



Утверждаю
Директор
МАУ "Комбинат детского питания"

Сидорчук Е.В.

Меню для организации питания детей детских садов, возрастной категории с 3 до 7 лет
посещающих муниципальные дошкольные учреждения АГО

08.11-21.11.2024г.

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	5,876	5,92	26,84	182,88		185
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
Итого за Завтрак			10,826	12,38	53,42	367,14		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,5	2,5	8,478	66,412		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	8,478	66,412		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,79	6,091	15,022	138,067	5,36	57
	Котлета Аппетитная	70	8,446	8,549	9,439	148,469		299
	Гарнир сложный (картофель+морковь)	150	3,45	6,185	24	165	4,313	561
	Кисель из свежей ягоды	180	0,02		21,235	85,02	24,512	396
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			18,906	21,055	91,696	631,556	34,185	
Полдник	Баранка яичная	050	7,805	8,749	26,034	214,097		пром.выпуск
	Чай с сахаром	200			12	48		411
Итого за Полдник			7,805	8,749	38,034	262,097		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	150	11,163	12,066	30,42	276,537	1,585	250
	Молоко сгущенное	050	2,6	3,25	23,952	135,458		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Мандарины свежие	100	0,2		14	56,8	14,23	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,963	15,316	69,372	472,795	15,815	
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 Солнышко (кукурузная)	200	5,084	5,083	27,8	173,78		199
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
	Батон с сыром	30/15	4	5	14	127,96		1
Итого за Завтрак			10,484	12,583	51,8	369,84		
Завтрак 2	Бифивит.	150	3,75	3,75	12	96,75		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	12	96,75		
Обед	Рассольник ленинградский	200	6,8	6,518	15,561	159,23	7	76
	Бефстроганов из печени	40/40	6,88	8,261	10,552	144,077	3,081	408
	Макароны отварные	130	2,333	4,084	28	148,784		205
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	22	376
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			18,713	19,983	94,117	632,971	32,081	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	6,108	6,5	29,03	200,932	4	157
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
Итого за Полдник			7,508	9	39,03	269,032	4,000	
Ужин	Икра кабачковая	50	0,5	2,391	5,337	42,7	4,15	пром.выпуск
	Шницель рыбный натуральны	70	9,465	7,273	12,466	142,167		258
	Пюре картофельное	130	2,58	4,52	23,58	147,36	2,769	321
	Чай с лимоном	200			11,67	46,68	7	393
Итого за Ужин			13,545	14,684	64,053	431,407	13,919	
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	5,698	4,398	23,098	161,574		215
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		395
	Бутерброд с маслом.	40/10	3,8	6,53	19	145,98		1
	Итого за Завтрак		10,998	12,128	51,098	360,454		
Завтрак 2	Снежок	100	2,5	2,5	9,5	70,4		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		2,5	2,5	9,5	70,4		
Обед	Суп картофельный с гречками	200	5,693	6,085	14,622	137,537	2,865	77
	Медвежата мясные	70	9,2	9,599	10,56	158,951		98
	Рагу овощное	130	2,53	5,222	28	175,1	5,935	148
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	24	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	69,66		пром.выпуск
Итого за Обед		18,924	21,09	92,782	631,412	32,800		
Полдник	Булочка домашняя	075	8,07	9,056	38,64	266,02		469
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			8,07	9,056	39,64	270,02		
Ужин	Плов с мясом	040/150	12,508	14,711	43,98	360,479	3,2	321
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Яблоки свежие/ дет.сад	100	0,4	0,4	9,8	47	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,508	15,226	67,98	467,714	17,200	
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 манная	200	5,8	5,534	26,19	176,766		185
	Какао с молоком	180	1,097	1,314	12,6	67,014		397
	Батон с сыром	30/15	4	5	14	127,96		1
	Итого за Завтрак		10,897	11,848	52,79	371,74		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,75	3,75	14	104,75		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		3,75	3,75	14	104,75		
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,09	5,74	13,54	131,51	3,6	85
	Фрикадельки из птицы	70	7,171	8,195	8,25	112,634		308
	Соус томатный	30	0,52	2,051	3,6	34,48	2,885	348
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,022	24,838	153		179
	Компот из изюма	200	0,541		26	105,954	26,535	376
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед		18,862	21,008	98,228	642,578	33,020		
Полдник	Печенье	050	6,611	6,516	29	202,614		пром.выпуск
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
Итого за Полдник			8,011	9,016	39	270,714		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	150/5	10,98	11,607	31,982	279,279	1,4	244
	Соус сметанный сладкий	040	1,5	2,771	13	82,939	1,58	354
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Пюре яблочное	125/1шт			11	44	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			12,48	14,378	56,982	410,218	16,980	
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 "Дружба"	200	5,635	4,65	33,7	180,385		55
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
Итого за Завтрак			10,655	12,15	56,28	358,285		
Завтрак 2	Биоюгурт	125/1шт	3,125	3,125	17	108,625	10,2	пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,125	3,125	17	108,625	10,200	
Обед	Щи из свежей капусты	200	4,957	5,74	14,855	143,208	4,905	67
	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	9,3	10,45	10,025	180,35	5,425	252
	Пюре картофельное	150	3,15	4,608	24,587	146,392	3,195	321
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	22	376
	Хлеб пшеничный	030	0,72	0,138	15,84	60,18		пром.выпуск
Итого за Обед			18,827	21,056	83,311	606,01	35,525	
Полдник	Уголок творожный с повидлом	75	8,047	9,06	38,015	266,011	0,74	464
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			8,047	9,06	39,015	270,011	0,740	
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/40	9,308	9,775	10,794	178,038	3,535	433
	Спагетти с маслом	130	3,078	4,65	25	161,371		205
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	69,66		пром.выпуск
Итого за Ужин			13,346	14,609	65,394	457,069	3,535	
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	5,65	5,74	30,641	197,28		94
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		395
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
Итого за Завтрак			10,77	11,94	52,221	359,98		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,5	2,5	8,478	66,412		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	8,478	66,412		
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	5,537	6,528	15,27	142,34	4,598	88
	Голубцы ленивые	180	11,676	14,543	33,041	302,511	4,737	298
	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			18,954	21,301	92,311	630,015	33,335	
Полдник	Сушка глазированная	050	6,834	6,613	29,142	203,421		пром.выпуск
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
Итого за Полдник			8,234	9,113	39,142	271,521		
Ужин	Сырники из творога	150	12,89	14,746	31,238	312,824	2,665	245
	Повидло	40	0,252		26,81	108,248		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			13,542	15,146	68,848	472,072	16,665	
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 овсяная	200	5,855	5,6	27,072	182,836		185
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,62	4,94	12,58	104,8		1
Итого за Завтрак			10,805	12	53,652	362,096		
Завтрак 2	Бифивит	100	2,5	2,5	9	69,5		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9	69,5	
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	200	5,541	5,93	13,2	128,334	5,28	58
	Котлета Домашняя	70	6,954	6,719	6,47	110,167		299
	Соус сметанный с томатом	030	1,11	2	4	38,44	2,645	373
	Рис припущенный	130	3,15	5,401	25,184	173,2		333
	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,16		22	88,64	23	700
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			18,915	21,05	92,854	643,781	30,925	
Полдник	Манник шоколадный	070	8,095	9,012	38,604	269,912		481
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			8,095	9,012	39,604	273,912		
Ужин	Рыба запеченая с картофелем	180	12,397	14,938	31,89	306,211	4,075	264
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
	Сок детский	200/1шт	0,288		22	88	15	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,685	15,438	65,89	450,711	19,075	
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	150	5,698	4,398	23,098	161,574		215
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	3,712	5,175	18,6	130,423		3
Итого за Завтрак			10,81	12,073	51,698	360,097		
Завтрак 2	Снежок	100	2,5	2,5	9,5	70,4		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9,5	70,4	
Обед	Гренки для супа	008	0,08	0,17	3,74	20,81		115
	Суп картофельный с горохом	200	5,026	5,561	13,545	123,784	5,48	81
	Азу из говядины	40/150	11,959	15,074	30,274	300,556	5,617	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			18,806	21,035	91,559	630,314	35,097	
Полдник	Крендель на сахаре	80	6,695	6,505	29,1	202,1		191
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
Итого за Полдник			8,095	9,005	39,1	270,2		
Ужин	Суфле из печени с морковью	70	8,449	9,24	13,955	169,154	8,103	477
	Соус сметанный	040	1,2	2,01	5,15	42,6	6,8	354
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,022	24,838	153		179
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			13,789	15,387	69,143	468,989	14,903	
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 пшеничная	200/5	5,43	5,9	27,955	190,5		185
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,62	4,94	12,58	104,8		1
Итого за Завтрак			10,55	12,04	49,535	348,2		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,75	3,75	14	104,75		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	14	104,75	
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей	200	5,465	6,403	15,041	142,2	3,58	86
	Бигус из свежей капусты с курицей	150/40	11,367	13,595	33,3	308,768	6,8	440
	Напиток из шиповника.	200	0,021		20	72,084	28	398
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			18,853	20,998	90,341	628,052	38,380	
Полдник	Печенье Овсяное	050	6,016	6,573	29,095	201,3		пром.выпуск
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
Итого за Полдник			7,416	9,073	39,095	269,4		
Ужин	Пудинг из творога (запеченный)	150	12,507	13,991	39,4	326,27	1,46	249
	Соус из ягод свежемороженых	40	0,024	0,048	14,195	54,928	8,33	378
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Апельсины свежие	100	0,9	0,1	13,434	64,4	15	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,431	14,139	68,029	449,598	24,790	
Итого за день			54	60	261	1800	63,170	
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 манная	200	5,8	5,534	26,19	176,766		185
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,712	5,175	16	120,423		3
Итого за Завтрак			10,842	12,169	56,19	371,649		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	3,125	3,13	16	104,67		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	16	104,67	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	5,084	6,12	13,05	131,616	3,027	29
	Котлета по-хлыновски	70	9,301	10,46	11,69	172,104	2,192	454
	Макаронные отварные	130	2,333	4,084	28	148,784		205
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	22	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			18,618	21,014	92,744	623,384	27,219	
Полдник	Булочка Ванильная	75	6,609	6,5	29,055	205,146		467
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
Итого за Полдник			8,009	9	39,055	273,246		
Ужин	Холодный гарнир к блюдам	50	1,5	2,036	8,735	70,424	6,842	502
	Рыба духовая	70	8,726	8,016	10,496	149,032		310
	Пюре картофельное	130	2,58	4,52	23,58	147,36	2,769	321
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			13,406	14,687	57,011	427,051	9,611	
Итого за день			54	60	261	1800	36,830	

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