уплотненный полдник		353	9,49	11,9	71,68	278,2	
	итого за день	1428	38,83	42,46	222,3	1275,96	

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	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	ТТК
итого за завтрак		350	8,49	10,21	65,36	389,37	
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	30	0,48	2,13	2,46	30,9	46/м
	Суп из овощей	150	1,08	2,33	6,08	50	65/п 11
	Тефтели из говядины с рисом (СГР) с томатным соусом	70	8	12	10	185	99/п2014
	Каша гречневая рассыпчатая	113	6,3	1,84	26,09	148,5	164/п2014
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,9	73,2	301/п
	Хлеб пшеничный витаминиз. (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	20,39	19,21	91,19	629,25	
уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	130	5,98	5,9	24,99	177,17	207/м
	Хлеб пшеничный витаминиз. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
итого за уплотненный полдник		300	7,72	6,24	47,29	277,37	
	итого за день	1376	38	38,45	225,78	1412,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	165	5,97	7,04	28,16	199,46	187/п14
	Кофейный напиток на молоке	150	2,37	2,01	11,97	75,83	395/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	25	2,8	1,08	16,45	86,75	ТТК
	Сыр порциями	10	2,63	2,7	0	34	7/м
итого за завтрак		350	13,77	12,83	56,58	396,04	
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	30	0,53	0,07	2,87	14	564/м
	Суп картофельный с бобовыми и гречками 150/12	162	4,5	2,6	17,7	114	60/п14
	Рагу овощное с мясом филе птицы (куры, индейка)	180	14,63	19,48	14,51	292,75	ТТК Уфа 2017
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	376/м
	Хлеб пшеничный витаминиз. (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		567	24,4	22,955	84,57	647,15	
уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	133	4,83	5,18	23,66	156,32	176/п2014
	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,84	144,28	458/м
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Хлеб пшеничный витаминиз. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
итого за уплотненный полдник		353	13,15	9,43	66,8	400,8	
	итого за день	1375	54,27	47,765	212,03	1494,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
завтрак:	Каша ячневая молочная	165	5,65	6,08	29,44	196,27	175/п2014
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшен.	30	3,36	1,3	19,74	104,1	тгк
итого за завтрак		350	9,19	11,01	58,95	371,17	
итого за 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	Капуста тушеная	30	0,71	1,04	3,04	24,64	143/у
	Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,7	1,65	10,7	66	63/п2014
	Фрикадельки мясные (СГР) с молочным соусом	75	7,7	7,6	6,4	125	98/п2014
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,27	0,65	22,68	111,83	297/м
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,9	73,2	301/п
	Хлеб пшеничный витамини. (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	17,91	11,85	89,38	542,32	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	11,5	20,58	2,3	240,11	209/п 2014
	Хлеб пшеничный витамини. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тгк
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	12	60	368/м
итого за уплотненный полдник		400	13,64	21,32	36,6	400,31	
	итого за день	1478	42,14	46,97	206,87	1430,62	

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.	25	2,8	1,08	16,45	86,75	ТТК
	Сыр порциями	10	2,63	2,7	0	34	
	Какао с молоком	150	3,07	2,63	13,1	75,82	397/м
итого за завтрак		350	13,3	12,81	53,37	368,94	
второй завтрак	Кисель витаминизированный	100	0	0	10	38	303/п
итого за второй завтрак		100	0	0	10	38	
обед	Салат "Здоровье"	30	0,45	1,53	2,16	24	48/п14
	ПЦи из свежей капусты с картофелем	155	1,1	3,2	4,9	53,22	50/п2014
	Котлеты или биточки рыбные (СГР) с томатным соусом	70	8,51	6,49	8,26	126,34	80/п2014
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	321/м
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	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		560	17,04	15,545	79,79	530,61	
уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая	133	3,28	5,1	20,47	141,64	186/п2014
	Ватрушка с повидлом	50	3,21	2,12	31,5	158,6	458/м
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Хлеб пшеничный витамини. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
итого за уплотненный полдник		353	8,23	7,56	74,27	400,44	
	итого за день	1363	38,57	35,915	217,43	1337,99	

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.	25	2,8	1,08	16,45	86,75	ТТК
	Сыр порциями	10	2,63	2,7	0	34	
	Какао с молоком	150	3,07	2,63	13,1	75,82	397/м
итого за завтрак		350	13,3	12,81	53,37	368,94	
второй завтрак	Кисель витаминизированный	100	0	0	10	38	303/п
итого за второй завтрак		100	0	0	10	38	
обед	Салат "Здоровье"	30	0,45	1,53	2,16	24	48/п14
	Щи из свежей капусты с картофелем	155	1,1	3,2	4,9	53,22	50/п2014
	Котлеты или биточки рыбные (СГР) с томатным соусом	70	8,51	6,49	8,26	126,34	80/п2014
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	321/м
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	376/м
	Хлеб пшеничный витаминиз. (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	17,04	15,545	79,79	530,61	
уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая	133	3,28	5,1	20,47	141,64	186/п2014
	Ватрушка с повидлом	50	3,21	2,12	31,5	158,6	458/м
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Хлеб пшеничный витаминиз. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
итого за уплотненный полдник		353	8,23	7,56	74,27	400,44	
	итого за день	1363	38,57	35,915	217,43	1337,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
завтрак:	Каша молочная "Дружба"	165	5	6,5	26,77	185,6	189/п14
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста или хлеб пшени	30	3,36	1,3	19,74	104,1	тТК
итого за завтрак		350	8,54	11,43	56,28	360,5	
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	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,59	2,65	3	38,77	25/м
	Свекольник	150	1,38	3,32	9	71,35	11/п11
	Котлеты из птицы (СГР) с томатным соусом	70	7,91	9,63	8,96	151,84	128/п2014
	Макаронные изделия отварные	112	4	2,87	24,07	140,55	317м
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	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		557	18,41	19,38	91,6	617,36	
уплотненный полдник	Запеканка картофельная с мясом	130	9,48	7,4	20,04	184,85	308/м
	Чай с сахаром	150	0,14	0	9,7	37,8	283/у
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тТК
итого за уплотненный полдник		300	11,22	7,74	42,34	285,05	
	итого за день	1375	39,57	41,34	212,16	1379,73	

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, 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.