



Утверждаю

Директор

МАУ "Комбинат детского питания"

Сидорчук Е.В.

Меню для организации питания детей детских яслей, возрастной категории с 1,5 до 3 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	150	4,497	4,335	18,228	129,615		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	12,842	68,048		413
	Бутерброд с маслом	25/5	2,715	3,75	9,543	82,382		1
Итого за Завтрак			8,412	9,405	40,613	280,045		
Завтрак 2	Напиток из свежемороженой ягоды	150	0,417		15	61,668	10	700
	Итого за Завтрак 2			0,417		15	61,668	10,000
Обед	Рассольник ленинградский	150	5,28	5,7	10,046	112,42	5,798	76
	Жаркое по-домашнему	110/40	8,409	10,616	26,055	233,036	5	292
	Компот из кураги	180	0,2		18,08	73,12	20,202	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,06	71,736		пром. выпуск
Итого за Обед			14,849	16,5	71,241	490,312	31,000	
Полдник	Хлопья кукурузные	20	2,344	0,577	15,576	76,873		пром. выпуск
	Йогурт	180	4,5	4,5	12,16	107,14		пром. выпуск
Итого за Полдник			6,844	5,077	27,736	184,013		
Ужин	Икра кабачковая	30	0,156	1,554	3,02	26,61	4	пром. выпуск
	Запеканка из грудки с овощами	160	10,602	14,326	21,55	265,172		311
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	15,84	60,18		пром. выпуск
Итого за Ужин			11,478	16,018	48,41	383,962	4,000	
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 пшеничная	150	4,03	4,346	22,474	145,13		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,16	3,83	12,08	95,43		3
Итого за Завтрак			8,39	9,496	40,584	281,36		
Завтрак 2	Бифидит	100	2,5	2,5	9	69,5		пром. выпуск
	Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9	69,5	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,34	5,4	11,752	112,968	4,6	81
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом.	60	7,2	7,382	10,24	136,198		281
	Макароны отварные	110	2,032	3,28	20,044	117,824		205
	Компот из изюма	180	0,2		18	72,8	23,881	376
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром. выпуск
Итого за Обед			14,772	16,562	71,036	492,29	28,481	
Полдник	Коржик творожный	50	5,749	6,765	29	196	1,8	9
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			5,749	6,765	30	200	1,800	
Ужин	Зразы рыбные рубленые	60	5,679	4,751	3,79	80,635		393
	Соус сметанный с томатом	030	1,91	2,541	8,59	68,859	4,875	373
	Рис припущенный	110	2	3,885	21	122,856		333
	Чай с лимоном	180			8	32	9,844	412
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром. выпуск
Итого за Ужин			10,589	11,677	52,38	356,85	14,719	
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	Борщ с капустой и картофелем	150	4,058	4,322	11	99,13	5	57
	Гуляш из отварного мяса	30/30	7,697	8,183	9,118	140,309	4,3	293
	Каша гречневая рассыпчатая/	110	1,85	3,757	19,322	118,501		179
	Компот из сухофруктов	180	0,1		15	60,4	20,3	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,06	71,736		пром.выпуск
Итого за Обед			14,665	16,446	71,5	490,076	29,600	
Полдник	Булочка школьная	065	5,055	5,729	24,067	169,219		472
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,255	7,049	30,097	210,019		
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	160	8,219	9,364	30,19	236,012	8,72	291
	Соус сметанный	035	1,441	2,116	7	53,258	6,68	354
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			10,26	11,595	51,39	349,505	15,400	
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
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Батон с сыром	25/10	3,16	4,075	12,81	101,675		1
Итого за Завтрак			8,424	9,42	40,602	280,004		
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	10,5	103,84	3,02	86
	Бефстроганов из куриной грудки	30/30	7,044	7,634	10,519	135,358	0,66	300
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,29	113,635	1,844	321
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		18,54	74,232	21,776	396
	Хлеб ржаной	030	1,2	0,6	13,2	63		пром.выпуск
Итого за Обед			14,701	16,449	71,049	490,065	27,300	
Полдник	Печенье Овсяное	40	4,845	5,74	24	169,204		пром.выпуск
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,045	7,06	30,03	210,004		
Ужин	Суфле творожное	130	9,398	11,481	27,166	246,277	1,5	365
	Соус абрикосовый	40	0,132		12,391	50,092	1,95	359
	Чай без сахара	180			1	4		пром.выпуск
	Апельсины свежие	095	0,8	0,09	12,762	55,058	14,25	пром.выпуск
Итого за Ужин			10,33	11,571	53,319	355,427	17,700	
Итого за день			42	47	203	1400	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 Солнышко (кукурузная)	150	4,3	4,43	25,029	156,859		199
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Бутерброд с маслом	25/5	2,715	3,75	9,543	82,382		1
Итого за Завтрак			8,215	9,5	40,602	280,041		
Завтрак 2	Биоюгурт	125/1шт	3,125	3,13	11	100,67	14,672	пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	11	100,67	14,672	
Обед	Суп картофельный с рыбными	150/15	4,359	5,02	12,011	110,66	4,5	84
	Плов с мясом	040/110	9,652	11,3	30,803	263,52	2,8	321
	Компот из сухофруктов	180	0,1		15	60,4	20,3	376
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Обед			14,711	16,435	71,014	490,815	27,600	
Полдник	Булочка домашняя	065	5,51	6,275	27,689	180,079		469
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			5,51	6,275	28,689	184,079		
Ужин	Медвежата мясные	060	7,21	7,43	5,012	115,758		98
	Гарнир сложный	110	2,029	4	16,683	101,637	2,728	561
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Ужин			10,439	11,66	51,695	344,395	2,728	
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 пшеничная	150	4,483	4,85	25,06	158,2		185
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Бутерброд с маслом	25/5	2,715	3,75	9,543	82,382		1
Итого за Завтрак			8,398	9,4	40,603	280,062		
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 клецками	150	4,02	4,533	10,12	101,76	3	85
	Азу из говядины	40/130	9,689	11,763	29,88	260,557	5,025	370
	Компот из кураги	150	0,04		14	56	19,715	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,06	71,736		пром.выпуск
Итого за Обед			14,709	16,48	71,06	490,053	27,740	
Полдник	Пряник	40	5	5,7	24	167,3		пром.выпуск
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,2	7,02	30,03	208,1		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	130/5	8,513	9,158	33,473	250,36	1,2	244
	Соус сметанный сладкий	030	1,3	2,062	9,046	59,013	2,86	354
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	42	13,2	пром.выпуск
Итого за Ужин			10,193	11,6	52,829	355,373	17,260	
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 "Дружба"/ ясли	150	4,049	4,1	22,152	141,704		55
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Батон с сыром	25/10	3,16	4,075	12,81	101,675		1
Итого за Завтрак			8,409	9,495	40,992	284,179		
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	Щи из свежей капусты	150	4,536	4,76	10,717	103,852	4,216	67
	Котлета Домашняя	60	5,802	5,618	4,2	90,57		299
	Соус томатный	020	0,89	1,374	3,5	30,486	1,637	348
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	19,322	118,501		179
	Напиток из шиповника	150	0,012		17,7	69,448	20,617	398
	Хлеб Дарницкий	40	1,6	0,933	15,6	77,2		пром.выпуск
Итого за Обед			14,69	16,442	71,039	490,057	26,470	
Полдник	Ватрушка с повидлом	050	6,084	6,855	26,391	191,595		52
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			6,084	6,855	27,391	195,595		
Ужин	Биточек рыбный особый	60	6,457	7,038	7	117,17	0,05	278
	Картофель запеченный в молочном соусе	110	2,06	4,08	15,816	103,941	4,23	126
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
	Апельсины свежие	095	0,8	0,09	12,762	55,058	14,25	пром.выпуск
Итого за Ужин			10,317	11,708	54,578	360,669	18,530	
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 овсяная	150	4,484	4,347	25,033	156,879		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Бутерброд с маслом	25/5	2,75	3,75	9,543	82,382		1
Итого за Завтрак			8,434	9,417	40,606	280,061		
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	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,13	4,48	11,04	101,387	4,1	58
	Гречаники из печени	60	6,8	7,102	5,89	116,678	0,5	311
	Соус сметанный	030	0,932	1,875	3,24	33,563	6,1	354
	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	30	0,72	0,138	15,84	60,18		пром.выпуск
Итого за Обед			14,714	16,875	71,054	490,032	31,000	
Полдник	Булочка дорожная	065	5,105	5,75	24,4	169,27		470
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,305	7,07	30,43	210,07		
Ужин	Омлет натуральный	140	6,887	7,308	23,352	190		215
	Чай с сахаром	150			6	24		411
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,16	3,83	12,08	95,43		3
	Пюре яблочное	125/1шт			11	44	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			10,047	11,138	52,432	353,43	14,000	
Итого за день			42	47	203	1400,005	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	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,09	4,78	22,59	145,105		93
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,16	3,83	12,08	95,43		3
Итого за Завтрак			8,45	9,41	40,67	280,015		
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	0,89	1,604		17,96		8
	Суп картофельный с гренками	150	4,34	4,684	12,8	112,287	3,15	77
	Ежики куриные	60	5,924	6,343	8,683	110,033		304
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,29	113,635	1,844	321
	Компот из кураги	180	0,2		18,08	73,12	20,202	376
	Хлеб ржаной	030	1,2	0,6	13,2	63		пром.выпуск
Итого за Обед			14,738	16,466	71,053	490,035	25,196	
Полдник	Печенье	040	5,14	5,74	23,98	168,214		пром.выпуск
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,34	7,06	30,01	209,014		
Ужин	Запеканка творожная с морковью	130	7,792	8,584	26,383	213,556	6,604	238
	Молоко сгущенное	040	1,8	2,6	16,574	96,88		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			9,972	11,564	53,267	356,436	19,804	
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 гречневая (вязкая)	150	4,489	4,337	25,041	156,821		168
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Бутерброд с маслом	25/5	2,715	3,75	9,543	82,382		1
Итого за Завтрак			8,404	9,407	40,614	280,003		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	3,125	3,13	13	92,67		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	13	92,67		
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4,076	5,03	10	107,186	3	29
	Шницель рубленый	060	6,69	7,249	7,1	118,401		282
	Рис с овощами	110	2,781	4,032	21,09	131,717	5,22	316
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		17	72,544	21,02	700
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	15,84	60,18		пром.выпуск
Итого за Обед			14,403	16,449	71,03	490,028	29,240	
Полдник	Булочка творожная	65	5,1	5,73	24,436	169,214	1,4	483
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,3	7,05	30,466	210,014	1,400	
Ужин	Рыба по-русски	30/30	6,518	6,764	9,025	123,048	10,36	372
	Картофель отварной с маслом	120	2,29	4,016	20,805	128,496	4	336
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,06	71,736		пром.выпуск
Итого за Ужин			9,768	10,964	47,89	327,28	14,360	
Итого за день			42	47	203	1399,995	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. 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.