



*[Handwritten signature]*

Сидорчук Е.В.

Утверждаю  
Директор  
МАУ "Комбинат детского питания"

**Меню для организации питания детей детских яслей, возрастной категории с 1,5 до 3 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	150	4,484	4,347	25,033	156,879		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,75	3,75	9,543	82,382		1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,434</b>	<b>9,417</b>	<b>40,606</b>	<b>280,061</b>		
Завтрак 2	Пюре яблочное	125/1штг			11	44	14	пром.выпуск
	<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>11</b>	<b>44</b>	<b>14,000</b>
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150/10	4,536	4,76	10,717	103,852	4,216	88
	Жаркое по-домашнему	110/30	9,228	11,461	29,935	259,351	4,119	292
	Компот из сухофруктов	180	0,1		15	60,4	20,3	376
	Хлеб пшеничный	35	0,84	0,161	15,4	66,4		пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>			<b>14,704</b>	<b>16,382</b>	<b>71,052</b>	<b>490,003</b>	<b>28,635</b>	
Полдник	Сушка глазированная	030	5,105	5,769	24,139	170,093		пром.выпуск
	Чай с молоком без сахара	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,305</b>	<b>7,089</b>	<b>30,169</b>	<b>210,893</b>		
Ужин	Тефтели мясные	60	8,136	7,783	8,26	133,993		286
	Соус томатный	030	1,821	2,329	5,713	50,484	2,365	348
	Рис припущенный	110	2	3,885	22	130,331		333
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			<b>12,557</b>	<b>14,112</b>	<b>50,173</b>	<b>375,043</b>	<b>2,365</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,000</b>	<b>47,000</b>	<b>203,000</b>	<b>1400,000</b>	<b>45,000</b>	

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	150	4,489	4,865	25,063	158,142		94
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,404</b>	<b>9,415</b>	<b>40,606</b>	<b>280,004</b>		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,5	2,5	8,478	66,412		пром.выпуск
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>8,478</b>	<b>66,412</b>	
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,629	5,676	10,046	112,142	5,798	76
	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом.	60	7,2	7,382	10,24	136,198	4,697	281
	Макаронь отварные	110	1,971	3,28	21,784	123,385		205
	Компот из изюма	180	0,3		15,776	64,304	26,193	376
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>			<b>14,7</b>	<b>16,453</b>	<b>71,046</b>	<b>492,264</b>	<b>36,688</b>	
Полдник	Баранка яичная	040	5,08	5,888	20,37	154,72		пром.выпуск
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,28</b>	<b>7,208</b>	<b>26,4</b>	<b>195,52</b>		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	130/5	8,093	9,272	31,602	242,228		244
	Соус сметанный сладкий	030	1,223	2,062	11,106	64,514	1,993	354
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Апельсины свежие	095	0,8	0,09	12,762	55,058	14,25	пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			<b>10,116</b>	<b>11,424</b>	<b>56,47</b>	<b>365,8</b>	<b>16,243</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>52,931</b>	



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	150	4,03	4,346	22,474	145,13		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Батон 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	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 клецками	150	4,02	4,533	10,12	101,76	3,75	85
	Бигус из свежей капусты с мясом	40/120	8,983	11,32	29,67	252,134	4,805	440
	Компот из кураги	180	0,5		18,08	73,12	20,202	376
	Хлеб Дарницкий	30	1,2	0,6	13,2	63		пром.выпуск
	Итого за Обед			14,703	16,453	71,07	490,014	28,757
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	5,748	5,03	5,556	90,486	3,108	393
	Соус сметанный с томатом	025	1,91	2,371	5,79	53,809	3,404	373
	Рис припущенный	110	2	3,885	22	130,331		333
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
Итого за Ужин			10,658	11,786	52,346	359,126	6,512	
Итого за день			42	47	203	1400	37,069	

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	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	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: 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	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		8,424	9,42	40,602	280,004		
Завтрак 2	Ряженка	100	2,5	2,5	8	64,5		пром.выпуск
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Итого за Полдник</b>			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		410
	Апельсины свежие	095	0,8	0,09	12,762	55,058	14,25	пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			10,33	11,571	53,319	355,427	17,700	
<b>Итого за день</b>			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 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
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,75	9,543	82,382		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		8,215	9,5	40,602	280,041		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1штг	3,125	3,13	11	100,67	14,672	пром.выпуск
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		3,125	3,13	11	100,67	14,672	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	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
	<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Итого за Полдник</b>			5,51	6,275	28,689	184,079		
Ужин	Медвежата мясные	060	7,21	7,43	5,012	115,758		98
	Капуста тушенная	110	2,029	4	16,683	101,637	2,728	336
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			10,439	11,66	51,695	344,395	2,728	
<b>Итого за день</b>			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 пшеничная	150	4,483	4,85	25,06	158,2		185
	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			8,398	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 горохом яс.	150	4,293	4,368	10,86	101,224	4,86	81
	Азу из говядины	30/130	9,045	11,897	27,546	253,037	4,9	370
	Компот из кураги	150	0,405		15,6	64,02	19,715	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,06	71,736		пром.выпуск
Итого за Обед			14,703	16,449	71,066	490,017	29,475	
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	Запеканка творожная с морковью	130	8,019	8,651	25,939	212,529	2,325	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			10,199	11,631	52,823	355,409	15,525	
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 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	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	150	4,533	4,85	10,758	104,446	2,25	29
	Котлета Домашняя	60	5,82	5,538	4,2	89,922		299
	Соус томатный	020	0,89	1,374	3,5	30,486	1,576	348
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	19,322	118,501		179
	Напиток из шиповника	150	0,012		17,7	69,448	23,35	398
	Хлеб Дарницкий	40	1,6	0,933	15,6	77,2		пром.выпуск
Итого за Обед			14,705	16,452	71,08	490,003	27,176	
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	6,439	7,118	7	115,723	0,05	278
	Картофель запеченный в молочном соусе	110	2,06	4,08	16,154	109,576	3,524	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			10,299	11,788	54,916	364,857	17,824	
Итого за день			42	47	203	1400	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	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
	Хлеб пшеничный 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	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	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,13	4,48	11,04	101,387	4,1	58
	Гречаники из печени	60	6,85	7,102	5,89	114,218	0,5	311
	Соус сметанный	030	1,052	1,513	4,144	34,401	6,1	354
	Макаронные отварные	110	1,971	3,28	21,784	123,385		205
	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			14,703	16,49	71,058	490,026	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	6,898	7,693	22,326	186,013		215
	Чай с сахаром	150			6	24		411
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/5/10	3,16	3,83	12,08	95,43		3
	Пиоре яблочное	125/1шт			11	44	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			10,058	11,523	51,406	349,443	14,000	
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	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,048	4,776	22,522	145,126		93
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Батон с маслом, сыром	25/5/10	3,16	3,83	12,08	95,43		3
	Итого за Завтрак			8,408	9,406	40,602	280,036	
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	Гренки для супа из батона	005	0,06	0,13	2,12	10,25		115
	Суп картофельный	150	4,075	4,504	9	95,136	1,8	77
	Запеканка из грудки с овощами	150	8,47	11,025	24,254	233,112	4,6	311
	Компот из кураги	180	0,5		18,08	73,12	20,202	376
	Хлеб ржаной ясли	40	1,6	0,8	17,6	78,4		пром.выпуск
Итого за Обед			14,705	16,459	71,054	490,018	26,602	
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	Сырники из творога	130	9,643	11,147	28,757	251,979	2,034	245
	Соус из ягод свежей	40	0,024	0,048	14,267	58,453	3,164	378
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	42	13,2	пром.выпуск
Итого за Ужин			10,047	11,575	53,334	356,432	18,398	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

Итого за период	420	470	2030	14000	450,000	
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.