



Сидорчук Е.В.

**Меню для организации питания детей детских учреждений, воспитанников категории с 1 до 3 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			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный гречневый	150	4,11	4,35	20	127,59		94
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	14,277	105,108		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		8,31	9,15	40,277	272,178		
<b>Завтрак 2</b>	Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,75	3,75	13	100,75		пром.выпуск
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,75	3,75	13	100,75		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с гречками	150	4,09	5,28	10,03	113	1,86	77
	Голубцы ленивые	160	9,983	11,171	27,047	243,594	7,3	298
	Компот из сухофруктов	180	0,1		14	56	20,3	376
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	15,84	69,66		пром.выпуск
	<b>Итого за Обед</b>			14,893	16,589	66,917	482,254	29,460
<b>Полдник</b>	Баранка яичная	040	2,1	5,388	19	143,48		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	<b>Итого за Полдник</b>		2,1	5,388	20	147,48		
<b>Ужин</b>	Пудинг из творога	130	12,133	11,96	26,34	247,511	1,653	51
	Соус из ягод св.мор.	40	0,024	0,048	10,266	41,592	4	351
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Фрукты свежие в ассортименте	95	0,19		12	48	13,2	пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			12,947	12,123	62,806	397,338	18,853	
<b>Итого за день</b>			42	47	203	1400	48,313	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная	150	4,084	4,647	20,063	131,735		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	11,86	84		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		8,284	9,967	37,953	256,535		
<b>Завтрак 2</b>	Кисломолочная продукция в ассортименте	100	2,5	2,5	8	64,5		пром.выпуск
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2,5	2,5	8	64,5		
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты	150	4,03	5,024	11,347	109,51	2,371	67
	Азу из говядины	30/130	10,462	9,763	24,629	241,639	3,8	438
	Напиток из шиповника	180	0,012		14	56	34	398
	Хлеб Дарницкий	30	1,2	0,7	13,2	63,9		пром.выпуск
	<b>Итого за Обед</b>			15,704	15,487	63,176	471,049	40,171
<b>Полдник</b>	Плюшка Московская	060	4,7	8,4	27,623	216,676		469
	Чай без сахара	180			1	4		410
	<b>Итого за Полдник</b>		4,7	8,4	28,623	220,676		
<b>Ужин</b>	Котлеты рубленные, запеченные с мол.соусом	60	7,492	6,866	7,354	122,178	0,73	281
	Макароны отварные	110	2,032	3,28	23,894	120,562		205
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
	Сок детский	200/1штг	0,288		22	88	14	пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			10,812	10,646	65,248	387,24	14,730	
<b>Итого за день</b>			42	47	203	1400	54,901	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	130	6,078	4,501	8	112,61		20	
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397	
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,1	5,731	15,23	129		3	
Итого за Завтрак			10,378	11,552	29,26	282,41			
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	150	4,06	4,3	12,096	111,67	3,365	85	
	Бефстроганов из печени	30/30	7,12	5,719	16,75	135,804	4,5	408	
	Рис припущенный/ясли.	110	2	3,885	20,4	120		76	
	Компот из кураги	180	0,2		14,397	58,376	21	376	
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	15,84	69,66		пром.выпуск	
Итого за Обед			14,1	14,042	79,483	495,51	28,865		
Полдник	Коржик молочный	065	4,315	5,703	24,558	167,772	2,056	496	
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413	
Итого за Полдник			5,515	7,023	30,588	208,572	2,056		
Ужин	Тефтели мясные	60	6,857	5,8	5,143	90,71		286	
	Соус томатный	030	0,2	2,211	7,872	50,77	0,309	348	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	19,87	110,693		179	
	Чай с сахаром	180			8	32		411	
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск	
Итого за Ужин			9,507	11,883	54,085	340,408	0,309		
Итого за день			42	47	203	1400	31,230		

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,03	5,546	19,77	137,874		185	
	Чай с молоком	180	1,2	1,25	6,03	40,8		413	
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,1	5,731	15,23	129		3	
Итого за Завтрак			8,33	12,527	41,03	307,674			
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	150	4,464	5,422	11	113,956	3,052	86	
	Фрикадельки из птицы	60	6,65	5,64	9,87	82,82		308	
	Капуста тушеная	110	2,04	3,035	20	115	4,963	336	
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		18,54	64	27,548	590	
	Хлеб ржаной	030	1,2	0,6	13,2	63		пром.выпуск	
Итого за Обед			14,372	14,697	72,61	438,776	35,563		
Полдник	Печенье Овсяное	40	2,073	5	23	170		пром.выпуск	
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413	
Итого за Полдник			3,273	6,32	29,03	210,8			
Ужин	Суфле творожное	130	11,725	9,548	25,13	251	1,75	365	
	Джем	30	0,15		9,6	39		пром.выпуск	
	Чай без сахара	180			1	4		410	
	Фрукты свежие в ассортименте	95	0,4	0,158	12,6	52	14	пром.выпуск	
Итого за Ужин			12,275	9,706	48,33	346	15,750		
Итого за день			42	47	203	1400	51,313		

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная	150	4,164	5,017	18,262	134,9		185
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	11,86	84		1
<b>Итого за Завтрак</b>			8,364	9,817	36,122	258,38		
<b>Завтрак 2</b>	Кисломолочная продукция в ассортименте	125/1шт	3,125	3,13	13	100,67	10	пром.выпуск
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,125	3,13	13	100,67	10,000	
<b>Обед</b>	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,1	5,12	14	117	4,307	58
	Зразы рыбные рубленые	60	6,385	5,03	8,5	109,81	3,108	393
	Пюре розовое	120	2,35	4,754	20	121,7	3,21	322
	Компот из сухофруктов	180	0,1		14	56	20,3	376
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	15,84	69,66		пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>			13,655	15,042	72,34	474,17	30,925	
<b>Полдник</b>	Булочка Ванильная	065	5,609	8,189	28,055	208,146		467
	Чай без сахара	180			1	4		410
<b>Итого за Полдник</b>			5,609	8,189	29,055	212,146		
<b>Ужин</b>	Мясо, тушеное в томатном соусе	30/30	8,265	7,427	7,09	130,507	0,8	277
	Спагетти с маслом	110	2,382	3,28	20,193	119,892		205
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Пюре яблочное	125/1шт			11	44	14	пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			11,247	10,822	52,483	354,634	14,800	
<b>Итого за день</b>			42	47	203	1400	55,725	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая	150	4,087	4,3	20,36	136,488		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	11,86	84		1
<b>Итого за Завтрак</b>			8,287	9,62	38,25	261,288		
<b>Завтрак 2</b>	Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,75	3,75	13	100,75		пром.выпуск
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,75	3,75	13	100,75		
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	150	4,53	5,086	12,42	116,56	6,45	76
	Жаркое по-домашнему	110/30	9,861	9,23	29,316	267,086	4,754	292
	Компот из изюма	180	0,2		18	72	24,111	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	21,12	60,18		пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>			15,551	14,5	80,856	515,826	35,315	
<b>Полдник</b>	Творожная масса	100	8,6	9,012	10,4	157,108		пром.выпуск
	Чай без сахара/ясли..	180			1	4		410
<b>Итого за Полдник</b>			8,6	9,012	11,4	161,108		
<b>Ужин</b>	Блинчики с маслом	120/5	4,022	7,668	28,92	225,39		447
	Молоко сгущенное	030	1,6	2,45	17,574	83,638		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Фрукты свежие в ассортименте	95	0,19		12	48	12,93	пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			5,812	10,118	59,494	361,028	12,930	
<b>Итого за день</b>			42	47	203	1400	48,245	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Солнышко (кукурузная)	150	4,4	4,993	19,429	140,253		199
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/15	3,2	5,8	16,58	131,32		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,8</b>	<b>12,113</b>	<b>42,039</b>	<b>312,373</b>		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,75	3,75	12	96,75		пром.выпуск
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>12</b>	<b>96,75</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	5,309	6,033	12,86	126,676	1,1	81
	Биточек по-белорусски	60	7,251	5,263	8,967	110,263	1,02	467
	Макарони отварные	110	2,032	3,28	23,894	120,562		205
	Компот из кураги	180	0,2		14,397	58,376	21	376
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,792</b>	<b>15,076</b>	<b>71,118</b>	<b>468,377</b>	<b>23,120</b>	
Полдник	Печенье	040	2,749	5,092	23,68	163,52		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>2,749</b>	<b>5,092</b>	<b>24,68</b>	<b>167,52</b>		
Ужин	Кнели рыбные	60	6,036	5,043	5,615	95,871	0,12	287
	Соус сметанный с томатом	030	1,873	1,541	8,148	54,609	0,987	373
	Рис припущенный	110	2	3,885	20,4	120		76
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			<b>10,909</b>	<b>10,969</b>	<b>53,163</b>	<b>354,98</b>	<b>1,107</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>24,227</b>	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	6,078	4,501	8	112,61		20
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,62	8	18,58	142,8		1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10,898</b>	<b>13,301</b>	<b>32,58</b>	<b>294,89</b>		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	100	2,5	2,5	8	64,5		пром.выпуск
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>8</b>	<b>64,5</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,87	5,9	12,01	115,088	5	57
	Плов	040/110	9,652	9,539	32,803	236,779	5,255	85
	Компот из сухофруктов	180	0,1		14	56	20,3	376
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	15,84	69,66		пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,342</b>	<b>15,577</b>	<b>74,653</b>	<b>477,527</b>	<b>30,555</b>	
Полдник	Коржик творожный	50	3,57	6,533	38,02	234,78	0,5	9
	Чай без сахара	180			1	4		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3,57</b>	<b>6,533</b>	<b>39,02</b>	<b>238,78</b>	<b>0,500</b>	
Ужин	Суфле из печени с морковью	60	5,49	3,101	7,677	96,577	7,649	477
	Соус сметанный	035	1,75	2,116	7	56,798	0,8	354
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	19,87	110,693		179
	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>9,69</b>	<b>9,089</b>	<b>48,747</b>	<b>324,303</b>	<b>8,449</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>39,504</b>	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша молочная "Дружба"	150	3,96	4,86	18,311	117,206		55	
	Чай с молоком	180	1,2	1,25	6,03	40,8		413	
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,1	5,731	15,23	129		3	
<b>Итого за Завтрак</b>			8,26	11,841	39,571	287,006			
<b>Завтрак 2</b>	Кисломолочная продукция в ассортименте		150	3,75	3,75	12	96,75		пром.выпуск
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,75	3,75	12	96,75		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с вермишелью	150	3,773	4,08	12,002	102	3,05	82	
	Котлеты рубленные из птицы	60	6,622	5,594	4,766	95,8		305	
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,29	120,396	1,34	321	
	Кисель из смородины	180	0,018		16,017	72	35,495	590	
	Хлеб ржаной ясли	030	1,2	0,6	13,2	63		пром.выпуск	
<b>Итого за Обед</b>			13,797	13,509	64,275	453,196	39,885		
<b>Полдник</b>	Вафли	40	2,88	5,56	26	165,24		пром.выпуск	
	Чай без сахара	180			1	4		410	
<b>Итого за Полдник</b>			2,88	5,56	27	169,24			
<b>Ужин</b>	Сырники из творога	130	10,913	9,8	32,65	248,97	2,34	245	
	Молоко сгущенное	030	1,6	2,45	17,574	83,638		пром.выпуск	
	Чай без сахара	180			1	4		410	
	Фрукты свежие в ассортименте	095	0,8	0,09	8,93	57,2	14	пром.выпуск	
<b>Итого за Ужин</b>			13,313	12,34	60,154	393,808	16,340		
<b>Итого за день</b>			42	47	203	1400	56,225		

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная	150	4,164	5,017	18,262	134,9		185	
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397	
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	11,86	84		1	
<b>Итого за Завтрак</b>			8,364	10,337	36,152	259,7			
<b>Завтрак 2</b>	Кисломолочная продукция в ассортименте		125/1шт	3,125	3,13	12	88,67	10,2	пром.выпуск
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,125	3,13	12	88,67	10,200	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/15	5,098	6,54	12,011	136,64	1,117	84	
	Бигус из свежей капусты	120/30	10,455	9,571	27,4	257,559	5	440	
	Компот из кураги	180	0,2		14,397	58,376	21	376	
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск	
<b>Итого за Обед</b>			16,353	16,226	67,008	508,81	27,117		
<b>Полдник</b>	Сушка глазированная	30	2,884	6,309	23,2	161,036		пром.выпуск	
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413	
<b>Итого за Полдник</b>			4,084	7,629	29,23	201,836			
<b>Ужин</b>	Медвежата мясные	060	6,929	5,384	8,5	110,172		98	
	Гарнир сложный (кар+морк)	120	2,185	4,11	20,99	138,632	3	561	
	Чай с сахаром	180			8	32		411	
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	21,12	60,18		пром.выпуск	
<b>Итого за Ужин</b>			10,074	9,678	58,61	340,984	3,000		
<b>Итого за день</b>			42	47	203	1400	40,317		

Итого за период	420	470	2030	14000	450,000	
Среднее значение за период	42,0	47,0	203,0	1400,0	45,0	
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.