



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

09.01-22.01.2025г.

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 овсяная	200	5,855	5,6	27,072	182,836		185
	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			10,805	12,06	53,652	367,096		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	0,288		22	89,152	15	пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			0,288		22	89,152	15,000	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	4,957	5,74	16,855	139,028	4,905	88
	Жаркое по - домашнему	140/30	12,405	14,987	41,1	348,7	5,06	292
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	22	376
	Хлеб пшеничный	35	0,84	0,161	15,4	66,4		пром.выпуск
Итого за Обед			18,902	21,008	91,359	630,008	31,965	
Полдник	Сушка глазированная	050	6,834	7,476	29,142	210,011		пром.выпуск
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			8,234	9,076	39,142	270,011		
Ужин	Тефтели мясные	70	9,156	8,809	9,37	152,543		286
	Соус томатный	45	2,865	3,531	6,095	67,619	3,035	348
	Рис припущенный	130	3,15	5,401	25,184	163,336		333
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			15,771	17,856	54,847	443,733	3,035	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	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	Суп молочный гречневый	200	5,65	5,74	30,641	197,28		94
	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			10,77	11,94	52,221	359,98		
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	Рассольник ленинградский	200	5,262	5,908	13,693	128,992	7	76
	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	70	10,047	10,875	11,82	185,343	5,48	281
	Макароны отварные	130	2,333	4,084	28	158,076		205
	Компот из изюма	200	0,541		22	90,169	26,416	376
	Хлеб пшеничный.	030	0,72	0,138	15,84	67,482		пром.выпуск
Итого за Обед			18,903	21,005	91,353	630,062	38,896	
Полдник	Баранка яичная	050	6,173	7,664	29,034	209,804		пром.выпуск
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			7,573	9,264	39,034	269,804		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	150/5	10,754	11,289	38,103	294,289		244
	Соус сметанный сладкий	040	1,35	2,652	12,855	79,26	2,5	354
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Апельсины свежие	100	0,9	0,1	13,434	61,855	15	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,004	14,041	65,392	439,404	17,500	
Итого за день			54	60	261	1800	56,396	

День: 3

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	24,755	173,34		185
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Батон с маслом, сыром	30/5/10	4	4,7	13,48	112,22		3
Итого за Завтрак			10,76	12,06	52,235	360,02		
Завтрак 2	Бифидит	150	3,75	3,75	12	96,75		
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	12	96,75		пром.выпуск
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,09	5,74	13,54	126,18	3,6	85
	Бигус из свежей капусты с мясом	150/40	11,296	14,27	33,793	308,674	6,9	440
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	22	376
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		
	Итого за Обед			18,927	21,01	91,333	630,018	32,500
Полдник	Коржик творожный	70	6,987	8,071	35,253	241,599	2	9
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			6,987	8,071	36,253	245,599	2,000	
Ужин	Зразы рыбные рубленые	70	6,879	5,82	7,662	109,777	3,904	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 сахаром	200			12	48		411
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
Итого за Ужин			13,576	15,109	69,179	467,613	9,104	
Итого за день			54	60	261	1800	43,604	

День: 4

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	Снежок	100	2,5	2,5	9,5	70,4		
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9,5	70,4		пром.выпуск
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,083	5,19	15,42	128,722	5,36	57
	Гуляш из отварного мяса	40/40	8,65	11,62	15,574	201,476	4,8	293
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,022	25,338	153,068		179
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	22	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	71,736		пром.выпуск
Итого за Обед			18,933	21,136	91,936	630,882	32,160	
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	Запеканка картофельная с печенью	180	10,349	11,346	40,732	306,438	9,84	291
	Соус сметанный	050	2,5	3,46	13,55	95,34	8	354
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			13,449	14,921	68,482	462,013	17,840	
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	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 сыром	30/10	3,62	5	13	110,48		1
Итого за Завтрак			10,82	12,134	52,57	360,766		
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-лапша домашняя с курицей	200	5,18	5,48	14,69	128,8	3,58	86
	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	9,109	10,001	12,332	175,764	0,803	300
	Пюре картофельное	130	2,58	4,52	23,58	145,32	2,769	321
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		22	88	24,043	396
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			18,891	21,001	94,602	642,884	31,195	
Полдник	Печенье Овсяное	050	6,016	6,573	29,095	201,3		пром.выпуск
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			7,416	8,173	39,095	261,3		
Ужин	Суфле творожное	150	11,983	14,842	30,81	301,529	1,8	365
	Соус абрикосовый	50	0,24		15,489	62,916	2,005	359
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Апельсины свежие	100	0,9	0,1	13,434	61,855	15	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,123	14,942	60,733	430,3	18,805	
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 Солнышко (кукурузная)	200	5,22	5,583	27,8	173,78		199
	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			10,17	12,043	54,38	358,04		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	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 фрикадельками	200	5,318	5,787	15,39	134,024	6,128	84
	Плов с мясом	050/150	12,508	14,711	43,98	360,479	3,2	321
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	22	376
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Обед			19,126	20,733	90,574	626,618	31,328	
Полдник	Булочка домашняя	075	8,07	9,056	38,64	266,02		469
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			8,07	9,056	39,64	270,02		
Ужин	Медвежата мясные	70	9,2	9,599	10,56	158,951		98
	Капуста тушенная	130	3,109	5,209	20,846	142,701	4	336
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Ужин			13,509	15,038	65,406	444,652	4,000	
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 пшеничная	200	5,717	5,92	29,84	194,726		185
	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			10,837	12,12	51,42	357,426		
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 горохом	200	5,026	5,561	15,545	132,337	4,48	81
	Азу из говядины	30/150	12,133	15,227	32,07	313,047	5,617	370
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	22	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			18,9	21,018	91,615	630,548	32,097	
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	Запеканка творожная с морковью	150	9,929	11,154	31,029	262,858	3,903	238
	Молоко сгущенное	050	2,6	3,25	23,952	135,458		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			12,929	14,804	65,781	449,316	17,903	
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	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	Бифивит	100	2,5	2,5	9	69,5		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9	69,5		
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	4,957	5,74	13,485	124,004	3,027	29
	Котлета Домашняя	70	6,954	6,719	6,47	114,167		299
	Соус томатный	40	1,437	3,531	4,082	53,855	0,94	348
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,022	25,338	153,068		179
	Напиток из шиповника	180	0,012		20	80,048	25,967	398
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			18,9	21,012	91,375	630,142	29,934	
Полдник	Ватрушка с повидлом	075	8,14	9,04	38,145	266,512		52
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			8,14	9,04	39,145	270,512		
Ужин	Биточек рыбный особый	70	7,057	9,558	9,904	153,866	0,066	278
	Картофель запеченный в молочном соусе	130	4,623	5,07	22,878	153,069	5	126
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	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			13,58	15,228	69,216	469,29	20,066	
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	Каша молочная овсяная	200	5,855	5,6	27,072	182,836		185
	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			10,805	12,06	53,652	367,096		
Завтрак 2	Снежок	100	2,5	2,5	9,5	70,4		
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9,5	70,4		пром.выпуск
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	200	5,541	5,93	13,2	131,334	5,28	58
	Гречаники из печени	70	7,7	8,003	7,011	130,371	0,92	311
	Соус сметанный	045	2	2,76	9,341	74,207	6,8	354
	Макароны отварные	130	2,333	4,084	28	158,076		205
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	22	376
	Хлеб пшеничный	030	0,72	0,138	15,84	67,482		пром.выпуск
Итого за Обед			18,994	21,035	91,396	637,35	35,000	
Полдник	Булочка Дорожная	75	6,697	7,41	29	209,478		470
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			8,097	9,01	39	269,478		
Ужин	Омлет натуральный	170	9,316	10,695	23,972	222,304		215
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/10	4	4,7	13,48	112,22		3
	Сок детский	200/1штг	0,288		22	89,152	15	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,604	15,395	67,452	455,676	15,000	
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	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,325	5,638	29,645	190,222		93
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		395
	Батон с маслом, сыром	30/10/10	4,04	5,175	13,56	116,975		3
Итого за Завтрак			10,865	12,013	52,205	360,097		
Завтрак 2	Ряженка	100	2,5	2,5	8	64,5		
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	8	64,5		пром.выпуск
Обед	Гренки для супа из батона	008	0,08	0,17	3,74	20,81		115
	Суп картофельный	200	5,21	5,64	12	119,6	2,3	77
	Запеканка из грудки с овощами	180	11,47	14,4	36,038	321,029	5,2	311
	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			18,901	21,01	91,378	630,003	29,500	
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	Сырники из творога	150	13,293	14,941	41,322	350,949	2,665	245
	Соус из ягоды свежей	50	0,03	0,06	18,195	73,44	3,835	378
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,723	15,401	70,317	475,389	20,500	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

Итого за период	540	600	2610	18000	500,000	
Среднее значение за период	54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	
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. 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.