



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
20.12-28.12.2024г.**

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Кулеш пшеничный с маслом	200,	5,854	5,546	25,199	175,164		311
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Хлеб пшеничный с маслом.	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
Итого за Завтрак			10,804	12,006	51,779	359,424		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,75	3,75	13	100,75		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	13	100,75		
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,09	5,74	13,54	131,51	3,6	85
	Запеканка из грудки с овощами	180	11,913	14,924	37,838	327,7	5,2	311
	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			18,903	21,014	91,382	630,09	30,800	
Полдник	Вафли	50	8,14	9,012	38,164	266,024		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			8,14	9,012	39,164	270,024		
Ужин	Котлета мясная	70	8,294	8,494	10,408	148,092		299
	Капуста тушеная	130	3,109	5,209	20,267	140,385	5,2	336
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			12,403	14,218	65,675	439,712	19,200	
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 манная	200	5,8	5,534	24,19	169,766		185
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		413
	Батон с маслом, сыром	30/5/10	4	4,7	13,48	112,22		3
Итого за Завтрак			11,2	11,834	53,05	362,506		
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	Суп картофельный с вермишелью и мясом	200	5,313	6,028	15,352	136,919	4,6	88
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	12,376	14,3	41,8	348,404	7	274
	Напиток из шиповника.	200	0,021		20	80,84	30	398
	Хлеб Дарницкий	30	1,2	0,7	13,2	63,9		пром.выпуск
Итого за Обед			18,91	21,028	90,352	630,063	41,600	
Полдник	Булочка Ванильная	75	6,709	7,42	29,105	210,036		467
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			8,109	9,02	39,105	270,036		
Ужин	Рулет с луком с яйцами	70	7,182	7,766	14,607	153,507	1,2	295
	Соус сметанный	040	1,235	1,856	8,52	55,724	6,467	354
	Рис припущенный	130	3,15	5,401	25,184	163,336		333
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
	Чоко-той Чудо Молоко	17	0,357	0,047	4,591	19,414	0,367	пром.выпуск
	Чоко-той Новогодний	17	0,357	0,048	4,591	19,414	0,366	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,281	15,618	69,493	467,895	8,400	
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
	Хлеб пшеничный 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	Напиток из свежемороженой ягоды	150	0,133		15	60	18,833	700
	Итого за Завтрак 2			0,133		15	60	18,833
Обед	Щи из свежей капусты	200	4,957	5,74	16,855	139,028	4,905	67
	Котлета Домашняя	70	9,262	10,372	10,823	172,327		299
	Пюре картофельное	150	3,15	4,608	27,177	162,78	3,195	321
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	22	376
	Хлеб пшеничный	35	0,84	0,161	18,48	80		пром.выпуск
Итого за Обед			18,909	21,001	91,339	630,015	30,100	
Полдник	Хлопья кукурузные	050	3,105	4,02	21,176	133,004		пром.выпуск
	Снежок	200	5	5	18	137		пром.выпуск
Итого за Полдник			8,105	9,02	39,176	270,004		
Ужин	Гречаники из печени	80	10,71	10,924	11,005	183,096	0,95	311
	Соус сметанный с томатом	035	2,212	2,728	11,182	78,12	5,657	373
	Макаронные отварные	130	2,333	4,084	28	158,076		205
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			15,855	17,851	64,387	479,527	6,607	
Итого за день			54	60	261	1800	55,540	

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 овсяная	200	5,855	5,6	27,072	182,836		185
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		413
	Батон с маслом	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
Итого за Завтрак			10,875	12,2	55,032	373,156		
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 картофельный с куриными фрикадельками	200	5,83	6,26	15,098	141,036	4,57	89
	Бефстроганов из куриной грудки	30/40	7,395	9,923	11,322	163,375	0,805	300
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,022	25,338	157,068		179
	Компот из кураги	200	0,541	22	90,164	22		376
	Хлеб ржаной	040	1,6	0,8	17,6	78,4		пром.выпуск
Итого за Обед			18,906	21,005	91,358	630,043	27,375	
Полдник	Печенье	050	6,611	7,476	29,1	210,011		пром.выпуск
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			8,011	9,076	39,1	270,011		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	150	11,008	12,519	36,502	299,555	2,085	250
	Молоко сгущенное	040	1,8	2,6	16,574	96,88		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Апельсины свежие	100	0,9	0,1	13,434	61,855	15	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,708	15,219	67,51	462,29	17,085	
Итого за день			54	60	261	1800	44,460	

День: 5

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	200	5,325	5,73	34,451	214		93
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		395
	Хлеб пшеничный с маслом.	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
Итого за Завтрак			10,445	11,93	56,031	376,7		
Зантрак 2	Биокефир	125/шт	3,125	3,125	13	92,67	10,2	пром.выпуск
	Итого за Зантрак 2			3,125	3,125	13	92,67	10,200
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,083	6,19	15,42	136,912	5,36	57
	Гречка из отварной говядины	030/150	12,08	14,586	30,929	303,91	3,2	85
	Компот из изюма	200	0,541		23	94,194	23,264	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			18,904	21,006	91,349	630,016	31,824	
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	Икра морковная	50	0,45	1,25	4,3	30,25	4	55
	Тестели рыбные	70	9,849	8,994	8,525	150,798	0,467	261
	Пюре картофельное	130	2,58	4,52	23,58	145,32	2,769	321
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			13,479	14,879	61,605	430,603	7,236	
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	Каша молочная гречневая (вязкая)	200	5,853	5,542	25,627	175,782		168
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Хлеб пшеничный с маслом.	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
Итого за Завтрак			10,803	12,002	52,207	360,042		
Зантрак 2	Йогурт	100	2,5	2,5	8,478	66,412		пром.выпуск
	Итого за Зантрак 2			2,5	2,5	8,478	66,412	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,026	5,561	15,545	132,337	4,48	81
	Мясо, тушеное в томатном соусе	30/40	10,088	10,958	19,7	217,8	2,535	433
	Картофель отварной с маслом	130	2,97	4,35	25,261	152	3,18	336
	Компот из сухофруктов	180	0,1		15	60,4	20,3	376
	Хлеб пшеничный	030	0,72	0,138	15,84	67,482		пром.выпуск
Итого за Обед			18,904	21,007	91,346	630,019	30,495	
Полдник	Булочка школьная	075	6,72	7,715	29,984	216,251		472
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			8,12	9,315	39,984	276,251		
Ужин	Голубцы ленивые	180	12,673	14,661	44,985	360,041	5,505	298
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,673	15,176	68,985	467,276	19,505	
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 рисовая	200	5,86	5,62	24,304	170,236		185
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		413
	Батон с маслом	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
	Итого за Завтрак		10,88	12,22	52,264	360,556		
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	Рассольник ленинградский	200	6,8	6,518	15,561	148,106	4,5	76
	Жаркое по-домашнему	140/40	10,5	13,6	40,19	323,485	4,533	276
	Напиток из шиповника	180	0,012		20	80,048	25,967	398
	Хлеб Дарницкий	40	1,6	0,9	15,6	78,4		пром.выпуск
Итого за Обед		18,912	21,018	91,351	630,039	35,000		
Полдник	Пряник.	50	6,184	6,708	29,184	201,96		пром.выпуск
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник		7,584	8,308	39,184	261,96			
Ужин	Спагетти с сыром	160/10	12,224	15,354	32,767	315,59		207
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
	Лепельсины свежие	100	0,9	0,1	13,434	61,855	15	пром.выпуск
Итого за Ужин		14,124	15,954	69,201	477,945	15,000		
Итого за день		54	60	261	1800	50,000		
Итого за период		378	420	1827	12600	350,000		
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. 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.