



Сидорчук Е.В.

Меню для организации питания детей детских яслей, возрастной категории с 1,5 до 3 лет  
посещающих муниципальные дошкольные учреждения АГО

06.02-19.02.2025г.

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	2,715	3,75	9,543	82,382		1
Итого за Завтрак			8,399	9,417	40,606	280,061		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	3,125	3,13	13	92,67	10,2	пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	13	92,67	10,200	
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,076	5,03	10	104,216	4	67
	Жаркое по-домашнему	110/30	9,33	11,23	25,08	234,39	9,235	292
	Компот из сухофруктов	150	0,1		14	56,4	19	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			14,706	16,49	71,08	490,006	32,235	
Полдник	Крендель на сахаре	60	5,1	5,7	24,37	169,18		191
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,3	7,02	30,4	209,98		
Ужин	Шницель рыбный натуральны	60	5,049	4,614	7,001	90,233	0,2	258
	Соус томатный	030	1,821	2,329	5,713	50,484	2,365	348
	Рис припущенный	110	2	3,885	21	126,331		333
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			9,47	10,943	47,914	327,283	2,565	
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	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
Итого за Завтрак			8,404	9,415	40,606	280,004		
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	Рассольник ленинградский	150	4,534	5,34	12,1	114,596	3,471	76
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,105	7,65	6	121,322	3,717	307
	Макароны отварные	110	1,971	3,28	21,784	123,385		205
	Компот из изюма	180	0,3		15,776	64,304	24,612	376
	Хлеб пшеничный	35	0,84	0,161	15,4	66,4		пром.выпуск
Итого за Обед			14,75	16,431	71,06	490,007	31,800	
Полдник	Творожная масса	100	8,6	9,012	18,84	190,868		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			8,6	9,012	19,84	194,868		
Ужин	Блинчики с маслом	120	6,166	7,424	37,229	239,459		447
	Молоко сгущенное	030	1,2	1,838	15,477	83,25		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			7,746	9,642	63,016	368,709	13,200	
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	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 маслом, сыром	25/5/10	3,16	3,83	12,08	95,43		3
<b>Итого за Завтрак</b>			8,424	9,175	39,872	273,759		
Завтрак 2	Бифидит	100	2,5	2,5	9	69,5		пром. выпуск
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2,5	2,5	9	69,5		
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,02	4,533	10,12	101,76	4,127	85
	Тефтели мясные с рисом	50	6,959	7,31	12,987	145,574	2,294	304
	Капуста тушеная	110	2,029	4	16,683	106,57	10	336
	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
<b>Итого за Обед</b>			14,708	16,443	71,07	490,024	36,623	
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
<b>Итого за Полдник</b>			6,324	7,065	30,408	210,013		
Ужин	Котлета мясная	50	5,454	6,046	12,724	127,126		299
	Соус сметанный с томатом	020	0,89	1,458	6,726	43,907	5,667	373
	Пюре картофельное	120	2,5	3,713	19	118,671	2,71	321
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб Дарницкий	30	1,2	0,6	13,2	63		пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			10,044	11,817	52,65	356,704	8,377	
<b>Итого за день</b>			42	47	203	1400	45,000	

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
<b>Итого за Завтрак</b>			8,32	9,41	40,513	280		
Завтрак 2	Снежок	100	2,5	2,5	9,5	70,4		пром. выпуск
<b>Итого за Завтрак 2</b>			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	10,289	145,591	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	35	0,84	0,161	15,4	66,4		пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>			14,545	16,423	71,011	490,022	29,600	
Полдник	Булочка домашняя	065	5,51	6,275	27,689	185,952		469
	Чай без сахара	180			1	4		410
<b>Итого за Полдник</b>			5,51	6,275	28,689	189,952		
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	160	9,084	10,161	32,087	256,133	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
<b>Итого за Ужин</b>			11,125	12,392	53,287	369,626	15,400	
<b>Итого за день</b>			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 пшеничная	150	4,483	4,5	18,054	130,648		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	12,842	68,048		413
	Батон с сыром	25/5	2,715	3,75	9,75	81,45		1
Итого за Завтрак			8,398	9,57	40,646	280,146		
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-лапша домашняя	150	4,255	4,98	11,245	106,82	3,02	86
	Бефстроганов из куриной грудки	30/30	7,044	7,634	8,519	130,958	0,66	300
	Спагетти с маслом	110	1,975	3,28	19,57	115,7		205
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		18,54	74,232	24,702	396
	Хлеб ржаной	030	1,2	0,6	13,2	63		пром. выпуск
Итого за Обед			14,492	16,494	71,074	490,71	28,382	
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	Пудинг из творога (запеченный)	130	9,371	11,276	27,061	245,482	1,3	249
	Соус абрикосовый	40	0,132		12	50,092	1,068	359
	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			10,303	11,366	52,823	354,632	16,618	
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 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
Итого за Завтрак			8,215	9,5	40,602	280,041		
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	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	4,359	5,02	12,011	110,66	4,596	84
	Плов с мясом	30/110	9,645	11,316	30,846	262,708	5,574	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
Итого за Обед			14,704	16,451	71,057	490,003	30,470	
Полдник	Гребешок с повидлом	65	6,034	7,015	26,046	191,455	4,53	462
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			6,034	7,015	27,046	195,455	4,530	
Ужин	Медвежата мясные	060	6,933	7,43	9,012	130,65		98
	Капуста тушеная	120	2,029	3,29	23,683	134,285	10	336
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	72,896		пром. выпуск
Итого за Ужин			9,922	10,904	51,295	341,831	10,000	
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 пшеничная	150	4,03	4,346	22,474	145,13		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
<b>Итого за Завтрак</b>			7,945	8,896	38,017	266,992		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,5	2,5	8,478	66,412		пром. выпуск
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2,5	2,5	8,478	66,412		
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,293	4,368	10,86	101,224	4	81
	Азу из говядины	30/130	9,289	11,952	28,78	264,644	4,9	370
	Компот из кураги	150	0,405		15,6	64,02	19,715	376
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	15,84	60,18		пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>			14,707	16,458	71,08	490,068	28,615	
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
<b>Итого за Полдник</b>			6,2	7,02	30,03	208,1		
Ужин	Макаронник с грудкой	160	9,668	11,631	31,885	266,193	3,185	309
	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
<b>Итого за Ужин</b>			10,648	12,126	55,395	368,428	16,385	
<b>Итого за день</b>			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
<b>Итого за Завтрак</b>			8,412	9,405	40,613	280,045		
Завтрак 2	Бифивит	100	2,5	2,5	9	69,5		пром. выпуск
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2,5	2,5	9	69,5		
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4,539	4,76	10,717	103,852	4,216	29
	Котлета Домашняя	50	5,425	5,078	5,25	88,402		299
	Соус томатный	020	1,28	1,874	3,5	35,286	0,576	348
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	19,322	118,501		179
	Напиток из шиповника	150	0,012		16,7	66,848	20,978	398
	Хлеб Дарницкий	40	1,6	0,933	15,6	77,2		пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>			14,706	16,402	71,089	490,089	25,770	
Полдник	Ватрушка с повидлом	050	6,084	6,855	26,391	191,595		52
	Чай без сахара	180			1	4		410
<b>Итого за Полдник</b>			6,084	6,855	27,391	195,595		
Ужин	Биточек рыбный особый	60	6,208	7,118	7,329	118,21	0,05	278
	Картофель запеченный в молочном соусе	110	2,29	4,13	17,816	115,003	4,93	126
	Чай с сахаром	150			6	24		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
<b>Итого за Ужин</b>			10,298	11,838	54,907	364,771	19,230	
<b>Итого за день</b>			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	Омлет натуральный	130	3,5	3,61	21,933	130,72		215
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,32</b>	<b>9,93</b>	<b>40,543</b>	<b>281,32</b>		
Завтрак 2	Снежок	100	2,5	2,5	9,5	70,4		
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>9,5</b>	<b>70,4</b>		пром. выпуск
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,13	4,48	11,04	107,085	4,1	58
	Мясо духовое	150	9,765	11,83	29,21	262,37	6,745	435
	Компот из сухофруктов	180	0,1		15	60,4	20,3	376
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	15,84	60,18		
<b>Итого за Обед</b>			<b>14,715</b>	<b>16,448</b>	<b>71,09</b>	<b>490,035</b>	<b>31,145</b>	пром. выпуск
Полдник	Коржик молочный	050	6,334	7,039	28,275	203,215		492
	Чай без сахара	180			1	4		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,334</b>	<b>7,039</b>	<b>29,275</b>	<b>207,215</b>		
Ужин	Суфле из печени с морковью	50	6,281	5,556	6,266	103,896	8,188	477
	Соус сметанный с томатом	020	0,89	1,458	6,726	43,907	5,667	373
	Рис припущенный	110	2	3,885	21	126,331		333
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	72,896		
<b>Итого за Ужин</b>			<b>10,131</b>	<b>11,083</b>	<b>52,592</b>	<b>351,03</b>	<b>13,855</b>	пром. выпуск
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>45,000</b>	

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 манная	150	4,064	4,025	21,762	137,529		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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,424</b>	<b>9,175</b>	<b>39,872</b>	<b>273,759</b>		
Завтрак 2	Ряженка	100	2,5	2,5	8	64,5		
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>8</b>	<b>64,5</b>		пром. выпуск
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	4,055	5	10,931	104,924	4	88
	Рагу из курицы и овощей	130	8,562	10,664	24,485	233,6	4,1	319
	Компот из кураги	180	0,5		18,08	73,12	20,202	376
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,8	17,6	78,4		
<b>Итого за Обед</b>			<b>14,717</b>	<b>16,464</b>	<b>71,096</b>	<b>490,044</b>	<b>28,302</b>	пром. выпуск
Полдник	Печенье песочное с сахаром	50	6,312	7,054	29,438	206,18		48
	Чай без сахара	180			1	4		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,312</b>	<b>7,054</b>	<b>30,438</b>	<b>210,18</b>		
Ужин	Сырники из творога	130	9,643	11,379	29,017	257,921	1,034	245
	Соус из ягоды свежемороженой	40	0,024	0,048	14,267	57,596	2,464	378
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	42	13,2	
<b>Итого за Ужин</b>			<b>10,047</b>	<b>11,807</b>	<b>53,594</b>	<b>361,517</b>	<b>16,698</b>	пром. выпуск
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>45,000</b>	

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.