



Сидорчук Е.В.

Меню для организации питания детей детского сада, возрастной категории с 1,5 до 3 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	150	4,187	4,2	22,76	145		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3	3,9	11,86	94,54		1
Итого за Завтрак			8,387	9,42	40,65	280,34		
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	150	4,26	5,012	10,23	116,986	4,82	57
	Котлета Аппетитная	60	7,285	6,152	4,028	98,992		299
	Гарнир сложный (картофель+морковь)	120	2,185	4,855	18,2	138,432	4	561
	Кисель из свежей ягоды	150	0,018		17,203	40,6	22,265	396
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			14,948	16,249	71,661	490,01	31,085	
Полдник	Баранка яичная	040	5,08	5,888	20,37	154,72		пром.выпуск
	Чай с сахаром	180			8	32		411
Итого за Полдник			5,080	5,888	28,370	186,720		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	130	9,095	10,043	24,267	222,102	0,985	250
	Молоко сгущенное	040	1,8	2,9	16,574	102,416		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Мандарины свежие	95	0,19		12	48	12,93	пром.выпуск
Итого за Ужин			11,085	12,943	53,841	376,518	13,915	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	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 Солнышко (кукурузная)	150	4,8	4,993	22,029	150,253		199
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Батон с сыром	25/10	2,48	3,6	11,82	89,6		1
Итого за Завтрак			8,48	9,913	39,879	280,653		
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	150	5,28	5,7	10,046	112,42	5,798	76
	Бефстроганов из печени	30/30	4,832	5,519	6,525	95,099	2,6	408
	Макароны отварные	110	2,032	3,28	20,044	117,824		205
	Компот из сухофруктов	180	0,1		15	60,4	20,3	376
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			14,244	15,499	73,615	490,743	28,698	
Полдник	Булочка "Веснушка"	050	4,198	5,72	24,435	166,022	3,5	157
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			5,398	7,04	30,465	206,822	3,500	
Ужин	Икра кабачковая	30	0,156	1,554	3,02	26,61	4	пром.выпуск
	Шницель рыбный натуральны	60	6,472	5,031	6,021	95,251		258
	Пюре картофельное	120	2,5	3,713	19	118,671	2,71	321
	Чай с лимоном	180			8	32	6,092	393
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
Итого за Ужин			10,128	10,798	47,041	325,032	12,802	
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	3,5	3,61	21,933	130,72		215
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
Итого за Завтрак			8,32	9,41	40,513	280		
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	150	4,34	4,684	10,03	104,56	2,128	77
	Медвежата мясные	060	7,21	7,43	5,012	116,182		98
	Рагу овощное	110	1,9	4,157	24,08	141,333	4,9	148
	Компот из кураги	180	0,2		14,397	58,376	22	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	69,66		пром.выпуск
Итого за Обед			14,61	16,455	71,119	490,111	29,028	
Полдник	Булочка домашняя	065	6,095	7,065	29,02	206		469
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			6,095	7,065	30,02	210		
Ужин	Плов с мясом	30/110	9,495	11,075	28,338	247,254	2,772	321
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	42	13,2	пром.выпуск
Итого за Ужин			10,475	11,57	51,848	349,489	15,972	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

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	150	4,064	4,025	21,762	137,529		185
	Какао с молоком	150	1,05	1,3	8	40		397
	Батон с сыром	30/10	3,31	4,16	11,92	93,124		1
Итого за Завтрак			8,424	9,485	41,682	270,653		
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	150	4,02	4,533	10,12	101,76	2,261	85
	Фрикадельки из птицы	60	6,187	5,709	5,47	94,33		308
	Соус томатный	020	0,454	1,083	2,3	36,725	1,637	348
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	19,322	118,501		179
	Компот из изюма	180	0,2		17,480	72,8	23,102	376
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			14,711	16,082	76,692	529,116	27,000	
Полдник	Печенье	040	5,24	5,74	24,50	168,99		пром.выпуск
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,440	7,060	30,530	209,790		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	130/5	7,475	8,653	21,953	195,589	1,2	244
	Соус сметанный сладкий	020	1,2	1,97	6,143	42,102	1,4	354
	Чай без сахара	180			1	4	1,4	410
	Пюре яблочное	125/1шт			11	44	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			8,675	10,623	40,096	285,691	18,000	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

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"	150	4,189	4,1	22,152	144,67		55
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3	3,9	11,86	94,54		1
Итого за Завтрак			8,389	9,32	40,042	280,01		
Завтрак 2	Биоюгurt	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	150	4,536	5,024	10,717	116,932	4,216	67
	Рыба запеченная в сметанном соусе	60	7,2	8,12	8,050	106,739	5	252
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,29	110,761	1,844	321
	Компот из сухофруктов	150	0,1		14	60,3	20,3	376
	Хлеб пшеничный	25	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Обед			14,640	16,494	64,257	450,967	31,360	
Полдник	Уголок творожный с повидлом	60	6,347	7,041	30,328	216,069	0,54	464
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			6,347	7,041	31,328	220,069	0,540	
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	30/30	6,324	7,510	9,18	124,137	2,9	433
	Спагетти с маслом	110	1,975	3,28	18,193	117,192		205
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Ужин			9,499	11,020	50,373	340,329	2,900	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	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	Суп молочный гречневый	150	4,11	4,65	22,823	146,025		94
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	3,9	11,86	94,54		1
Итого за Завтрак			8,31	9,35	40,683	280,045		
Завтрак 2	Йогurt	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	150	4,055	4,4	10,931	110,696	3,678	88
	Голубцы ленивые	160	9,14	10,67	24,025	226,05	4,088	298
	Компот из кураги	180	0,2		14,397	58,376	22	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			14,595	15,300	71,353	490,122	29,766	
Полдник	Сушка глазированная	40	5,15	6,769	25,139	170,093		пром.выпуск
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,35	8,089	31,169	210,893		
Ужин	Сырники из творога	130	9,681	10,381	27	247,753	2,034	245
	Повидло	030	0,184		14,007	58,775		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			10,245	11,761	51,317	352,528	15,234	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	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 овсяная	150	4,184	4,147	24,033	145,191		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	11,56	94,24		1
Итого за Завтрак			8,384	9,467	41,623	280,231		
Завтрак 2	Вифивит	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)	150	4,13	4,48	11,04	100,6	4,1	58
	Котлета Домашняя	60	5,802	5,618	4,2	90,102		299
	Соус сметанный с томатом	020	1,048	1,485	2,216	26,78	1,496	373
	Рис припущенный	110	2	3,885	21	122,856		333
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		17	72,544	21,002	700
	Хлеб Дарницкий	40	1,6	0,933	15,6	77,2		пром.выпуск
Итого за Обед			14,716	16,401	71,056	490,082	26,598	
Полдник	Манник шоколадный	060	5,872	6,887	29,43	206,05		481
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			5,872	6,887	30,43	210,05		
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	150	9,24	11,245	16,891	205,637	3,402	264
	Чай без сахара	180			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			10,528	11,745	50,891	350,137	18,402	
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	Омлет натуральный	130	3,5	3,61	21,933	130,72		215
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,698	4,5	13	108,54		3
Итого за Завтрак			8,398	9,43	40,963	280,06		
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	005	0,06	0,13	2,12	10,25		115
	Суп картофельный с горохом	150	4,293	4,368	10,86	101,224	4,86	81
	Азу из говядины	30/130	8,962	11,763	21,629	225,231	5	370
	Компот из кураги	180	0,2		14,397	58,376	22	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			14,715	16,491	71,006	490,081	31,860	
Полдник	Крендель на сахаре	60	5,2	5,7	24,37	169,18		191
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,4	7,02	30,4	209,98		
Ужин	Суфле из печени с морковью	60	6,605	5,812	7,369	109,404	7,04	477
	Соус сметанный	030	0,932	1,875	3,24	33,339	6,1	354
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	19,322	118,501		179
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			9,987	11,559	51,131	349,479	13,140	
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 пшенная	150	4,03	4,646	22,474	146,43		185
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	11,56	94,24		1
	Итого за Завтрак		8,23	9,446	40,034	280,15		
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	Суп-лапша домашняя с курицей	150	4,255	4,98	12	109,84	3,02	86
	Бигус из сежей капусты с курицей	120/40	8,44	10,499	25,634	224,342	6,1	440
	Напиток из шиповника	180	0,012		14	56	26,2	398
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром.выпуск
	Итого за Обед		14,707	16,479	73,634	495,182	35,320	
Полдник	Печенье Овсяное	40	4,845	5,74	24,45	169,204		пром.выпуск
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Итого за Полдник		6,045	7,06	30,48	210,004		
Ужин	Пудинг из творога (запеченный)	130	9,7	11,389	30,222	245,124	1,3	249
	Соус из ягод свежемороженой	30	0,018	0,036	10,7	43,84	5,748	378
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Апельсины свежие	095	0,8	0,09	8,93	57,2	15	пром.выпуск
	Итого за Ужин		10,518	11,515	50,852	350,164	22,048	
Итого за день		42,000	47,000	203,000	1400,00	57,368		

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	150	4,064	4,025	21,762	137,529		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,21	4,1	13	101,74		3
	Итого за Завтрак		8,474	9,445	40,792	280,069		
Завтрак 2	Биопроduct кисло-молочный	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	150	4,076	5,03	10	107,186	2,27	29
	Котлета по-хлыновски	60	7,712	8	8,54	137,008	1,878	454
	Макароны отварные	110	2,032	3,28	20,044	117,824		205
	Компот из сухофруктов	180	0,1		15	60,4	20,3	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	69,66		пром.выпуск
	Итого за Обед		14,88	16,494	71,184	492,078	24,448	
Полдник	Булочка Ванильная	065	5,124	5,745	24,378	170,113		467
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Итого за Полдник		6,324	7,065	30,408	210,913		
Ужин	Холодный гарнир к блюдам	40	1,26	1,9	5,4	43,71	5,474	502
	Рыба духовая	50	4,837	5,138	6,016	89,654		310
	Пюре картофельное	120	2,5	3,713	19	118,671	2,71	321
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Итого за Ужин		9,197	10,866	44,616	312,27	8,184	
Итого за день		42	47	203	1400	32,632		

Итого за период	420	470	2030	14000	450,000	
Среднее значение за период	42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	
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 рецептов 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.