

Сидорчук Е.В.

Меню для организации питания детей детского сада категории АТО
 посетующих муниципальные дошкольные учреждения АТО
 27.09-10.10.2024г.



Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)			
День: 1									
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4,087	5,3	20,36	136,488	185	413	1
		30/10	3,62	6	18,58	142,8	413		
Завтрак	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8	185	413	1
		30/10	3,62	6	18,58	142,8	413		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,75	3,75	13	100,75	185	413	1
		30/10	3,75	3,75	13	100,75	185		
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,06	5,682	11,959	106,214	85	413	1
		30/10	4,06	5,682	11,959	106,214	85		
Обед	Шницель рубленый	060	5,28	4,212	2,68	69,348	282	413	1
		30/10	5,28	4,212	2,68	69,348	282		
Обед	Компот из сухофруктов	180	0,1	18	56,235	20,3	376	413	1
		30/10	0,1	18	56,235	20,3	376		
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	424,781	24,589	413	1
		30/10	0,6	0,115	13,2	424,781	24,589		
Подлинк	Кондитерские изделия в ассортименте	040	2,749	6,438	23,68	163,22	413	413	1
		30/10	2,749	6,438	23,68	163,22	413		
Итого за Подлинк	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8	413	413	1
		30/10	1,2	1,32	6,03	40,8	413		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,087	4,3	18,36	128,48	185	413	1
		30/10	4,087	4,3	18,36	128,48	185		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,75	3,75	12	96,75	185	413	1
		30/10	3,75	3,75	12	96,75	185		
Итого за Завтрак 2	Хлеб пшеничный/асли	30	1,2	0,7	13,2	63,9	700	413	1
		30/10	1,2	0,7	13,2	63,9	700		
Обед	Пи из свежей капусты	150	4,536	5,024	12,347	112,748	67	413	1
		30/30	9,187	7,91	10,87	141,418	278		
Обед	Бефстроганов из отварного мяса	30/30	9,187	7,91	10,87	141,418	278	413	1
		30/30	9,187	7,91	10,87	141,418	278		
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	24,322	130,501	179	413	1
		30/30	1,85	3,757	24,322	130,501	179		
Обед	Напиток из свежемороженой ягоды/асли	180	0,136	18	72,544	23	700	413	1
		30/30	0,136	18	72,544	23	700		
Итого за Обед	Хлеб пшеничный/асли	30	1,2	0,7	13,2	63,9	700	413	1
		30/10	1,2	0,7	13,2	63,9	700		
Подлинк	Варушка с повидлом	050	3,97	5,066	24,03	162,82	52	413	1
		30/10	3,97	5,066	24,03	162,82	52		
Итого за Подлинк	Чай без сахара	180	3,97	5,066	24,03	162,82	52	413	1
		30/10	3,97	5,066	24,03	162,82	52		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,087	4,3	18,36	128,48	185	413	1
		30/10	4,087	4,3	18,36	128,48	185		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,75	3,75	12	96,75	185	413	1
		30/10	3,75	3,75	12	96,75	185		
Итого за Завтрак 2	Хлеб пшеничный/асли	30	1,2	0,7	13,2	63,9	700	413	1
		30/10	1,2	0,7	13,2	63,9	700		
Обед	Пи из свежей капусты	150	4,536	5,024	12,347	112,748	67	413	1
		30/30	9,187	7,91	10,87	141,418	278		
Обед	Бефстроганов из отварного мяса	30/30	9,187	7,91	10,87	141,418	278	413	1
		30/30	9,187	7,91	10,87	141,418	278		
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	24,322	130,501	179	413	1
		30/30	1,85	3,757	24,322	130,501	179		
Обед	Напиток из свежемороженой ягоды/асли	180	0,136	18	72,544	23	700	413	1
		30/30	0,136	18	72,544	23	700		
Итого за Обед	Хлеб пшеничный/асли	30	1,2	0,7	13,2	63,9	700	413	1
		30/10	1,2	0,7	13,2	63,9	700		
Подлинк	Варушка с повидлом	050	3,97	5,066	24,03	162,82	52	413	1
		30/10	3,97	5,066	24,03	162,82	52		
Итого за Подлинк	Чай без сахара	180	3,97	5,066	24,03	162,82	52	413	1
		30/10	3,97	5,066	24,03	162,82	52		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,087	4,3	18,36	128,48	185	413	1
		30/10	4,087	4,3	18,36	128,48	185		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,75	3,75	12	96,75	185	413	1
		30/10	3,75	3,75	12	96,75	185		
Итого за Завтрак 2	Хлеб пшеничный/асли	30	1,2	0,7	13,2	63,9	700	413	1
		30/10	1,2	0,7	13,2	63,9	700		
Обед	Пи из свежей капусты	150	4,536	5,024	12,347	112,748	67	413	1
		30/30	9,187	7,91	10,87	141,418	278		
Обед	Бефстроганов из отварного мяса	30/30	9,187	7,91	10,87	141,418	278	413	1
		30/30	9,187	7,91	10,87	141,418	278		
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	24,322	130,501	179	413	1
		30/30	1,85	3,757	24,322	130,501	179		
Обед	Напиток из свежемороженой ягоды/асли	180	0,136	18	72,544	23	700	413	1
		30/30	0,136	18	72,544	23	700		
Итого за Обед	Хлеб пшеничный/асли	30	1,2	0,7	13,2	63,9	700	413	1
		30/10	1,2	0,7	13,2	63,9	700		
Подлинк	Варушка с повидлом	050	3,97	5,066	24,03	162,82	52	413	1
		30/10	3,97	5,066	24,03	162,82	52		
Итого за Подлинк	Чай без сахара	180	3,97	5,066	24,03	162,82	52	413	1
		30/10	3,97	5,066	24,03	162,82	52		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,087	4,3	18,36	128,48	185	413	1
		30/10	4,087	4,3	18,36	128,48	185		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,75	3,75	12	96,75	185	413	1
		30/10	3,75	3,75	12	96,75	185		
Итого за Завтрак 2	Хлеб пшеничный/асли	30	1,2	0,7	13,2	63,9	700	413	1
		30/10	1,2	0,7	13,2	63,9	700		
Обед	Пи из свежей капусты	150	4,536	5,024	12,347	112,748	67	413	1
		30/30	9,187	7,91	10,87	141,418	278		
Обед	Бефстроганов из отварного мяса	30/30	9,187	7,91	10,87	141,418	278	413	1
		30/30	9,187	7,91	10,87	141,418	278		
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	24,322	130,501	179	413	1
		30/30	1,85	3,757	24,322	130,501	179		
Обед	Напиток из свежемороженой ягоды/асли	180	0,136	18	72,544	23	700	413	1
		30/30	0,136	18	72,544	23	700		
Итого за Обед	Хлеб пшеничный/асли	30	1,2	0,7	13,2	63,9	700	413	1
		30/10	1,2	0,7	13,2	63,9	700		
Подлинк	Варушка с повидлом	050	3,97	5,066	24,03	162,82	52	413	1
		30/10	3,97	5,066	24,03	162,82	52		
Итого за Подлинк	Чай без сахара	180	3,97	5,066	24,03	162,82	52	413	1
		30/10	3,97	5,066	24,03	162,82	52		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,087	4,3	18,36	128,48	185	413	1
		30/10	4,087	4,3	18,36	128,48	185		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,75	3,75	12	96,75	185	413	1
		30/10	3,75	3,75	12	96,75	185		
Итого за Завтрак 2	Хлеб пшеничный/асли	30	1,2	0,7	13,2	63,9	700	413	1
		30/10	1,2	0,7	13,2	63,9	700		
Обед	Пи из свежей капусты	150	4,536	5,024	12,347	112,748	67	413	1
		30/30	9,187	7,91	10,87	141,418	278		
Обед	Бефстроганов из отварного мяса	30/30	9,187	7,91	10,87	141,418	278	413	1
		30/30	9,187	7,91	10,87	141,418	278		
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	24,322	130,501	179	413	1
		30/30	1,85	3,757	24,322	130,501	179		
Обед	Напиток из свежемороженой ягоды/асли	180	0,136	18	72,544	23	700	413	1
		30/30	0,136	18	72,544	23	700		
Итого за Обед	Хлеб пшеничный/асли	30	1,2	0,7	13,2	63,9	700	413	1
		30/10	1,2	0,7	13,2	63,9	700		
Подлинк	Варушка с повидлом	050	3,97	5,066	24,03	162,82	52	413	1
		30/10	3,97	5,066	24,03	162,82	52		
Итого за Подлинк	Чай без сахара	180	3,97	5,066	24,03	162,82	52	413	1
		30/10	3,97	5,066	24,03	162,82	52		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,087	4,3	18,36	128,48	185	413	1
		30/10	4,087	4,3	18,36	128,48	185		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,75	3,75	12	96,75	185	413	1
		30/10	3,75	3,75	12	96,75	185		
Итого за Завтрак 2	Хлеб пшеничный/асли	30	1,2	0,7	13,2	63,9	700	413	1
		30/10	1,2	0,7	13,2	63,9	700		
Обед	Пи из свежей капусты	150	4,536	5,024	12,347	112,748	67	413	1
		30/30	9,187	7,91	10,87	141,418	278		
Обед	Бе								

День: 3

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	10,074	9,814	3,25	139,336		20
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Буферол с маслом	30/10	3,62	6	18,58	142,8		1
Итого за Завтрак 2			14,894	16,614	27,83	321,616		
Завтрак 2	Кисломолоочная продукция в ассортименте	100	2,5	2,5	8,6	66,9		
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	8,6	66,9		
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,03	5,12	14	4,307		58
	Жаркое по-домашнему (свинина)	110/30	9,061	10,23	27,705	239,134		292
	Компот из изюма	180	0,2	18	72,8	24,111		376
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	15,84	69,66		
Итого за Обед			14,011	15,488	75,545	498,594		33,416
Подлник	Клюки, запеченные с сахаром	100	0,459	0,42	38,972	156,413		403
	Чай без сахара	180		1	4			410
Итого за Подлник			0,459	0,42	39,972	160,413		13,520
Ужин	Фрикадельки из птицы	60	6	5,709	9,87	114,78		308
	Соус сметанный с томатом	025	1,561	2,874	6,79	59,27	1,875	373
	Спагетти с маслом	110	1,975	3,28	20,193	118,192		205
	Чай без сахара	180		1	4			410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		
Итого за Ужин			10,136	11,978	51,053	352,477		1,875
Итого за день			42	47	203	1400		48,811
Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша молочная манная/ясли	150	4,164	5,017	18,262	134,9		185
	Чай с молоком/ясли	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Буферол с маслом, сыром	25/5/10	3,1	5,731	15,23	129		3
Итого за Завтрак 2			8,464	12,068	39,522	304,7		
Завтрак 2	Кисломолоочная продукция в ассортименте	100	2,5	2,5	8	64,5		
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	8	64,5		
Обед	Суп картофельный с куринными фрикадельками	150	4,21	5,097	10,76	108,4	3,94	139
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,05	5,074	6	100,53		305
	Рис с овощами	110	2,781	4,032	18,109	123,416	3,429	316
	Компот из кураги/Хлеб ржаной	180/030	0,2/1,2	14,397/0,6	58,376/14	376/66,2	21	376
Итого за Обед			15,441	14,803	63,266	456,922		28,369
Подлник	Кондитерские изделия в ассортименте	40	2,88	5,56	25	165,24		
	Чай без сахара/ясли	180		1	4			410
Итого за Подлник			2,88	5,56	26	169,24		
Ужин	Запеканка творожная с морковью	130	10,827	9,619	25,638	229	2,631	238
	Молоко ступенное	040	1,6	2,45	17,574	83,638		
	Чай без сахара	180		1	4			410
	Сок апельсиновый	200/шт	0,288		22	88		14
Итого за Ужин			12,715	12,069	66,212	404,638		16,631
Итого за день			42	47	203	1400		45,000

Прем пиши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ печенюры	
			Б	Ж	У				
День: 9									
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,164	5,017	18,262	134,9	185	185	
		180	1,2	0,8	6	39,48	395	3	
		Бутерброд с маслом, сыром		25/5/10	3,1	5,731	15,23	129	
		Итого за Завтрак			8,464	11,548	39,492	303,38	
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,75	3,75	12	96,75			
		Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	12	96,75	
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей	150	4,255	4,9	12	109,12	86	86	
		60	7,024	5,935	5,895	105,091	98	98	
		110	2,04	3,035	22	115	2,45	336	
		180	0,1	18	72	105	20,3	376	
Итого за Обед			15,419	14,87	79,895	506,211	25,600		
Полдник	Кондитерские изделия в ассортименте	040	2,1	5,388	19	143,48			
		Итого за Полдник			2,1	5,388	19	143,48	
Ужин	Запеканка творожная	130	11,443	11,306	31,417	243,387	0,4	237	
		40	0,024	0,048	10,266	41,592	4	378	
		180			1	4	410		
		Итого за Ужин			0,8	0,09	8,93	57,2	15
Итого за день			12,267	11,444	51,613	346,179	19,400	45,000	
День: 10									
Прем пиши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ печенюры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,09	4,33	19,86	129,199	93	93	
		180	1,2	1,32	6,03	40,8	397		
		Бутерброд с маслом/		25/5	3	4	11,86	84	1
		Итого за Завтрак			8,29	9,65	37,75	253,999	
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	125/шт	3,125	3,13	12	88,67	10,2		
		Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	12	88,67	10,2
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	4,06	5,01	12,1	109,23	6,5	63	
		60	6,5	5	7,207	89,828	0,06	255	
		120	2,5	3,885	19	118,671	2,71	321	
		150	0,2	0,115	13,2	56,235	72	376	
Итого за Обед			13,86	14,01	65,507	445,964	32,270		
Полдник	Липовка Московская	060	4,7	8,4	27,623	216,676	469		
		Итого за Полдник			4,7	8,4	27,623	216,676	469
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	30/30	7,265	6,616	7,09	116,76	2,53	277	
		110	2,36	3,644	17	110,131	179	179	
		180	1,2	0,23	22	95	411		
		Итого за Ужин			10,825	10,49	54,09	353,891	2,530
Итого за день			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  Филипова О.А.

Использованы следующие технические нормы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях: Москва Дели плюс 2016г.(2012г.)
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1, 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 «Хлебпродсинформ», Москва 2004 года.