



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

14.04-25.04.2025г.

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 пшеничный 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	Бифивит	100	2,5	2,5	9	68,5		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9	68,5		
Обед	Щи из свежей капусты	200	5,09	6,047	13,067	126,869	5	67
	Фрикадельки мясные в соусе	70	8,916	9,463	17,6	192,035	10	288
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,54	4,825	25,338	158,37		179
	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,16		22	88,64	23	700
	Хлеб Дарницкий	30	1,2	0,7	13,2	63,9		пром.выпуск
	Итого за Обед		18,906	21,035	91,205	629,814	38,000	
Полдник	Ватрушка с повидлом	075	8,14	9,04	38,145	266,512		52
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Итого за Полдник		8,14	9,04	39,145	270,512		
Ужин	Биточек рыбный особый	70	7,114	8,857	11,91	155,809	5	278
	Картофель запеченный в молочном соусе	150	4,936	5,661	35,32	211,973	7	126
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб Дарницкий	40	1,6	0,9	15,6	76,9		пром.выпуск
	Итого за Ужин		13,65	15,418	69,406	470,972	12,000	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	Свекольник (борщ с картофелем)	200	6,105	6,518	14,561	141,326	8	58
	Кнели мясные.	70	9,162	10,169	16,739	195,125	6	94
	Макароны отварные	150	2,333	4,084	28,8	161,476		205
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	22	376
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Итого за Обед		18,9	21,006	91,304	630,042	36,000	
Полдник	Коржик молочный	075	8,108	9,012	38,194	266,316		492
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Итого за Полдник		8,108	9,012	39,194	270,316		
Ужин	Плов с мясом	050/150	12,294	15,124	41,328	347,498	14	321
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
	Итого за Ужин		13,494	15,354	69,904	468,788	14,000	
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 манная	200	5,8	5,534	24,19	169,766		185
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Батон пшеничный с маслом, сыром	30/10/10	4,04	5,175	13,56	116,975		3
	Итого за Завтрак		11,17	12,169	51,75	361,201		
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 картофельный с вермишелью и курицей	200	5,019	6,028	15,352	135,736	4,6	88
	Ежики куриные	80	8,632	8,969	12,056	163,473		304
	Капуста тушеная	130	3,109	5,209	24,35	156,717	2,735	336
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	22	376
	Хлеб ржаной	040	1,6	0,8	17,6	84		пром.выпуск
	Итого за Обед		18,901	21,006	91,358	630,09	29,335	
Полдник	Сушка глазированная	050	6,834	7,476	29,142	210,011		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Итого за Полдник		6,834	7,476	30,142	214,011		
Ужин	Сырники из творога	150	11,095	13,499	41,364	331,327	2,665	245
	Молоко сгущенное	050	2,6	3,25	23,952	136,635		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Апельсины свежие	100	0,9	0,1	13,434	58,236	18	пром.выпуск
	Итого за Ужин		14,595	16,849	79,75	530,198	20,665	
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 молочная пшеничная	200	5,717	5,92	24,778	175,26		185
	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		10,837	12,12	46,358	337,96		
Завтрак 2	Биопроduct кисломолочный	125/1шт	3,125	3,13	13	92,67		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		3,125	3,13	13	92,67		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,083	5,19	15,42	128,322	5,3	57
	Гуляш из отварного мяса	30/40	8,748	9,976	10,988	168,728	7,7	293
	Каша перловая с маслом	130	4,095	5,67	27,4	177,01		179
	Напиток из шиповника.	200	0,021		20	80,084	21	398
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
	Итого за Обед		18,907	21,02	91,408	630,04	34,000	
Полдник	Плюшка Московская	070	6,7	7,4	29,09	209,996		109
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
	Итого за Полдник		8,1	9	39,09	269,996		
Ужин	Икра кабачковая	50	0,5	2,391	5,49	45,479		пром.выпуск
	Рыба запеченная с картофелем	170	11,811	12,201	41,475	323,017	6,5	264
	Чай с лимоном	200			10,379	41,516	9,5	412
	Хлеб пшеничный	030	0,72	0,138	13,8	59,322		пром.выпуск
	Итого за Ужин		13,031	14,73	71,144	469,334	16,000	
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	Каша молочная гречневая (вязкая)	200	5,853	5,542	24,264	170,346		168
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		413
	Хлеб пшеничный с маслом.	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
	Итого за Завтрак		10,873	12,142	52,224	360,666		
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	Гренки для супа из пшеничного хлеба	008	0,08	0,17	2,234	10,786		115
	Суп картофельный с горохом	200	5,026	5,949	14,545	131,744	4,48	81
	Рулет с луком и яйцами	70	8,945	10,136	10,333	150,78	3,325	295
	Пюре картофельное	150	3,15	4,608	24,177	168,736	4,195	321
	Компот из кураги	180	0,5		18,08	73,12	22	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
	Итого за Обед		18,901	21,093	91,369	630,166	34,000	
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	Блинчики с маслом	150	10,126	11,603	52,337	354,853		447
	Молоко сгущенное	050	2,6	3,25	23,952	136,635		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	11,8	52,4	16	пром.выпуск
	Итого за Ужин		13,126	15,253	89,089	547,888	16,000	
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 Солнышко (кукурузная)	200	5,22	5,583	30,6	193,527		199
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Батон пшеничный с маслом, сыром	30/10/10	4,04	5,175	13,56	116,975		3
	Итого за Завтрак		10,59	12,218	58,16	384,962		
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	Суп картофельный с клецками	200	5,8	6,243	15,62	141,867	5	85
	Голубцы ленивые	180	11,09	13,9	32,735	300,4	7,505	298
	Кисель из свежемороженой ягоды	200	0,022		21	84,088	30	396
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		пром.выпуск
	Итого за Обед		18,912	21,143	91,355	631,355	42,505	
Полдник	Пирожное песочное с крошкой и творогом	60	8,678	8,546	45,629	284,661	3,3	203
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Итого за Полдник		8,678	8,546	46,629	288,661	3,300	
Ужин	Котлета Домашняя	80	9,17	10,485	14,103	178,996		299
	Пюре картофельное	150	3,15	4,608	24,177	168,736	4,195	321
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
	Итого за Ужин		13,32	15,593	55,856	426,522	4,195	
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
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		413
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,8	6,53	19	145,98		1
	Итого за Завтрак		10,898	12,528	57,478	388,074		
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	Рассольник ленинградский	200	6,105	6,518	14,561	141,326	4	76
	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	70	7,901	10,349	16,25	188,645	6,779	281
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,59	4,022	25,338	153,068		179
	Компот из изюма	200	0,705		22	90,82	31,221	376
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Итого за Обед		18,901	21,004	91,349	630,094	42,000	
Полдник	Булочка школьная	075	6,72	7,715	29,098	210,251		472
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
	Итого за Полдник		8,12	9,315	39,098	270,251		
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/40	8,855	9,784	18,679	201,151	8	433
	Рис припущенный	130	3,766	4,685	26,296	160,134		333
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
	Итого за Ужин		13,581	14,653	63,575	441,181	8,000	
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 овсяная	200	5,755	5,86	27,072	182,108		185
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		395
	Батон пшеничный с маслом	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
	Итого за Завтрак		10,875	12,06	48,652	344,808		
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 с мясом	200	5,833	6,48	15	141,652	3,961	86
	Котлета мясная	70	7,789	8,9	12,798	162,155		299
	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 ржаной	050	2	1	22	105		пром.выпуск
	Итого за Обед		18,902	21,02	91,382	630,007	28,730	
Полдник	Пряник.	50	6,74	7,412	29,184	210,086		пром.выпуск
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
	Итого за Полдник		8,14	9,012	39,184	270,086		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	150	13,153	14,948	41,36	355,051	2,085	250
	Соус из ягоды свежемороженой	50	0,03	0,06	19,622	79,148	3,185	378
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	11,8	52,4	16	пром.выпуск
	Итого за Ужин		13,583	15,408	73,782	490,599	21,270	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

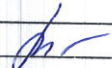
День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,8	5,534	24,19	169,766		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		10,75	11,994	50,77	354,026		
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	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,683	6,747	14,32	140,131	8	63
	Плов из отварной говядины	030/150	11,771	13,302	36,574	313,098	14	85
	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		19,195	20,279	94,894	638,393	44,000	
Полдник	Булочка Дорожная	75	6,697	7,41	29	209,978		470
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
	Итого за Полдник		8,097	9,01	39	269,978		
Ужин	Медвежата мясные	70	9,2	9,599	10,56	165,431		98
	Соус основной красный	030	0,7	1,789	9	54,901	6	587
	Макароны отварные	130	2,333	4,084	24	142,076		205
	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		12,833	15,587	63,336	444,933	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 пшенная	200/5	5,43	5,9	24,755	173,84		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		10,38	12,36	51,335	358,1		
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 рыбными фрикадельками	200	5,318	5,787	15,39	134,024		84
	Жаркое по-домашнему	40/140	11,693	14,89	35,958	326,133	6,1	292
	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		18,911	21,027	91,352	631,037	28,100	
Полдник	Печенье Овсяное	050	6,016	6,573	29,095	201,3		пром.выпуск
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
	Итого за Полдник		7,416	8,173	39,095	261,3		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	150/5	12,543	13,188	43,451	339,936	1,4	244
	Соус сметанный сладкий	040	1,35	2,652	12,855	80,979	2,5	354
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Апельсины свежие	100	0,9	0,1	13,434	58,236	18	пром.выпуск
	Итого за Ужин		14,793	15,94	70,74	483,151	21,900	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

Итого за период	540,000	600,000	2610,000	18000,000	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. Часть1,2. 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.