

Утверждаю
Директор

Сидорчук Е.В.

МАУ "Комбинат детского питания"

Меню для организации питания детей детских садов, возрастной категории с 3 до 7 лет
посещающих муниципальные дошкольные учреждения АГО
03.03-14.03.2025г.

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	26,072	178,1		185
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Батон с маслом	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
Итого за Завтрак			10,805	12,06	52,652	362,36		
Завтрак 2	Бифивит	100	2,5	2,5	9	68,5		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9	68,5	
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	200	5,541	5,93	13,2	128,334	5,28	58
	Котлета Домашняя	80	8,869	9,989	10,17	150,069		299
	Макароны отварные	130	2,333	4,084	24	158,076		205
	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,16		22	88,64	23	700
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			18,903	21,003	91,37	630,119	28,280	
Полдник	Манник шоколадный	070	8,095	9,012	38,134	266,024		481
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			8,095	9,012	39,134	270,024		
Ужин	Рыба тушеная с овощами	40/40	9,259	9,524	10,16	163,569	6,72	247
	Рис припущенный	130	3,15	5,401	27,184	169,928		333
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
	Сок детский	200/1шт	0,288		19,5	79	15	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,697	15,425	68,844	468,997	21,720	
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	Омлет натуральный	150	5,698	4,398	23,098	161,574		215
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		413
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/10/15	3,712	5,175	18,6	130,423		3
Итого за Завтрак			10,81	11,173	57,078	372,517		
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	Гренки для супа из пшеничного хлеба	008	0,08	0,17	3,74	16,81		115
	Суп картофельный с горохом	200	5,026	5,949	15,545	135,384	4,48	81
	Азу из говядины	40/150	12,515	14,746	34,67	321,334	15,853	370
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	22	376
	Хлеб пшеничный	35	0,84	0,161	15,4	66,4		пром.выпуск
Итого за Обед			19,002	21,026	91,355	630,092	42,333	
Полдник	Крендель на сахаре	80	6,695	7,405	29,1	210,018		191
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			8,095	9,005	39,1	270,018		
Ужин	Рулет с луком и яйцами	70	8,218	9,5	10,333	160,354	1,2	295
	Соус сметанный	040	1,235	1,856	8,52	55,724	6,467	354
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,825	25,338	158,37		179
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			13,593	16,296	63,967	456,973	7,667	
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	Каша молочная пшеничная	200	5,717	5,92	24,778	175,26		185
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		395
	Батон с маслом	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
Итого за Завтрак			10,837	12,12	46,358	337,96		
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
	Бигус из свежей капусты с курицей	150/40	11,204	13,384	33,3	298,472	5,8	440
	Напиток из шиповника	180	0,021		20	80,084	21	398
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			18,405	19,864	89,99	612,356	30,380	
Полдник								
	Баранка яичная	050	6,173	7,664	29,034	209,804		пром.выпуск
	Чай с молоком б/сах	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			7,573	9,264	39,034	269,804		
Ужин	Пудинг из творога (запеченный)	150	12,511	14,854	38,989	339,586	1,29	249
	Соус из ягоды свежемороженой	40	0,024	0,048	18,195	73,308	3,33	378
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Апельсины свежие	100	0,9	0,1	13,434	58,236	15	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,435	15,002	71,618	475,13	19,620	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Солнышко (кукурузная)	200	5,22	5,583	27,8	181,674		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	365,934		
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	Щи из свежей капусты	200	5,09	6,047	13,067	127,051	4,905	67
	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	9,335	10,086	14,702	186,78	5,586	252
	Пюре картофельное	130	2,58	4,52	23,58	145,32	2,769	321
	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			18,905	21,003	91,353	630,031	35,260	
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	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/40	9,308	10,165	14,252	185,725		433
	Спагетти с маслом	130	3,445	4,084	25	150,536		205
	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	44,858	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,753	14,764	63,252	441,354	14,000	
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	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	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 вермишелью и мясом	200	5,313	6,028	14,352	132,712	3,741	88
	Голубцы ленивые	160	11,849	14,747	33	312,134	2,605	298
	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			18,903	21,005	91,352	630,01	28,346	
Полдник	Творожная масса	100	8,6	9,012	18,84	190,868		пром. выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			8,6	9,012	19,84	194,868		
Ужин	Шанежка с картофелем и сыром	125	11,427	15,543	61,25	430,108		472
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Апельсины свежие	135	1,8		21,283	92,332	21,654	пром. выпуск
Итого за Ужин			13,227	15,543	89,109	548,73	21,654	
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 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	30/10/10	4,04	5,175	13,56	116,975		3
Итого за Завтрак			11,24	12,309	53,13	367,261		
Завтрак 2	Бифидит	100	2,5	2,5	9	68,5		пром. выпуск
	Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9	68,5	
Обед	Рассольник ленинградский	200	6,105	6,518	14,561	141,326	5	76
	Жаркое по - домашнему	140/50	12,043	13,932	47,76	364,326	7,5	276
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	22	376
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром. выпуск
Итого за Обед			19,848	21,07	91,325	634,032	34,500	
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	Зразы рыбные рубленые	70	6,058	5,82	7,662	107,26		393
	Соус сметанный с томатом	040	2,064	3,388	12,156	88,979	6	373
	Рис припущенный	130	3,15	5,401	27,184	169,928		333
	Чай с лимоном	200			10,379	41,516	9,5	412
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром. выпуск
Итого за Ужин			12,272	15,109	68,381	460,183	15,500	
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	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		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9,5	70,4		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,083	5,19	15,42	128,722	5,36	57
	Гуляш из отварного мяса	40/40	8,748	10,85	13,24	185,699	4,8	293
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,825	25,338	158,37		179
	Компот из изюма	200	0,705		22	90,82	22,416	376
	Хлеб пшеничный	35	0,84	0,161	15,4	66,4		пром.выпуск
Итого за Обед			18,916	21,026	91,398	630,011	32,576	
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	10,366	11,456	41,27	307,309	9,84	291
	Соус сметанный	050	2,5	3,46	13,55	95,34	7,584	354
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			13,466	15,031	69,02	462,884	17,424	
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	5,364	5,232	23,304	162,707		185
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		413
	Батон с маслом, сыром	30/10/10	4,04	5,175	13,56	116,975		3
Итого за Завтрак			10,804	12,007	52,244	360,202		
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 картофельный с клецками	200	5,09	5,74	13,54	126,18	3,6	85
	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	9,215	9,754	10,232	165,574	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	88,088	25,693	396
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			18,907	21,014	91,352	630,162	32,865	
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								
	Суфле творожное	150	11,816	13,753	38,015	323,101	1,8	365
	Соус абрикосовый	50	0,312		15,489	62,916	1,335	359
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,858	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			12,528	14,153	64,304	434,875	17,135	
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	26,072	178,1		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	52,652	362,36		
Завтрак 2	Биоюгурт	125/1шт	3,125	3,13	11	84,67	14,672	пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	11	84,67	14,672	
Обед	Суп картофельный с мясными	200/14	5,138	6,36	14,73	136,712	3,4	89
	Плов из отварной говядины	040/150	12,105	14,34	41,019	341,556	3,928	85
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	22	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
Итого за Обед			18,903	21,004	91,353	630,044	29,328	
Полдник	Булочка домашняя Д	075	8,07	9,016	38,16	266,02		469
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			8,07	9,016	39,16	270,02		
Ужин	Медвежата мясные	70	9,2	9,429	10,56	163,901		98
	Капуста тушеная	150	3,177	5,223	35,899	203,393	6	336
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб пшеничный	030	0,72	0,138	13,8	59,322		пром.выпуск
Итого за Ужин			13,097	14,79	66,835	452,906	6,000	
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	Каша молочная пшенно-кукурузная	200	5,602	5,637	27,208	186,782		174
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		395
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/10/10	3,712	5,175	16	120,423		3
Итого за Завтрак			10,814	12,012	52,208	360,105		
Завтрак 2	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		17	68,661	20	700
Итого за Завтрак 2			0,136		17	68,661	20,000	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	5,2	5,74	14,869	131,936	4,905	29
	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	70	10,11	11,039	16,687	190,539	0,895	281
	Макаронные отварные	130	2,333	4,084	24	158,076		205
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	22	376
	Хлеб пшеничный	030	0,72	0,138	13,8	59,322		пром.выпуск
Итого за Обед			18,904	21,001	91,356	630,037	27,800	
Полдник	Хлопья кукурузные	050	3,105	4,02	22,176	137,304		пром.выпуск
	Йогурт	200	5	5	16,956	132,824		пром.выпуск
Итого за Полдник			8,105	9,02	39,132	270,128		
Ужин	Икра кабачковая	50	0,5	2,391	5,49	45,479		пром.выпуск
	Запеканка из грудки с овощами	180	14,941	15,461	36,038	343,065	2,2	311
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			16,041	17,967	61,304	471,069	2,200	
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 рецептов 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.