



Сидорчук Е.В.

"Муниципальное учреждение детского питания"

Меню для организации питания детей детского сада, возрастной категории с 3 до 7 лет
посещающих муниципальные дошкольные учреждения АГО

13.09-26.09.2024г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,48	5,8	24,09	166,241		94
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,8		395
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,62	6	18,58	142,8		1
Итого за Завтрак			10,6	13	51,67	361,841		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	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 гречками	200	5,4	5,8	15	133,8	2,48	77
	Голубцы ленивые	190	14,382	16,505	36,476	356,43	9,329	298
	Компот из сухофруктов	200	0,4		18	72	22	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	21,12	60,18		пром.выпуск
Итого за Обед			21,142	22,489	90,596	622,41	33,809	
Полдник	Баранка яичная	050	3,521	6,78	25,614	209,116		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			3,521	6,78	26,614	213,116		
Ужин	Пудинг из творога	150	14,107	13,806	32,7	311,428	2,066	51
	Соус из ягод св/мор	50	0,08	0,06	18,22	73,42	5,04	351
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,2		14	56,8	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			14,987	13,981	79,12	501,883	21,106	
Итого за день			54	60	261	1800	54,915	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,8	6,084	26,72	184,836		185
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
	Бутерброд с маслом	30/10	3,62	8	18,58	142,8		1
	Итого за Завтрак			10,82	16,584	55,3	395,736	
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	100	2,5	2,5	8	64,5		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	8	64,5	
Обед	Щи из свежей капусты	200	6,366	7,322	16,855	158,782	2,905	67
	Азу из говядины	40/150	14,711	12,6	44,012	368,844	9,16	438
	Напиток из шиповника	200	0,021		18	72,084	37	398
	Хлеб Дарницкий	30	1,2	0,7	13,2	63,9		пром.выпуск
Итого за Обед			22,298	20,622	92,067	663,61	49,065	
Полдник	Плюшка Московская	060	4,7	8,4	27,623	216,676		469
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			4,7	8,4	28,623	220,676		
Ужин	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	70	9,316	7,21	15,01	162,194	0,95	281
	Макаронны отварные	130	3,078	4,184	28	148,784		205
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
	Сок детский	200/1шт	0,288		22	88	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,682	11,894	77,01	455,478	14,950	
Итого за день			54	60	261	1800	64,015	

М.И. Волынец
пром.выпуск

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	7,09	5,73	10,916	132,08		20
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	77,14		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	4,712	7,175	18,55	156,423		3
	Итого за Завтрак		13,132	14,365	43,466	365,643		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	100	2,5	2,5	9,584	73,1		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		2,5	2,5	9,584	73,1		
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,072	5,832	14,956	132,776	4,2	85
	Бефстроганов из печени	40/40	8,147	6,361	21	157,107	5,5	408
	Рис припущенный	130	3,15	5,401	28,184	173,2		76
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	24	376
	Хлеб пшеничный	030	0,72	0,138	15,84	69,66		пром.выпуск
Итого за Обед		17,63	17,732	101,98	622,907	33,700		
Полдник	Коржик молочный	075	5,429	7,703	28,258	202,3		496
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
Итого за Полдник		6,829	10,203	38,258	270,4			
Ужин	Тефтели мясные	70	8,969	7,593	7,394	135,165		286
	Соус томатный.	45	0,8	3,47	10,28	75,55	1,94	348
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,022	24,838	153		179
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин		13,909	15,2	67,712	467,95	1,940		
Итого за день		54	60	261	1800	35,640		

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200/5	5,43	6,52	24,55	180,4		185
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	4,712	7,175	19	156,423		3
	Итого за Завтрак		11,542	16,195	53,55	404,923		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,75	3,75	12	96,75		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		3,75	3,75	12	96,75		
Обед	Суп-лапша домашняя	200	5,18	6,48	14,69	135,76	3,58	86
	Фрикадельки из птицы	70	8,439	6,56	12,25	122,634		308
	Капуста тушенная	130	2,933	4,161	26	153,181	6,026	336
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		22	88	30	590
	Хлеб ржаной	030	1,2	0,6	14	66,2		пром.выпуск
Итого за Обед		17,774	17,801	88,94	565,775	39,606		
Полдник	Печенье Овсяное	050	5,116	6,54	28,7	195,494		пром.выпуск
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
Итого за Полдник		6,516	9,04	38,7	263,594			
Ужин	Суфле творожное	150	13,468	13,054	29,81	309,958	2,8	365
	Джем	50	0,25		16	68,2		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,7	0,16	21	86,8	15	386
Итого за Ужин		14,418	13,214	67,81	468,958	17,800	пром.выпуск	
Итого за день		54	60	261	1800	57,406		

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,4	6,134	24,35	165,271		185
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,8		395
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,62	6	18,58	142,8		1
	Итого за Завтрак		10,52	13,334	51,93	360,871		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	125/1шт	3,125	3,13	13	100,67	10	пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	13	100,67	10,000	
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	200	6,83	7,13	17,2	153,239	5,28	58
	Зразы рыбные рубленые	70	9,535	8,874	12,638	167,892	3,904	393
	Пюре розовое	150	3	5,18	25,1	159,02	4,04	322
	Компот из сухофруктов	200	0,4		18	72	22	376
	Хлеб пшеничный	030	0,72	0,138	15,84	69,66		пром.выпуск
Итого за Обед			20,485	21,322	88,778	621,811	35,224	
Полдник	Булочка Ванильная	65	5,609	8,189	28,055	208,146		467
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			5,609	8,189	29,055	212,146		
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/40	10,295	9,26	14,037	190,105	0,9	277
	Спагетти с маслом	130	3,078	4,65	28	166,162		205
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Сок детский	200/1шт	0,288		22	88	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			14,261	14,025	78,237	504,502	14,900	
Итого за день			54	60	261	1800	60,124	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5,96	5,92	24,84	176,48		185
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,62	6	18,58	142,8		1
	Итого за Завтрак		10,98	14,42	53,42	387,38		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	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	5,8	6,518	18,592	156,23	7	76
	Жаркое по-домашнему	40/140	13,615	11,636	41,903	328,666	6,2	292
	Компот из изюма	200	0,541		22	90,164	26,535	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			21,156	18,384	104,495	670,06	39,735	
Полдник	Творожная масса	100	8,6	9,012	10,4	157,108		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			8,6	9,012	11,4	161,108		
Ужин	Блинчики	150/5	6,924	9,622	39,94	272,054		447
	Молоко сгущенное	050	2,39	4,812	23,745	147,848		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,2		14	56,8	14,09	пром.выпуск
Итого за Ужин			9,514	14,434	78,685	480,702	14,090	
Итого за день			54	60	261	1800	53,825	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Солнышко (кукурузная)	200	5,084	5,583	25,8	173,783		199
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	77,14		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	3,62	8	20,58	168,8		3
Итого за Завтрак			10,034	15,043	60,38	419,723		
Завтрак 2								
	Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,75	3,75	12	96,75		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	12	96,75		
Обед								
	Суп картофельный с горохом	200	6,926	7,738	14,545	155,526	1,274	81
	Биточек по-белорусски	70	8,714	6,14	9,295	133,061	1,72	467
	Макароны отварные	130	3,078	4,184	28	148,784		205
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	24	376
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
Итого за Обед			20,259	18,562	84,84	580,035	26,994	
Полдник								
	Печенье	050	5,2	7,046	29,6	202,614		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			5,2	7,046	30,6	206,614		
Ужин								
	Кнели рыбные	70	8,06	6,31	8,663	129,178	0,232	287
	Соус сметанный с томатом	040	2,547	3,388	13,333	94	1,2	373
	Рис припущенный	130	3,15	5,401	28,184	173,2		76
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
Итого за Ужин			14,757	15,599	73,18	496,878	1,432	
Итого за день			54	60	261	1800	28,426	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный	150	7,09	5,73	10,916	132,08		20
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,8		395
	Бутерброд с маслом	40/15	4,597	10,233	25,548	212,677		1
Итого за Завтрак			13,187	17,163	45,464	397,557		
Завтрак 2								
	Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,75	3,75	12,2	97,55		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	12,2	97,55		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	200	5,943	6,805	16,198	148,895	6	57
	Плов	050/150	12,6	12,828	49,618	369,861	1,337	85
	Компот из сухофруктов	200	0,4		18	72	22	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	21,12	60,18		пром.выпуск
Итого за Обед			19,903	19,817	104,936	650,936	29,337	
Полдник								
	Коржик творожный	50	3,57	6,533	38,02	234,78	0,609	9
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			3,57	6,533	39,02	238,78	0,609	
Ужин								
	Суфле из печени с морковью	70	6,95	5,14	10,342	110,828	8,08	477
	Соус сметанный	050	2,5	3,46	10	91,114	0,98	354
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,022	24,838	153		179
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			13,59	12,737	59,38	415,177	9,060	
Итого за день			54	60	261	1800	39,006	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	4,26	5,12	26	160,12		55
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	4,712	7,175	19	156,423		3
Итого за Завтрак			10,372	14,795	55	384,643		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,75	3,75	12	96,75		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	12	96,75	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	5,03	5	15,21	125,4	3,741	82
	Котлеты рубленые из птицы	70	8,726	6,415	9,6	113,439		305
	Пюре картофельное	130	2,58	4,52	23,58	147,36	1,544	321
	Кисель из смородины	200	0,022		22	88	36,156	590
	Хлеб ржаной	030	1,2	0,6	14	66,2		пром.выпуск
Итого за Обед			17,558	16,535	84,39	540,399	41,441	
Полдник	Вафли	50	4,14	6,332	32,15	224		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			4,14	6,332	33,15	228		
Ужин	Сырники из творога	150	14,89	13,676	38,281	333,96	2,665	245
	Молоко сгущенное	050	2,39	4,812	23,745	147,848		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,9	0,1	13,434	64,4	15	пром.выпуск
Итого за Ужин			18,18	18,588	76,46	550,208	17,665	
Итого за день			54	60	261	1800	59,106	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,4	6,134	24,35	165,271		185
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	77,14		397
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,62	6	18,58	142,8		1
Итого за Завтрак			10,35	13,594	56,93	385,211		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	125/1шт	3,125	3,13	12	88,67	10,2	пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	12	88,67	10,200
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	6,318	7,78	15,39	166,852	2,128	84
	Бигус из свежей капусты с мясом	150/30	14,02	12,54	34,48	327,298	6,907	440
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	24	376
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Обед			21,479	20,435	85,07	640,549	33,035	
Полдник	Сушка глазированная	050	4,806	7,886	29,256	206,3		пром.выпуск
	Чай с молоком	200	1,4	2,5	10	68,1		413
Итого за Полдник			6,206	10,386	39,256	274,4		
Ужин	Медвежата мясные	70	8,43	7,086	10,624	137,99		98
	Гарнир сложный(карт/морк)	150	3,45	5,185	24	165	4,302	561
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	21,12	60,18		пром.выпуск
Итого за Ужин			12,84	12,455	67,744	411,17	4,302	
Итого за день			54	60	261	1800	47,537	

Итого за период	540	600	2610	18000	500,000	
Среднее значение за период	54,0	60,0	261,0	1800,0	50,0	
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. Часть1,2. Пермь 2003г.
3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.