



Сидорчук Е.В.

**Меню для организации питания детей детских садов, возрастной категории с 3 до 7 лет
посещающих муниципальные дошкольные учреждения АГО**
25.10-07.11.2024г.

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 пшеничная	200/5	5,43	6,52	24,55	180,4		185
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,62	6	18,58	142,8		1
Итого за Завтрак			10,45	15,02	53,13	391,3		
Завтрак 2								
	Сок детский	200/1шт	0,288		22	88	15	пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			0,288		22	88	15,000	
Обед	Суп картофельный с гречками	200	6,025	8,985	14,81	164,205	3,347	77
	Котлеты рубленные из птицы	70	8,435	7,415	8,617	126,165		305
	Гарнир сложный(карт/морк)	150	3,45	6,185	24	165	4,313	561
	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			19,27	22,815	91,427	639,01	30,660	
Полдник								
	Хлопья кукурузные	050	6,2	1,443	23,176	132,518		пром.выпуск
	Йогурт	200	5	5	13,533	119,133	1,2	пром.выпуск
Итого за Полдник			11,2	6,443	36,709	251,651	1,200	
Ужин	Рулет с луком с яйцами	70	8,242	6,736	5,07	118,984	1,2	295
	Соус томатный.	45	0,8	3,47	10,28	77,62	1,94	348
	Рис припущенный	130	3,15	5,401	28,184	173,2		333
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			12,792	15,722	57,734	430,039	3,140	
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, сыром	30/10/10	4,712	7,175	19	156,423		3
Итого за Завтрак			11,442	14,769	57,35	398,834		
Завтрак 2								
	Бифивит	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 клецками	200	5,373	6,243	14,62	132,776	3,9	85
	Голубцы ленивые	190	13,082	14,05	36,476	327,152	4,18	298
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	24	376
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			20,996	21,293	95,096	655,092	32,080	
Полдник								
	Пряник.	50	4,681	6,868	28,484	201,96		пром.выпуск
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
Итого за Полдник			6,081	9,368	38,484	270,06		
Ужин	Рыба тушеная с овощами	40/40	8,491	6,15	18,43	163,034	2,1	247
	Картофель отварной с маслом	150	3,09	5,02	21,84	144,98	1,82	336
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			12,981	12,07	62,07	411,514	17,920	
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	10,597	9,104	3,75	139,324		215
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
	Бутерброд с маслом	40/15	4,597	10,233	25,548	212,677		1
Итого за Завтрак			16,594	21,837	39,298	420,101		
Завтрак 2	Снежок	150	3,75	3,75	12,2	97,55		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	12,2	97,55	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	5,14	6,12	15,9	141,507	4,195	29
	Тефтели мясные с рисом Д.	70	6,854	5,338	9,973	126,29	2,676	304
	Макароны отварные	130	2,333	4,084	28	148,784		205
	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			16,227	15,892	104,877	630,381	28,871	
Полдник	Коржик молочный	075	5,429	7,703	29,842	210,384		492
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			5,429	7,703	30,842	214,384		
Ужин	Суфле из печени с морковью	70	5,95	4,14	13,745	111,49	8,103	477
	Каша гречневая рассыпчатая дс..	130	3,54	4,022	24,838	153		179
	Соус сметанный с томатом д/с.	030	1,91	2,541	10	68,859	2,645	373
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			12	10,818	73,783	437,584	10,748	
Итого за день			54	60	261	1800	39,619	

День: 4

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, сыром	30/10/10	4,712	7,175	19	156,423		3
Итого за Завтрак			11,296	14,958	53,8	383,003		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,75	3,75	12	96,75		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	12	96,75	
Обед	Суп картофельный с куриными	200	5,83	6,56	15,098	138,752	4,57	89
	Жаркое домашнее из курицы ДС.	140/50	11,56	10,721	38,347	325,415	10,551	292
	Напиток из шиповника.	200	0,021		20	72,084	28	398
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			19,411	18,281	95,445	641,251	43,121	
Полдник	Печенье	050	5,041	7,046	29,6	202,614		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			5,041	7,046	30,6	206,614		
Ужин	Запеканка творожная с морковью	150	11,712	10,753	34,403	273,534	3,26	238
	Молоко сгущенное/д.сад.	050	2,39	4,812	23,952	147,848		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			14,502	15,965	69,155	472,382	17,260	
Итого за день			54	60	261	1800	60,381	

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	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	3,125	3,13	11	100,67		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	11	100,67	
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	200	6,83	7,13	17,2	153,239	5,28	58
	Плов с мясом	030/140	14,6	14,828	36,618	330,301	3,2	321
	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			23,33	22,308	104,822	697,34	30,480	
Полдник	Плюшка Московская	060	4,7	8,4	27,623	204,879		109
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
Итого за Полдник			6,1	10,9	37,623	272,979		
Ужин	Рыба запеченая с картофелем	170	9,807	10,003	12,055	176	4,52	264
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Сок детский	200/1шт	0,288		22	88	15	пром.выпуск
Итого за Ужин			10,695	10,118	48,255	324,235	19,520	
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	Каша молочная гречневая (вязкая)	200	5,353	6,84	24,907	182,6		168
	Чай с молоком (с сах. М.м50) д.с	200	1,4	2,5	10	68,1		413
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,62	6	18,58	142,8		1
Итого за Завтрак			10,373	15,34	53,487	393,5		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,75	3,75	15	112,75		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	15	112,75	
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	5,48	81
	Азу из говядины	50/150	13,572	12,71	41,236	318,169	8,77	370
	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			20,419	18,873	105,521	658,294	38,250	
Полдник	Баранка яичная	050	3,521	6,455	26,034	209,116		пром.выпуск
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		пром.выпуск
Итого за Полдник			4,921	8,955	36,034	277,216		
Ужин	Макаронник с грудкой и сыром	200	11,437	9,507	23,654	211,009	4,95	309
	Соус сметанный	040	2,5	3,46	13,104	86,996	6,8	354
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			14,537	13,082	50,958	358,24	11,750	
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
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,8		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	4,712	7,175	19	156,423		3
Итого за Завтрак			12,172	14,295	54,84	393,641		
Завтрак 2	Бифивит	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	17,855	142,908	2,905	67
	Гуляш из отварного мяса	30/40	11,18	7,62	11,374	158,796	4,8	293
	Каша перловая с маслом	130	3,54	4,319	25	153,031		179
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		22	88	34,95	396
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			21,699	18,679	98,229	647,735	42,655	
Полдник	Булочка домашняя	075	3,85	7,598	27,914	209,774		469
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
Итого за Полдник			5,25	10,098	37,914	277,874		
Ужин	Икра кабачковая	50	0,5	3,09	5,337	46	4,15	пром.выпуск
	Биточек мясной	070	7,729	6,23	9,093	123,358		416
	Пюре картофельное	150	3,15	4,608	24,587	146,392	3,195	321
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
Итого за Ужин			12,379	14,428	62,017	416,25	7,345	
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	Каша молочная рисовая	200	5,96	6,92	24,84	185,48		185
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
	Бутерброд с маслом.	40/10	4,525	7,5	23,225	178,5		1,52
Итого за Завтрак			11,885	16,92	58,065	432,08		
Завтрак 2	Снежок	150	3,75	3,75	12,2	97,55		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	12,2	97,55	
Обед	Рассольник ленинградский	200	6,8	7,518	18,592	169,23	7	76
	Котлета Домашняя	80	10,182	9,815	14,228	185,975		299
	Макароны отварные	130	2,333	4,084	28	148,784		205
	Компот из изюма	200	0,541		27	110,164	26,535	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			21,056	21,647	109,82	709,153	33,535	
Полдник	Печенье песочное с сахаром	60	4,612	8,214	35,665	235,033		48
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			4,612	8,214	36,665	239,033		
Ужин	Горошек зеленый	50	1,5	0,25	4,3	34,625	2,465	108
	Омлет натуральный	150	10,597	9,104	3,75	139,324		215
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Пюре яблочное	125/1шт			11	44	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			12,697	9,469	44,25	322,184	16,465	
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
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	77,14		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	4,712	7,175	19	156,423		3
Итого за Завтрак			11,442	14,769	57,35	398,834		
Завтрак 2	Ряженка	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	1,802	2,926		33,542		8
	Суп-лапша домашняя	200	5,18	5,48	14,69	135,76	3,58	86
	Ежики куриные	70	7,828	6,35	10,13	112	1,851	304
	Пюре картофельное	130	2,58	4,52	23,58	147,36	2,769	321
	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			20,09	20,396	99,404	652,462	30,200	
Полдник	Вафли	50	4,5	8,012	28	211,108		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			4,5	8,012	29	215,108		
Ужин	Суфле творожное	150	13,468	11,473	35,81	310,378	5,8	365
	Молоко сгущенное	040	1,6	2,45	20,636	107,718		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			15,468	14,323	67,246	469,096	19,800	
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 молочная кукурузно-рисовая	200	5,16	6	26	166,64		168
	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			10,28	13,2	53,58	362,24		
Завтрак 2	Биойогурт	125/1штг	3,125	3,13	13	100,67	12,7	пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	13	100,67	12,700
Обед	Суп картофельный с рыбными	200/20	5,318	6,887	15,39	144,752	2,128	84
	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	70	9,316	7,21	10,01	146,194	1,472	298
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,022	24,838	153		179
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	24	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	60,18		пром.выпуск
Итого за Обед			19,675	18,303	89,838	594,29	27,600	
Полдник	Булочка Дорожная	75	4,036	7,95	27,444	204,75		470
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
Итого за Полдник			5,436	10,45	37,444	272,85		
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	170	12,217	11,391	25,965	258,29	4,5	291
	Соус сметанный с томатом	040	2,547	3,388	13,333	94	5,2	373
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб пшеничный	030	0,72	0,138	15,84	69,66		пром.выпуск
Итого за Ужин			15,484	14,917	67,138	469,95	9,700	
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 рецептур 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.