



Сидорчук Е.В.

**Меню для организации питания детей детских садов, возрастной категории с 3 до 7 лет
посещающих муниципальные дошкольные учреждения АГО
23.01-05.02.2025г.**

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 гречневая (вязкая)	200	5,853	5,542	25,627	175,782		168
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
Итого за Завтрак			9,473	10,542	50,207	333,582		
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	131,286	4,905	67
	Шницель рубленый	70	9,25	10,152	8,154	156,585		282
	Рис с овощами	130	3,201	4,574	26,135	158,51	6,17	316
	Напиток из свежзамороженной ягоды	200	0,16		22	88,64	23	700
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			18,901	21,003	91,356	630,021	34,075	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	6,7	7,4	29,161	210,044	1,618	157
	Чай с молоком б/сах	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			8,1	9	39,161	270,044	1,618	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	30/40	10,591	11,167	12,596	193,301	9,487	247
	Картофель отварной с маслом	150	3,09	5,02	26,84	164,9	4,82	336
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб пшеничный	030	0,72	0,138	15,84	67,482		пром.выпуск
Итого за Ужин			14,401	16,325	67,276	473,683	14,307	
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	Каша молочная "Дружба"	200	5,684	5,804	30,637	197,32		55
	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			10,804	12,004	52,217	360,02	
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	200	5,313	6,028	15,352	136,919	4,741	88
	Котлета Appetitная	70	8,446	8,549	9,439	148,469	0,859	299
	Гарнир сложный(карт/капуста)	130	3,254	6,08	26,57	174,016	4,5	553
	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			18,913	21,007	91,365	630,284	32,100	
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	Вареники ленивые с маслом	150/5	12,293	12,825	44,921	344,281	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
	Пюре яблочное	125/1шт			11	44	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,643	15,477	69,776	473,26	17,900	
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
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		413
	Батон с маслом, сыром	30/5/10	4	4,7	12,65	109,9		3
Итого за Завтрак			11,2	11,834	52,22	360,186		
Завтрак 2	Бифивит	100	2,5	2,5	9	69,5		пром. выпуск
	Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9	69,5	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	4,957	5,74	13,855	126,908	4,905	29
	Плов из отварной говядины	030/150	12,227	14,62	42,274	349,676	3,2	85
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	22	376
	Хлеб Дарницкий	30	1,2	0,7	13,2	63,9		пром. выпуск
Итого за Обед			18,925	21,06	91,329	630,648	30,105	
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	Котлеты рыбные любительские	70	9,3	10,174	12,937	176,822	3,126	256
	Пюре картофельное	130	2,58	4,52	23,58	145,32	2,769	321
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром. выпуск
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	14	пром. выпуск
Итого за Ужин			13,28	15,594	69,317	469,642	19,895	
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 овсяная	200	5,855	5,6	27,072	182,836		185
	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			10,875	12,2	55,032	373,156		
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	6,8	6,518	15,561	159,23	7	76
	Гречаники из печени	70	7,7	8,003	7,011	130,321	0,92	311
	Соус сметанный с томатом	030	1,91	2,541	8,59	68,859	4,875	373
	Спагетти с маслом	130	2,333	4,084	25	146,088		205
	Компот из изюма	180	0,38		22	89,52	20,74	376
	Хлеб пшеничный	030	0,72	0,138	15,84	67,482		пром. выпуск
Итого за Обед			19,843	21,284	94,002	661,5	33,535	
Полдник	Плошка Московская	070	6,7	7,4	29,09	209,996		109
	Чай с молоком б/сах	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			8,1	9	39,09	269,996		
Ужин	Омлет натуральный с морковью	150	12,082	14,901	27,176	276,713	2,465	217
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром. выпуск
	Пюре яблочное	125/1шт			11	44	14	пром. выпуск
Итого за Ужин			12,682	15,016	63,376	424,948	16,465	
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 пшеничная	200/5	5,43	5,9	24,755	173,34		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			10,38	12,36	51,335	357,6		
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	200	5,18	5,48	14,69	128,8	3,58	86
	Фрикадельки из куриной грудки	70	7,171	8,195	8,25	135,939		308
	Капуста тушеная	150	3,85	6,223	28,127	184,4	6	336
	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			18,901	21,018	91,071	630,019	31,580	
Полдник	Печенье	050	6,611	7,476	29,1	210,011		пром.выпуск
	Чай с молоком б/сах	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			8,011	9,076	39,1	270,011		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	150	13,068	14,946	41,571	349,099	2,085	250
	Соус абрикосовый	50	0,24		15,489	62,916	1,335	359
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Апельсины свежие	100	0,9	0,1	13,434	61,855	15	пром.выпуск
Итого за Ужин			14,208	15,046	71,494	477,87	18,420	
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	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,325	5,638	29,645	190,222		93
	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			10,445	11,838	51,225	352,922		
Завтрак 2	Кисель из свежей ягоды	150	0,017		12,5	48,068	14,496	396
	Итого за Завтрак 2			0,017		12,5	48,068	14,496
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,683	6,747	19,92	164,342	7	63
	Рулет с луком и яйцами	70	9,339	9,5	16,333	188,228	1,2	295
	Пюре картофельное	130	2,58	4,52	23,58	145,32	2,769	321
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	22	376
Итого за Обед			18,902	21,002	91,037	630,005	32,969	
Полдник	Коржик молочный	075	9,808	11,858	33,894	281,53		492
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			9,808	11,858	34,894	285,53		
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	30/40	10,088	11,05	12,006	187,407	2,535	433
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,022	25,338	153,068		179
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Ужин			14,828	15,302	71,344	483,475	2,535	
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	Каша молочная рисовая	200	5,86	5,62	24,304	170,236		185
	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			10,88	12,22	52,264	360,556		
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	3,74	20,81		115
	Суп картофельный с горохом	200	5,026	5,949	15,545	135,384	4,48	81
	Тефтели мясные	70	7,476	9,587	9,41	153,827		286
	Картофель запеченный в молочном соусе	130	4,623	5,07	22,878	153,069	7,345	126
	Компот из кураги	180	0,5		18,08	73,12	20,202	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром. выпуск
Итого за Обед			18,905	21,006	91,653	631,21	32,027	
Полдник	Пряник	50	6,184	6,708	29,184	201,96		пром. выпуск
	Чай с молоком б/сах	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			7,584	8,308	39,184	261,96		
Ужин	Котлеты рубленые из грудки куриной	70/5	11,198	10,881	20,221	218,365		305
	Макароны отварные	150	2,333	4,97	24	157,262		205
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром. выпуск
Итого за Ужин			14,131	15,966	69,421	479,862		
Итого за день			54	60	261	1800	32,027	

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 манная	200	5,8	5,534	24,19	169,766		185
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Батон с маслом	30/15	3,721	5,025	13,953	115,921		1
Итого за Завтрак			10,851	12,019	52,143	360,147		
Завтрак 2	Бифивит	100	2,5	2,5	9	69,5		пром. выпуск
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9	69,5		
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,8	6,243	15,62	141,867	5	85
	Голубцы ленивые	160	10,313	13,674	35,7	307,3	7,8	298
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	22	376
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		пром. выпуск
Итого за Обед			18,813	21,037	91,324	630,047	34,800	
Полдник	Булочка домашняя	075	8,07	9,056	38,64	266,02		469
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			8,07	9,056	39,64	270,02		
Ужин	Икра кабачковая	50	0,5	2,391	5,337	44,867	4,15	пром. выпуск
	Рыба запеченная с картофелем	170	12,066	12,297	38,686	314,839	10,238	264
	Чай с лимоном	200			11,67	46,68	18,785	412
	Хлеб Дарницкий	30	1,2	0,7	13,2	63,9		пром. выпуск
Итого за Ужин			13,766	15,388	68,893	470,286	33,173	
Итого за день			54	60	261	1800	67,973	

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	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 с мясом со сметаной	200	4,7	5,931	16,97	140,059	6,28	64
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	70	10,047	10,875	12,64	188,623	5,48	281
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,59	4,122	28,338	164,81		179
	Напиток из шиповника	200	0,021		20	80,84	30	398
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром. выпуск
Итого за Обед			18,958	21,043	91,148	630,567	41,760	
Полдник								
	Печенье песочное с сахаром	60	8,104	9,043	38,187	266,164		48
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			8,104	9,043	39,187	270,164		
Ужин	Печень тушеная в белом соусе	40/30	9,09	9,655	10,883	162,079	8,24	408
	Рис припущенный	130	3,15	5,401	25,184	163,336		333
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром. выпуск
Итого за Ужин			13,44	15,286	70,067	468,415	8,240	
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 пшленно-кукурузная	200	5,402	5,705	23,4	167,33		174
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		413
	Батон с маслом, сыром	30/5/10	4	4,7	12,65	109,9		3
Итого за Завтрак			10,802	12,005	51,43	357,75		
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	Гренки для супа из батона	008	0,08	0,17	3,74	20,81		115
	Суп картофельный с курицей	200	5,83	6,26	13,3	132,86	2,3	77
	Бигус из свежей капусты с курицей	150/30	10,356	13,4	30,3	283,224	8	440
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	22	376
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром. выпуск
Итого за Обед			18,807	20,83	91,34	632,058	32,300	
Полдник								
	Печенье Овсяное	050	6,016	6,573	29,095	201,3		пром. выпуск
	Чай с молоком б/сах	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			7,416	8,173	39,095	261,3		
Ужин	Суфле творожное	150	11,983	14,842	30,81	301,529	1,8	365
	Джем	40	0,842		23,525	91,613	1,9	пром. выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	14	пром. выпуск
Итого за Ужин			13,225	15,242	65,135	444,142	17,700	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

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 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.