



Утверждаю
Директор
И.А.У. Комбинат детского питания

Сидорчук Е.В.

И.А.У. Комбинат детского питания

Меню для организации питания детей детских садов, возрастной категории с 3 до 7 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	200	5,96	6,92	24,84	185,48		185
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,8		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,62	6	18,58	142,8		1
Итого за Завтрак			11,08	14,12	52,42	381,08		
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	200	6,14	7,12	15,9	152,616	4,195	29
	Тефтели мясные	70	8,796	9,087	9,41	120,882		286
	Пюре розовое	130	3	3,516	28,47	167,88	3	322
	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,16		22	88,64	23	700
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			19,296	19,953	97,78	625,018	30,195	
Полдник	Кондитерские изделия в ассортименте	050	5,116	7,773	29,095	201,3		пром.выпуск
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
Итого за Полдник			6,516	10,273	39,095	269,4		
Ужин	Суфле творожное	150	13,468	13,054	29,81	310,378	2,8	365
	Соус абрикосовый	50	0,24		17,877	72,624	2,005	359
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,9	0,1	13,434	64,4	15	пром.выпуск
Итого за Ужин			14,608	13,154	62,121	451,402	19,805	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

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	200	5,4	6,134	24,35	165,271		185
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	77,14		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,62	8	18,58	142,8		1
Итого за Завтрак			10,35	15,594	56,93	385,211		
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	200	5,8	6,518	18,592	155,7	7	76
	Гуляш из отварного мяса	30/40	11,18	7,62	11,374	158,796	4,8	293
	Спагетти с маслом	130	3,078	4,65	28	166,162		205
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	24	376
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
Итого за Обед			21,599	19,288	90,966	623,322	35,800	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	2,979	6,501	30,03	221,434	4	157
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
Итого за Полдник			4,379	9,001	40,03	289,534	4,000	
Ужин	Кнели рыбные	70	9,936	8,231	10,554	138,504	7,126	287
	Картофель запеченный в молочном соусе	150	4,036	4,686	29,32	187,029	3,074	126
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб Дарницкий	30	1,2	0,7	13,2	63,9		пром.выпуск
Итого за Ужин			15,172	13,617	65,074	437,433	10,200	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

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	150	11,624	10,9	3,75	168,6		215
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,8		395
	Бутерброд с маслом	40/15	4,597	10,233	25,548	212,677		1
Итого за Завтрак			17,721	22,333	38,298	434,077		
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	Гренки для супа	008	0,08	0,17	4,74	20,81		115
	Суп картофельный с горохом	200	5,026	5,763	15,545	134,151	2,48	81
	Котлета мясная	70	7,983	5,094	7,524	107,874		299
	Соус сметанный с томатом	040	2,547	3,388	13,333	94	5,2	373
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,022	28,241	163,322		179
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	29,004	118,8	22	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			21,076	18,787	120,387	733,957	29,680	
Полдник	Печенье песочное с сахаром дс	50	3,843	6,845	29,721	195,861		48
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Итого за Полдник			3,843	6,845	30,721	199,861	
Ужин	Бигус из свежей капусты с мясом	150/30	8,06	9,42	35,394	250,57	6,32	440
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,2		14	56,8	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			8,86	9,535	63,594	367,605	20,320	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

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 пшенно-кукурузная	200	5,02	5,012	27	153		174
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
	Бутерброд с маслом	30/10	3,62	8	18,58	142,8		1
Итого за Завтрак			10,04	15,512	55,58	363,9		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,75	3,75	12	96,75		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	12	96,75	
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей	200	5,465	5,48	14,813	141,432	3,58	86
	Плов куриный	150/50	11,076	10,084	32,341	292,534	2,755	304
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	24	376
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			19,082	16,564	91,154	629,13	30,335	
Полдник	Кондитерские изделия в ассортименте	050	4,806	7,886	29,256	206,3		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			4,806	7,886	30,256	210,3		
Ужин	Сырники из творога	150	13,932	11,476	36,265	304,072	2,665	245
	Молоко сгущенное	050	2,39	4,812	23,745	147,848		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Пюре яблочное	125/1шт			11	44	17	пром.выпуск
Итого за Ужин			16,322	16,288	72,01	499,92	19,665	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,8	6,084	26,72	184,836		185
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	77,14		397
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,62	6	18,58	142,8		1
Итого за Завтрак			10,75	13,544	59,3	404,776		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	125/1штг	3,125	3,13	13	100,67		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	13	100,67	
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	200	5,8	6,13	14,97	138,32	4,545	64
	Биточек рыбный особый	70	9,82	6,021	5,264	113,625	0,06	278
	Пюре картофельное	150	3,15	4,608	22,58	144,392	3,195	321
	Компот из изюма	180	0,38		22	89,52	23	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			20,35	16,989	86,814	580,857	30,800	
Полдник	Гребешок с повидлом	75	3,795	8,192	26,145	201,945	14	462
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
Итого за Полдник			5,195	10,692	36,145	270,045	14,000	
Ужин	Макаронник с говядиной	170	11,073	12,073	33,808	285,472		309
	Соус сметанный с томатом	040	2,547	3,388	13,333	94	5,2	373
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	60,18		пром.выпуск
Итого за Ужин			14,58	15,645	65,741	443,652	5,200	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,48	6,72	22,541	166,241		94
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,8		395
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,62	6	18,58	142,8		1
Итого за Завтрак			10,6	13,92	50,121	361,841		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,75	3,75	15	112,75		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	15	112,75	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,373	6,243	14,62	132,776	5	85
	Рулет мясной с яйцом	70	9,69	7,83	10,233	150,006	1,2	295
	Капуста тушенная	130	2,933	4,161	25	153,181	6,215	336
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	29,004	118,8	22	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			19,896	18,584	100,857	649,763	34,415	
Полдник	Кондитерские изделия в ассортименте	50	4,5	9,012	28	211,108		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			4,5	9,012	29	215,108		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	150	13,911	14,734	28,022	300,338	1,585	250
	Джем	50	1,055		15	68,2		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Сок	200/1штг	0,288		22	88	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			15,254	14,734	66,022	460,538	15,585	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,96	5,92	26,84	184,418		185
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	4,712	7,175	19	156,423		3
Итого за Завтрак			12,072	15,595	55,84	408,941		
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	Суп картофельный с гренками	200	5,4	5,8	15	133,8	2,48	77
	Азу из говядины	50/150	13	11,535	43,236	336,249	5,77	370
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		22	88	34,95	396
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		пром. выпуск
Итого за Обед			20,422	18,335	102,236	663,049	43,200	
Полдник	Крендель сахарный	075	3,921	7,794	30,542	221,139		460
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			3,921	7,794	31,542	225,139		
Ужин	Котлеты рубленые из птицы	70	8,435	6,415	10,094	121,675		305
	Соус сметанный	040	2,5	3,46	13,104	86,996	6,8	354
	Рис припущенный	130	3,15	5,401	28,184	173,2		333
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром. выпуск
Итого за Ужин			15,085	15,776	63,382	438,371	6,800	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный д/сад	150	11,624	10,9	3,75	168,6		215
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	77,14		397
	Бутерброд с маслом	40/15	4,597	10,233	25,548	212,677		1
Итого за Завтрак			17,551	22,593	43,298	458,417		
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	Щи из свежей капусты	200	4,957	5,74	16,855	139,234	2,905	67
	Котлета Домашняя	70	8,09	6,04	10,47	127,6		299
	Макароны отварные	130	2,333	4,084	28	148,784		205
	Напиток из шиповника	200	0,021		20	72,084	27	398
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром. выпуск
Итого за Обед			16,601	16,094	97,325	582,702	29,905	
Полдник	Булочка школьная	075	4,52	6,715	28,95	194,315		472
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
Итого за Полдник			5,92	9,215	38,95	262,415		
Ужин	Бефстроганов из печени	40/40	6,388	5,361	17,552	144,009	5,095	408
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,022	28,241	163,322		179
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром. выпуск
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,9	0,1	13,434	64,4	15	пром. выпуск
Итого за Ужин			11,428	9,598	73,427	431,966	20,095	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,4	6,134	24,35	165,271		185
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	4,712	7,175	19	156,423		3
Итого за Завтрак			11,512	15,809	53,35	389,794		
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	Сельдь соленая	19	1,502	2,39		36,273		8
	Суп картофельный с вермишелью и курицей	200	5,313	6,028	15,352	151,16	3,05	88
	Жаркое домашнее из курицы	140/40	10,035	9,365	32,797	249	6,541	292
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	29,004	118,8	22	376
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			19,55	18,903	99,153	660,233	31,591	
Полдник	Кондитерские изделия в ассортименте	050	5,041	7,046	29,6	202,614		пром.выпуск
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
Итого за Полдник			6,441	9,546	39,6	270,714		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	150/5	11,297	10,082	28,897	275,309	1,4	244
	Соус сметанный сладкий	040	2,5	3,16	17	78,65	3,009	354
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,2		14	56,8	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,997	13,242	60,897	414,759	18,409	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Солнышко (кукурузная)	200	5,084	6,583	25,8	173,78		199
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,8		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,62	6	18,58	142,8		1
Итого за Завтрак			10,204	13,783	53,38	369,38		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	125/1шт	3,125	3,13	12	88,67	10,2	пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	12	88,67	10,200
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,083	5,19	15,42	161,105	5,36	57
	Запеканка мясная с овощами	180	11,746	9	31,47	268,096	2,502	295
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	24	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			18,57	14,42	90,89	614,365	31,862	
Полдник	Уголок творожный с повидлом	75	6,287	9,06	25,172	212,91	0,74	464
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
Итого за Полдник			7,687	11,56	35,172	281,01	0,740	
Ужин	Икра морковная	50	1,067	5,95	13,778	72,93	4	55
	Тефтели рыбные	70	9,597	6,434	8	125,018	0,003	261
	Пюре картофельное	150	3,15	4,608	22,58	144,392	3,195	321
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			14,414	17,107	69,558	446,575	7,198	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

Итого за период	540	600	2610	18000	500,000	
Среднее значение за период	54,0	60,0	261,0	1800,0	50,0	
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.