



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
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	Каша пшеничная с маслом	150	4,481	4,33	24,776	155,998		311
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,75	9,543	82,382		1
Итого за Завтрак			8,396	9,4	40,349	279,18		
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	150	4,02	4,533	10,12	101,76	2,261	85
	Запеканка из грудки с овощами	160	9,385	11,7	23,932	232,842	4,6	311
	Компот из сухофруктов	180	0,1		15	60,4	20,3	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			14,705	16,463	71,052	490,002	27,161	
Полдник	Вафли	40	6,307	7,07	29,457	206,012		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			6,307	7,07	30,457	210,012		
Ужин	Котлета мясная	50	5,822	5,935	8,632	110,678		299
	Капуста тушеная	110	2,04	3,887	16	107,143	4,639	336
	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			8,842	10,317	48,142	320,056	17,839	
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 манная	150	4,064	4,025	21,762	137,72		185
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Батон с маслом, сыром	25/5/10	3,16	3,83	12,08	95,43		3
	Итого за Завтрак			8,424	9,175	39,872	273,95	
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	150	4,055	5	10,937	104,924	4	88
	Мясо тушеное с овощами в соусе	160	9,45	10,758	26,87	241,132	6,9	274
	Напиток из шиповника	180	0,012		20	80,048	25,967	398
	Хлеб Дарницкий	30	1,2	0,7	13,2	63,9		пром.выпуск
Итого за Обед			14,717	16,458	71,007	490,004	36,867	
Полдник	Булочка Ванильная	065	5,124	5,745	24,378	169,213		467
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,324	7,065	30,408	210,013		
Ужин	Рулет с луком и яйцами	60	5,389	5,562	7,141	97,746	1,1	295
	Соус сметанный	030	0,932	1,76	3,39	37,128	6,3	354
	Рис припущенный	110	2	3,885	21	126,331		333
	Чай без сахара	180			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			10,035	11,802	52,713	356,533	8,133	
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
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
Итого за Завтрак			8,32	9,41	40,513	280		
Завтрак 2	Напиток из свежзамороженной ягоды	150	0,133		15	60	18,833	700
Итого за Завтрак 2			0,133		15	60	18,833	
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,536	4,76	10,717	103,852	4,216	67
	Котлета Домашняя	60	6,728	7,827	7,854	127,081		299
	Пюре картофельное	120	2,5	3,713	19	118,671	2,71	321
	Компот из сухофруктов	180	0,1		15	60,4	20,3	376
	Хлеб пшеничный	35	0,84	0,161	18,48	80		пром.выпуск
Итого за Обед			14,704	16,461	71,051	490,004	27,226	
Полдник	Хлопья кукурузные	20	1,798	2,577	14,176	86,709		пром.выпуск
	Сножок	180	4,5	4,5	16,2	123,3		пром.выпуск
Итого за Полдник			6,298	7,077	30,376	210,009		
Ужин	Гречаники из печени	60	8,003	8,116	6,89	131,715	0,5	311
	Соус сметанный с томатом д	030	1,91	2,541	7,59	60,869	3,404	373
	Макаронь отварные	110	2,032	3,28	17,38	107,168		205
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			12,545	14,052	46,06	359,987	3,904	
Итого за день			42	47	203	1400	49,963	

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	150	4,484	4,347	25,033	156,879		185
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Батон с маслом	25/5	2,715	3,75	9,543	82,382		1
Итого за Завтрак			8,399	9,417	40,606	280,061		
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	150	4,101	5,097	10,76	105,317	3,94	89
	Бефстроганов из куриной грудки	30/30	7,054	7,364	9,704	133,358	0,66	300
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,403	19,322	115,315		179
	Компот из кураги	180	0,5		18,08	73,12	20,202	376
	Хлеб ржаной	030	1,2	0,6	13,2	63		пром.выпуск
Итого за Обед			14,705	16,464	71,066	490,11	24,802	
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	Пудинг из творога с рисом	130	7,456	8,869	22,982	200,377	0,985	250
	Молоко сгущенное	040	1,8	2,6	16,574	96,88		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Апельсины свежие	095	0,8	0,09	12,762	55,058	14,25	пром.выпуск
Итого за Ужин			10,056	11,559	53,318	356,315	15,235	
Итого за день			42	47	203	1400	40,037	

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	150	4,487	4,789	22,59	161,405		93
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,75	9,543	82,382		1
Итого за Завтрак			8,402	9,339	38,133	283,267		
Завтрак 2	Биоюгurt	125/1шт	3,125	3,125	13	92,67	10,2	пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,125	3,125	13	92,67	10,200	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,058	4,322	11	99,13	5	57
	Плов из отварной говядины	030/110	9,209	11,563	28,05	253,103	2,959	85
	Компот из изюма	180	0,3		18	73,2	21,166	376
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Обед			14,167	16	70,25	481,668	29,125	
Полдник	Уголок творожный с повидлом	60	6,347	7,041	29,328	206,069	0,54	464
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			6,347	7,041	30,328	210,069	0,540	
Ужин	Икра морковная	40	0,36	1	3,44	24,2	2,025	55
	Тефтели рыбные	60	6,499	6,667	7,649	101,22	0,4	261
	Пюре картофельное.	120	2,5	3,713	19	118,671	2,71	321
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			9,959	11,495	51,289	332,326	5,135	
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 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
	Хлеб пшеничный 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	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 горохом	150	4,34	5,4	11,752	112,968	3,36	81
	Мясо, тушеное в томатном соусе	30/30	7,324	7,405	9,18	128,661	2,178	433
	Картофель отварной с маслом	120	2,29	4,016	20,805	128,496	2,9	336
	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			14,774	16,959	72,577	490,705	28,738	
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	Голубцы ленивые	160	9,087	10,59	27,724	250,626	3,062	298
	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			10,067	11,085	51,234	352,861	16,262	
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 рисовая	150	4,497	4,335	18,228	129,615		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	12,842	68,048		413
	Батон 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	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	150	5,28	5,7	10,046	112,6	3,6	76
	Жаркое по-домашнему	110/40	8,248	10,045	30,1	244,059	3,8	276
	Напиток из пшпловника	150	0,012		17,7	69,448	23,35	398
	Хлеб Дарницкий	30	1,2	0,7	13,2	63,9		пром.выпуск
Итого за Обед			14,74	16,445	71,046	490,007	30,750	
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	Спагетти с сыром	135/7	8,348	11,04	20,549	212,79		207
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
	Лпслсьины свежие	095	0,8	0,09	12,762	55,058	14,25	пром.выпуск
Итого за Ужин			10,148	11,63	52,311	352,348	14,250	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	
Итого за период			294	329	1421	9800	315,000	
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 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.