



Сидорчук Е.В.

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

22.11-05.12.2024г.

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 рисовая	200	5,86	5,62	24,304	170,236		185
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		413
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
			10,88	12,22	52,264	360,556		
Итого за Завтрак								
Завтрак 2	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,5		18	74,067	11,65	700
			0,5		18	74,067	11,650	
Итого за Завтрак 2								
Обед	Рассольник ленинградский	200	6,8	6,518	15,561	159,23	7	76
	Жаркое по-домашнему	40/140	10,415	14,336	31,803	285,696	5,2	292
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	22	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
			18,956	21,084	91,364	630,09	34,200	
Итого за Обед								
Полдник	Хлопья кукурузные	050	5,86	1,443	25,576	151,078		пром.выпуск
	Йогурт	200	5	5	13,533	119,133		пром.выпуск
			10,86	6,443	39,109	270,211		
Итого за Полдник								
Ужин	Икра кабачковая	50	0,5	2,391	5,337	42,7	4,15	пром.выпуск
	Запеканка из грудки с овощами	180	11,584	17,724	27,086	314,196		311
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб пшеничный.	030	0,72	0,138	15,84	60,18		пром.выпуск
			12,804	20,253	60,263	465,076	4,150	
Итого за Ужин								
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 пшеничная	200/5	5,43	5,9	24,955	174,64		185
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	4	4,7	13,48	112,22		3
			10,76	12,06	52,435	361,32		
Итого за Завтрак								
Завтрак 2	Бифивит.	150	3,75	3,75	12	96,75		пром.выпуск
			3,75	3,75	12	96,75		
Итого за Завтрак 2								
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,026	5,561	13,545	124,333	5,48	81
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	70	10,047	10,875	12,64	188,623		281
	Макаронные отварные	130	2,333	4,084	28	158,076		205
	Компот из изюма	200	0,541		26	106,164	26,535	376
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
				18,947	21,02	91,185	629,696	32,015
Итого за Обед								
Полдник	Коржик творожный	70	6,987	8,071	35,253	241,599	2	9
	Чай без сахара	200			1	4		410
			6,987	8,071	36,253	245,599	2,000	
Итого за Полдник								
Ужин	Зразы рыбные рубленые	70	6,859	5,81	7,94	110,119		393
	Соус сметанный с томатом	040	2,547	3,388	13,333	94	5,2	373
	Рис припущенный	130	3,15	5,401	25,184	163,336		333
	Чай с лимоном	200			11,67	46,68	10,785	412
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
				13,556	15,099	69,127	466,635	15,985
Итого за Ужин								
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								215
	Омлет натуральный	150	5,698	4,398	23,098	161,574		395
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		1
	Бутерброд с маслом	40/10	3,8	6,53	19	145,98		
Итого за Завтрак			10,998	12,128	51,098	360,454		
Завтрак 2								пром.выпуск
	Снежок	100	2,5	2,5	9,5	70,4		
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9,5	70,4		
Обед								57
	Борщ с капустой и картофелем	200	5,083	5,19	15,42	128,722	5,36	293
	Гуляш из отварного мяса	40/40	8,65	11,62	15,574	201,476	4,8	179
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,022	25,338	153,068		376
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	22	пром.выпуск
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	71,736		
Итого за Обед			18,933	21,136	91,936	630,882	32,160	
Полдник								472
	Булочка школьная..	075	6,72	7,715	29,984	216,251		413
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10	60		
Итого за Полдник			8,12	9,315	39,984	276,251		
Ужин								291
	Запеканка картофельная с печенью	180	10,349	11,346	40,732	306,438	9,84	354
	Соус сметанный	050	2,5	3,46	13,55	95,34	8	410
	Чай без сахара	200			1	4		пром.выпуск
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		
Итого за Ужин			13,449	14,921	68,482	462,013	17,840	
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								185
	Каша молочная манная	200	5,8	5,534	24,19	169,766		413
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		1
	Батон с сыром	30/10	3,62	5	13	110,48		
Итого за Завтрак			10,82	12,134	52,57	360,766		
Завтрак 2								пром.выпуск
	Ряженка	150	3,75	3,75	14	104,75		
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	14	104,75		
Обед								86
	Суп-лапша домашняя с курицей	200	5,18	5,48	14,69	128,8	3,58	300
	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	9,109	10,001	12,332	175,764	0,803	321
	Пюре картофельное	130	2,58	4,52	23,58	145,32	2,769	396
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		22	88	24,043	пром.выпуск
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		
Итого за Обед			18,891	21,001	94,602	642,884	31,195	
Полдник								пром.выпуск
	Печенье Овсяное	050	6,016	6,573	29,095	201,3		413
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		
Итого за Полдник			7,416	8,173	39,095	261,3		
Ужин								365
	Суфле творожное	150	11,983	14,842	30,81	301,529	1,8	359
	Соус абрикосовый	50	0,24		15,489	62,916	2,005	410
	Чай без сахара	200			1	4		пром.выпуск
	Апельсины свежие	100	0,9	0,1	13,434	61,855	15	
Итого за Ужин			13,123	14,942	60,733	430,3	18,805	
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								199
	Каша Солнышко (кукурузная)	200	5,22	5,583	27,8	173,78		397
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		1
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,62	5	12,58	109,8		
Итого за Завтрак			10,17	12,043	54,38	358,04		
Завтрак 2		125/1шт	3,125	3,13	11	100,67	14,672	пром.выпуск
	Биоюгурт		3,125	3,13	11	100,67	14,672	
Итого за Завтрак 2								
Обед		200/20	5,318	5,787	15,39	134,024	6,128	84
	Суп картофельный с рыбными	050/150	12,508	14,711	43,98	360,479	3,2	321
	Плов с мясом	200	0,7	0,12	18,004	75,88	22	376
	Компот из сухофруктов	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Хлеб пшеничный.		19,126	20,733	90,574	626,618	31,328	
Итого за Обед								
Полдник		075	8,07	9,056	38,64	266,02		469
	Булочка домашняя				1	4		410
	Чай без сахара	200			39,64	270,02		
Итого за Полдник			8,07	9,056	39,64	270,02		
Ужин		70	9,2	9,599	10,56	158,951		98
	Медвежата мясные	130	3,109	5,209	20,846	142,701	4	561
	Гарнир сложный(карт/морк)	200			12	48		411
	Чай с сахаром	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
	Хлеб пшеничный		13,509	15,038	65,406	444,652	4,000	
Итого за Ужин			54	60	261	1800	50,000	
Итого за день								

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								185
	Каша молочная пшеничная	200	5,876	5,92	28,84	192,144		395
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		1
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,62	5	12,58	109,8		
Итого за Завтрак			10,996	12,12	50,42	354,844		
Завтрак 2		150	3,75	3,75	12	96,75		пром.выпуск
	Йогурт		3,75	3,75	12	96,75		
Итого за Завтрак 2								
Обед		200	5,09	5,74	13,54	126,18	3,6	85
	Суп картофельный с клецками	40/150	11,959	15,074	34,07	319,478	5,617	370
	Азу из говядины	200	0,541		22	90,164	22	376
	Компот из кураги	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
	Хлеб пшеничный		18,79	21,044	91,61	630,822	31,217	
Итого за Обед								
Полдник		50	6,184	6,708	29,184	201,96		пром.выпуск
	Пряник.				10	60		413
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	39,184	261,96		
Итого за Полдник			7,584	8,308	39,184	261,96		
Ужин		150/5	10,98	11,607	41,982	314,311	1,4	244
	Вареники ленивые с маслом	050	1,5	2,771	15,004	90,313	3,383	354
	Соус сметанный сладкий	200			1	4		410
	Чай без сахара		0,4	0,4	9,8	47	14	пром.выпуск
	Яблоки свежие	100	12,88	14,778	67,786	455,624	18,783	
Итого за Ужин			54	60	261	1800	50,000	
Итого за день								

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								55
	Каша молочная "Дружба"	200	5,414	5,42	26,7	177,236		413
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		1
	Батон с сыром	30/15	4	5	14	117		
Итого за Завтрак			10,814	12,02	56,08	374,756		
Завтрак 2								пром. выпуск
	Бифивит	100	2,5	2,5	9	69,5		
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9	69,5		
Обед								67
	Щи из свежей капусты	200	4,957	5,74	13,855	132,97	4,905	299
	Котлета Домашняя	70	6,954	6,719	6,47	114,167		348
	Соус томатный.	45	1,437	3,531	4,082	53,855	1,94	179
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,022	25,338	153,068		398
	Напиток из шиповника	180	0,021		20	72,084	23,093	
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		пром. выпуск
Итого за Обед			18,909	21,012	91,745	631,144	29,938	
Полдник								52
	Ватрушка с повидлом	075	8,14	9,04	38,145	266,512		410
	Чай без сахара	200			1	4		
Итого за Полдник			8,14	9,04	39,145	270,512		
Ужин								278
	Биточек рыбный особый	70	7,114	9,758	9,904	153,843	0,062	126
	Картофель в молочном соусе	130	4,623	5,07	18,692	137,89	5	411
	Чай с сахаром	200			12	48		
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром. выпуск
	Апельсины свежие	100	0,9	0,1	13,434	61,855	15	пром. выпуск
Итого за Ужин			13,637	15,428	65,03	454,088	20,062	
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								185
	Каша молочная овсяная	200	5,855	5,6	27,072	182,836		397
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		1
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,62	5	12,58	109,8		
Итого за Завтрак			10,805	12,06	53,652	367,096		
Завтрак 2								пром. выпуск
	Йогурт	100	2,5	2,5	8,478	66,412		
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	8,478	66,412		
Обед								58
	Свекольник (борщ с картофелем)	200	5,541	5,93	13,2	131,334	5,28	311
	Гречаники из печени	70	7,7	8,003	7,011	130,371	0,92	354
	Соус сметанный	040	2	2,76	9,341	74,207	6,8	205
	Макароны отварные	130	2,333	4,084	28	158,076		376
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	22	
	Хлеб пшеничный	030	0,72	0,138	15,84	60,18		пром. выпуск
Итого за Обед			18,994	21,035	91,396	630,048	35,000	
Полдник								470
	Булочка Дорожная	75	6,697	7,41	29	209,478		413
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		
Итого за Полдник			8,097	9,01	39	269,478		
Ужин								215
	Омлет натуральный	170	9,316	10,695	24,994	234,746		411
	Чай с сахаром	180			8	32		3
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	4	4,7	13,48	112,22		пром. выпуск
	Сок детский	200/1шт	0,288		22	88	15	
Итого за Ужин			13,604	15,395	68,474	466,966	15,000	
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								93
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,325	5,73	34,451	214		395
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		3
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	4,04	5,175	13,56	116,975		
Итого за Завтрак			10,865	12,105	57,011	383,875		
Завтрак 2								пром.выпуск
	Ряженка	100	2,5	2,5	8	64,5		
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	8	64,5		
Обед								8
	Сельдь соленая	19	1,109	2,193		28,4		77
	Суп картофельный с гречками	200	5,693	6,085	14,622	137,537	4,2	304
	Ежики куриные	70	7,102	7,338	9,532	123,693		321
	Пюре картофельное	130	2,58	4,52	23,58	145,32	2,769	376
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	22	
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			19,025	21,136	91,734	630,114	28,969	
Полдник								пром.выпуск
	Печенье	050	6,611	7,476	29,1	210,011		413
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		
Итого за Полдник			8,011	9,076	39,1	270,011		
Ужин								238
	Запеканка творожная с морковью	150	10,599	11,533	30,403	265,042	7,031	пром.выпуск
	Молоко сгущенное	050	2,6	3,25	23,952	135,458		410
	Чай без сахара	200			1	4		пром.выпуск
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	14	
Итого за Ужин			13,599	15,183	65,155	451,5	21,031	
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								168
	Каша молочная гречневая (вязкая)	200	5,853	5,542	25,627	175,782		397
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		1
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,62	5	12,58	109,8		
Итого за Завтрак			10,803	12,002	52,207	360,042		
Завтрак 2								пром.выпуск
	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	3,125	3,13	13	92,67		
Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	13	92,67		
Обед								29
	Суп крестьянский со сметаной	200	5,084	6,12	13,05	131,616	3,027	282
	Шницель рубленый	70	9,25	10,152	8,154	156,585		316
	Рис с овощами	130	3,201	4,574	26,135	158,51	6,17	700
	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,16		22	88,64	23	
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			18,895	21,076	91,339	630,351	32,197	
Полдник								483
	Булочка творожная	75	6,7	7,4	29,161	210,044	1,618	413
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		
Итого за Полдник			8,1	9	39,161	270,044	1,618	
Ужин								372
	Рыба по-русски	40/40	9,387	9,657	13,253	177,758	11,365	336
	Картофель отварной с маслом	150	3,09	5,02	26,84	164,9	4,82	411
	Чай с сахаром	200			12	48		пром.выпуск
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		
Итого за Ужин			13,077	14,792	65,293	446,893	16,185	
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.