



Сидорчук Е.В.

Директор
МАУ "Комбинат детского питания"

**Меню для организации питания детей детских яслей, возрастной категории с 1 до 3 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	150	4,03	5,546	19,77	137,874		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	11,86	84		1
Итого за Завтрак			8,23	10,866	37,66	262,674		
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	150	5,187	7,4	10,03	110	1,86	77
	Котлеты рубленные из птицы	60	6,723	5,434	7,048	96,24		305
	Гарнир сложный	120	2,185	5,11	19,2	138,632	4	561
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		18	72,544	21,795	700
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			15,431	18,174	76,278	512,416	27,655	
Полдник								
	Хлопья кукурузные	20	3,845	1	9,2	86		пром.выпуск
	Йогурт	180	4,5	4,5	12,18	120,9		пром.выпуск
Итого за Полдник			8,345	5,5	21,38	206,9		
Ужин	Рулет с луком и яйцами	60	6,573	5,562	3,21	91,831	0,98	295
	Соус томатный	030	0,533	2,898	7,872	52,088	1,365	348
	Рис припущенный	110	2	3,885	20,4	125,856		333
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			9,706	12,46	45,682	330,01	2,345	
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, сыром	25/5/10	3,1	5,731	15,23	129		3
Итого за Завтрак			8,464	12,068	39,522	304,7		
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	150	4,06	4,3	11,096	111,67	2,9	85
	Голубцы ленивые	160	9,983	10,171	31,025	242,213	4,088	298
	Компот из кураги	180	0,2		14,397	58,376	22	376
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			16,243	15,471	78,518	517,259	28,988	
Полдник								
	Пряник	40	3	5,212	20,1	147,64		пром.выпуск
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			4,2	6,532	26,13	188,44		
Ужин	Рыба тушеная с овощами	30/30	7,563	5,509	12,048	114,113	1,8	247
	Картофель отварной с маслом	120	1,65	4,04	17,472	112,488	1,012	336
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	42	13,2	пром.выпуск
Итого за Ужин			10,593	10,429	50,83	325,101	16,012	
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	9,184	7,89	3,25	120,746		215
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Бутерброд с маслом	30/10	3,62	6	18,58	142,8		1
Итого за Завтрак			14,004	15,21	27,86	304,346		
Завтрак 2	Снежок	100	2,5	2,5	8	64,5		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	8	64,5		
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4,7	5,6	11,157	119,128	3,11	29
	Тефтели мясные с рисом	60	5,875	4,801	7,548	99,841	1,87	304
	Макароны отварные	120	1,6	3,129	22,3	123,761		205
	Компот из сухофруктов	180	0,1		18	72	20,3	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	21,12	60,18		пром.выпуск
Итого за Обед			13,235	13,714	80,125	474,91	25,280	
Полдник	Коржик молочный	065	3,343	5,703	25,863	173,128		492
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			3,343	5,703	26,863	177,128		
Ужин	Суфле из печени с морковью	60	5,1	3,683	10,774	96,577	7,049	477
	Соус сметанный с томатом	020	1,248	2,295	5,216	50,378	1,496	373
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	20,322	130,501	1,073	179
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	15,84	69,66		пром.выпуск
Итого за Ужин			8,918	9,873	60,152	379,116	9,618	
Итого за день			42	47	203	1400	34,898	

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)	150	4,4	4,993	19,429	140,253		199
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,1	5,731	15,23	129		3
Итого за Завтрак			8,7	11,524	40,659	308,733		
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	150	4,301	5,097	10,76	108,4	3,94	89
	Жаркое домашнее из курицы	110/40	7,681	6,857	25,379	198,959	8,2	292
	Напиток из шиповника	180	0,012		14	56	27,131	398
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			13,994	12,954	72,139	468,359	39,271	
Полдник	Печенье	040	2,749	6,323	23,68	163,52		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			2,749	6,323	24,68	167,52		
Ужин	Запеканка творожная с морковью	130	10,827	9,619	25,638	229	2,631	238
	Молоко сгущенное	35	1,6	2,45	17,574	83,638		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	42	13,2	пром.выпуск
Итого за Ужин			12,807	12,449	53,522	358,638	15,831	
Итого за день			42	47	203	1400	55,102	

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	150	4,084	4,647	20,033	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
Итого за Завтрак			8,284	9,967	37,923	256,535		
Завтрак 2	Биопроduct кисло-молочный	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)	150	4,03	5,12	12	116,2	4,1	58
	Плов с мясом	30/110	10,379	9,073	22,102	204,316	2,198	321
	Компот из сухофруктов	180	0,1		18	72	20,3	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		
Итого за Обед			15,709	14,423	74,102	487,516	26,598	пром.выпуск
Полдник	Плюшка Московская	060	4,7	8,4	27,623	204,879		109
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			5,9	9,72	33,653	245,679		
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	150	8,094	9,645	10,122	161,365	3,402	264
	Чай без сахара	180			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			8,982	9,76	46,322	309,6	18,402	
Итого за день			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			
Завтрак	Каша молочная гречневая (вязкая)	150	4,032	4,91	19,341	137,39		168
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	11,86	84		1
Итого за Завтрак			8,232	10,23	37,231	262,19		
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	005	0,06	0,13	2,12	9,41		115
	Суп картофельный с горохом	150	4,34	5,4	11,752	106,568	4,6	81
	Азу из говядины	40/130	10,048	9,963	32,926	263,795	8,5	370
	Компот из кураги	180	0,2		14,397	58,376	22	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	21,12	60,18		пром.выпуск
Итого за Обед			15,608	15,677	82,315	498,329	35,100	
Полдник	Баранка яичная	040	2,1	5,388	20	143,48		пром.выпуск
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			3,3	6,708	26,03	184,28		
Ужин	Макаронник с грудкой и сыром	160	8,567	7,902	17	204,999	4,1	309
	Соус сметанный	030	1,823	2,595	8,584	63,792	5,8	354
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	15,84	69,66		пром.выпуск
Итого за Ужин			11,11	10,635	42,424	342,451	9,900	
Итого за день			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			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,087	5,031	18,36	135,067		185
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Бутерброд с маслом	25/5/10	3,1	5,731	15,23	129		3
Итого за Завтрак			8,387	11,562	39,59	303,547		
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	150	4,03	4,71	11,347	107,51	2	67
	Гуляш из отварного мяса	30/30	8,417	6,07	8,58	117,988	4,3	293
	Каша перловая с маслом	110	2,36	3,644	17	110,131		179
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		18,54	74,232	30,882	396
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			16,825	15,424	77,467	514,861	37,182	
Полдник	Булочка домашняя	065	2,786	5,427	23,321	168,481		469
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			3,986	6,747	29,351	209,281		
Ужин	Икра кабачковая	30	0,156	1,554	3,202	27,64	5,108	пром.выпуск
	Биточек мясной	60	6,646	5	7,39	77		416
	Пюре картофельное	120	2,5	3,713	19	118,671	2,71	321
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
Итого за Ужин			10,302	10,767	48,592	307,811	7,818	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

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	150	4,087	5,8	20,36	138,696		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	11,86	84		1
Итого за Завтрак			8,287	11,12	38,25	263,496		
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	150	5,28	6,7	14,046	137,604	5,798	76
	Котлета Домашняя	60	6,759	5,87	8,57	124,146		299
	Макароны отварные	110	2,032	3,28	23,894	120,562		205
	Компот из изюма	180	0,2		18	72,8	23,102	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			15,471	16,08	86,51	550,112	28,900	
Полдник	Печенье песочное с сахаром	50	3,843	7,845	26,58	205,861		48
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			3,843	7,845	27,58	209,861		
Ужин	Горошек зеленый	35	0,865	0,2	3,01	26	2,1	108
	Омлет натуральный	130	9,184	7,89	3,25	120,746		215
	Чай с сахаром	180			8	32		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			10,649	8,205	38,46	278,981	16,100	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

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	150	4,164	5,017	18,262	134,9		185
	Какао с молоком	200	1,2	1,32	6	63	1,6	397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,1	5,731	15,23	129		3
Итого за Завтрак			8,464	12,068	39,492	326,9	1,600	
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	15	1,35	1,604		19,838		8
	Суп-лапша домашняя	150	3,885	4,11	11	96,53	3,052	86
	Ёжики куриные	60	6,124	5,443	8,683	82,091	1	304
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,29	116,761	1,844	321
	Компот из сухофруктов	180	0,1		18	72	20,3	376
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			15,643	15,392	77,973	492,22	26,196	
Полдник	Вафли	40	2,88	5,56	22	149,56		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			2,88	5,56	23	153,56		
Ужин	Суфле творожное	130	10,933	9,262	28,748	233,57	4,004	365
	Молоко сгущенное	030	1,2	1,838	15,477	83,25		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	42	13,2	пром.выпуск
Итого за Ужин			12,513	11,48	54,535	362,82	17,204	
Итого за день			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			
Завтрак	Каша молочная кукурузно-рисовая	150	4,04	4,08	20,6	122,906		168
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	14,277	105,108		1
Итого за Завтрак			8,24	8,88	40,877	267,494		
Завтрак 2	Биойогурт	125/1шт	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	150/15	4,089	4,54	10,011	97,216	1,596	84
	Котлеты рубленные, запеченные с мол.соусом	60	7,071	6,866	6,354	115,62	0,73	298
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	20,322	130,501	1,073	179
	Компот из кураги	180	0,2		14,397	58,376	22	376
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	15,84	69,66		пром.выпуск
Итого за Обед			13,93	15,301	66,924	471,373	25,399	
Полдник	Булочка дорожная	065	3,539	7,19	19,4	155,656		470
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			4,739	8,51	25,43	196,456		
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	150	9,096	8,454	19,059	202,968	4,256	291
	Соус сметанный с томатом	030	1,91	2,541	8,59	68,859	2,645	373
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	21,12	60,18		пром.выпуск
Итого за Ужин			11,966	11,179	56,769	364,007	6,901	
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  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. 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 «Хлебпродинформ», Москва 2004 года.