



Утверждаю  
Директор  
МАУ "Комбинат детского питания" Сидорчук Е.В.

Меню для организации питания детей детских яслей, возрастной категории с 1 до 3 лет  
посещающих муниципальные дошкольные учреждения АГО

11.10-24.10.2024г.

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4,087	5,3	20,36	136,488		185
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	11,86	84		1
Итого за Завтрак			8,287	10,1	38,22	259,968		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	100	2,5	2,5	9,584	73,1		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9,584	73,1	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4,7	5,3	11,157	111,128	3,11	29
	Тефтели мясные	50	6,049	7,097	6,683	97,492		286
	Пюре розовое	110	2,1	2,2	21	107,768	2,06	322
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		18	72,544	21,13	700
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			14,185	14,827	78,84	483,932	26,300	
Полдник	Кондитерские изделия в ассортименте	40	2,386	7	23	170		пром.выпуск
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			3,586	8,32	29,03	210,8		
Ужин	Суфле творожное	130	12,51	11,163	24,922	251	1,75	365
	Соус абрикосовый	40	0,132		12,474	60	1,95	359
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Фрукты свежие в ассортименте	095	0,8	0,09	8,93	57,2	15	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,442	11,253	47,326	372,2	18,700	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,164	5,017	18,262	134,9		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	11,86	84		1
Итого за Завтрак			8,364	10,337	36,152	259,7		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	100	2,5	2,5	8	64,5		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	8	64,5	
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,53	5,086	14,046	119,12	6,45	76
	Гуляш из отварного мяса	30/30	7,417	6,07	8,58	117,988	4,3	293
	Спагетти с маслом	110	1,975	3,28	20,193	118,192		205
	Компот из кураги	180	0,2		14,397	58,376	22	376
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
Итого за Обед			15,122	14,936	68,216	466,176	32,750	
Полдник	Булочка "Веснушка"	060	2,979	6,501	30,03	221,434	3,443	157
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			4,179	7,821	36,06	262,234	3,443	
Ужин	Кнели рыбные	60	7	6,043	7,615	104,389	6,5	287
	Картофель запеченный в молочном соусе	120	3,235	4,43	23,357	133,801	2,307	126
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб Дарницкий	40	1,6	0,933	15,6	77,2		пром.выпуск
Итого за Ужин			11,835	11,406	54,572	347,39	8,807	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	



**День: 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	10,074	9,814	3,25	130,348		215
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,62	6	18,58	142,8		1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14,894</b>	<b>16,614</b>	<b>27,83</b>	<b>312,628</b>		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	100	2,5	2,5	8	64,5		пром.выпуск
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>8</b>	<b>64,5</b>		
Обед	Гренки для супа	005	0,06	0,13	2,12	9,41		115
	Суп картофельный с горохом	150	4,293	4,368	12,86	107,924	1,86	81
	Котлета мясная	50	4,039	3,9	3,074	63,1		299
	Соус сметанный с томатом	030	1,873	1,541	8,148	54,609	4	373
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	20,322	130,501		179
	Компот из сухофруктов	180	0,1		18	72	20,3	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>			<b>13,415</b>	<b>13,926</b>	<b>86,524</b>	<b>532,544</b>	<b>26,160</b>	
Полдник	Печенье песочное с сахаром	50	3,843	6,845	29,721	195,861		48
	Чай без сахара	180			1	4		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3,843</b>	<b>6,845</b>	<b>30,721</b>	<b>199,861</b>		
Ужин	Бигус из свежей капусты с мясом	30/120	6,558	7	23,725	182,232	5,64	440
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Фрукты свежие в ассортименте	95	0,19		12	48	13,2	пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			<b>7,348</b>	<b>7,115</b>	<b>49,925</b>	<b>290,467</b>	<b>18,840</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>45,000</b>	

**День: 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшленно-кукурузная	150	4,12	4,396	19	120		174
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	11,86	84		1
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,32</b>	<b>9,716</b>	<b>36,89</b>	<b>244,8</b>	
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,75	3,75	12	96,75		пром.выпуск
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>12</b>	<b>96,75</b>		
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей	150	4,255	4,98	12	126,1	2,64	86
	Плов из курицы	120/40	8,49	8,76	24	216,92	1,326	304
	Компот из кураги	180	0,2		14,397	58,376	22	376
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>			<b>14,945</b>	<b>14,74</b>	<b>72,397</b>	<b>506,396</b>	<b>25,966</b>	
Полдник	Кондитерские изделия в ассортименте	30	2,884	6,309	23,139	164,564		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>2,884</b>	<b>6,309</b>	<b>24,139</b>	<b>168,564</b>		
Ужин	Сырники из творога	130	10,501	10,035	28	251,852	2,034	245
	Молоко сгущенное	040	1,6	2,45	17,574	83,638		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Пюре яблочное	125/1шт			11	44	17	пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			<b>12,101</b>	<b>12,485</b>	<b>57,574</b>	<b>383,49</b>	<b>19,034</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>45,000</b>	



**День: 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная	150	4,084	4,647	20,063	131,735		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	11,86	84		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		8,284	9,967	37,953	256,535		
<b>Завтрак 2</b>	Кисломолочная продукция в ассортименте	125/1шт	3,125	3,13	13	100,67		пром.выпуск
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,125	3,13	13	100,67		
<b>Обед</b>	Свекольник с мясом со сметаной	150	4,1	5	12	109,4	3,9	64
	Биточек рыбный особый	60	6,858	5,896	4	96,442	0,05	278
	Пюре картофельное.	120	2,5	3,885	19	118,671	2,71	321
	Компот из изюма	150	0,2		14	72	21,84	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>			14,858	15,011	71	491,513	28,500	
<b>Полдник</b>	Гребешок с повидлом	65	2,7	7,224	20,749	162,293	12,5	462
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
<b>Итого за Полдник</b>			3,9	8,544	26,779	203,093	12,500	
<b>Ужин</b>	Макаронник с говядиной	150	9	8,623	24	229,4		309
	Соус сметанный с томатом	030	1,873	1,541	8,148	54,609	4	373
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	21,12	60,18		пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			11,833	10,348	54,268	348,189	4,000	
<b>Итого за день</b>			42	47	203	1400	45,000	

**День: 6**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный гречневый	150	4,11	4,35	19,543	127,59		94
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	11,86	84		1
<b>Итого за Завтрак</b>			8,31	9,15	37,403	251,07		
<b>Завтрак 2</b>	Кисломолочная продукция в ассортименте	100	2,5	2,5	9,584	73,1		пром.выпуск
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2,5	2,5	9,584	73,1		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	150	4,06	4,3	11,096	111,67	3,365	85
	Рулет мясной с яйцом.	60	7,614	7,83	4,05	98,656	0,78	295
	Капуста тушеная	110	2,04	3,887	21	126	5,57	336
	Компот из сухофруктов	180	0,1		18	72	20,3	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>			15,014	16,247	76,146	503,326	30,015	
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия в ассортименте	40	2,88	5,56	22	170,621		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
<b>Итого за Полдник</b>			2,88	5,56	23	174,621		
<b>Ужин</b>	Пудинг из творога с рисом	130	12,375	13,543	24,267	266,883	0,985	250
	Джем	30	0,633		9,6	39		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Сок детский	200/1шт	0,288		22	88	14	пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			13,296	13,543	56,867	397,883	14,985	
<b>Итого за день</b>			42	47	203	1400	45,000	



**День: 7**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная	150	4,087	4,3	18,36	128,48		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,1	5,731	15,23	129		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,387</b>	<b>11,351</b>	<b>39,62</b>	<b>298,28</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Кисломолочная продукция в ассортименте	100	2,5	2,5	8	64,5		пром.выпуск
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>8</b>	<b>64,5</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с гречками	150	4,34	4,684	10,03	110	1,86	77
	Азу из говядины	40/130	10,67	8,763	32,842	244,436	3,805	370
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		18,54	74,232	34,335	396
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		пром.выпуск
	<b>Итого за Обед</b>			<b>17,028</b>	<b>14,447</b>	<b>83,412</b>	<b>533,668</b>	<b>40,000</b>
<b>Полдник</b>	Крендель сахарный	065	2,64	6,128	24,218	160,56		460
	Чай без сахара	180			1	4		410
	<b>Итого за Полдник</b>			<b>2,64</b>	<b>6,128</b>	<b>25,218</b>	<b>164,56</b>	
<b>Ужин</b>	Котлеты рубленые из птицы	60	6,622	5,594	5,766	98,7		305
	Соус сметанный	030	1,823	2,595	8,584	63,792	5	354
	Рис припущенный	110	2	3,885	20,4	120		333
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,445</b>	<b>12,574</b>	<b>46,75</b>	<b>338,992</b>	<b>5,000</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>45,000</b>	

**День: 8**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральны	130	10,074	9,814	3,25	130,348		215
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,62	6	18,58	142,8		1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14,894</b>	<b>17,134</b>	<b>27,86</b>	<b>313,948</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Кисломолочная продукция в ассортименте	100	2,5	2,5	8	64,5		пром.выпуск
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>8</b>	<b>64,5</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты	150	4,03	4,8	11,347	107,51	2	67
	Котлета Домашняя	60	5,07	4,733	8,57	94,865		299
	Макаронь отварные	110	2,032	3,28	23,894	120,562		205
	Напиток из шиповника	180	0,012		14	56	24	398
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>			<b>12,344</b>	<b>13,043</b>	<b>79,811</b>	<b>473,937</b>	<b>26,000</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка школьная	065	3,4	5,022	24,267	155,656		472
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,6</b>	<b>6,342</b>	<b>30,297</b>	<b>196,456</b>	
<b>Ужин</b>	Бефстроганов из печени	30/30	4,412	4,019	13,58	103,223	4	408
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	20,322	130,501		179
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Фрукты свежие в ассортименте	095	0,8	0,09	8,93	57,2	15	пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			<b>7,662</b>	<b>7,981</b>	<b>57,032</b>	<b>351,159</b>	<b>19,000</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>45,000</b>	



**День: 9**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная	150	4,164	5,017	18,262	134,9		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,1	5,731	15,23	129		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		8,464	12,068	39,522	304,7		
<b>Завтрак 2</b>	Кисломолочная продукция в ассортименте	100	2,5	2,5	8	64,5		пром.выпуск
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2,5	2,5	8	64,5		
<b>Обед</b>	Сельдь соленая	15	1,35	1,604		28,421		8
	Суп картофельный с вермишелью и курицей	150	4,409	4,58	12,232	108,1	2,5	88
	Жаркое домашнее из курицы	110/30	7,91	7,756	29,15	214,44	4,94	292
	Компот из сухофруктов	180	0,1		18	72	20,3	376
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>			15,769	14,94	81,382	527,961	27,740	
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия в ассортименте	030	2,451	5,447	17,504	138,504		пром.выпуск
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
<b>Итого за Полдник</b>			3,651	6,767	23,534	179,304		
<b>Ужин</b>	Вареники ленивые с маслом	130/5	9,551	8,355	23,843	207,829	1,2	244
	Соус сметанный сладкий	030	1,875	2,37	13,719	63,706	2,86	354
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Фрукты свежие в ассортименте	95	0,19		12	48	13,2	пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			11,616	10,725	50,562	323,535	17,260	
<b>Итого за день</b>			42	47	203	1400	45,000	

**День: 10**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша Солнышко (кукурузная)	150	4,4	4,993	19,429	140,253		199
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	11,86	84		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		8,6	9,793	37,289	263,733		
<b>Завтрак 2</b>	Кисломолочная продукция в ассортименте	125/1шт	3,125	3,13	12	88,67	10,2	пром.выпуск
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,125	3,13	12	88,67	10,200	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	150	4,87	4,9	12,01	115,088	4,074	57
	Запеканка мясная с овощами	150	8,465	7,392	25,67	202,948	2	295
	Компот из кураги	180	0,2		14,397	58,376	22	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>			14,735	12,522	74,077	471,412	28,074	
<b>Полдник</b>	Уголок творожный с повидлом	60	4,69	7,629	20,137	173,623	0,54	464
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
<b>Итого за Полдник</b>			5,89	8,949	26,167	214,423	0,540	
<b>Ужин</b>	Икра морковная	30	0,55	3,11	8,267	62,256	3,474	55
	Тефтели рыбные	60	6	5,496	5	92,6	0,002	261
	Пюре картофельное	120	2,5	3,885	19	118,671	2,71	321
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			9,65	12,606	53,467	361,762	6,186	
<b>Итого за день</b>			42	47	203	1400	45,000	



Итого за период	420	470	2030	14000	450,000	
Среднее значение за период	42,0	47,0	203,0	1400,0	45,0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			

Нач.отд.питания  Филиппова О.А.

**Использованы следующие технические нормативы:**

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г.(2012г.)
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть1,2. Пермь 2003г.
3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.
4. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ», Москва 2004 года.