

Утверждаю

Директор

МАУ "Комбинат детского питания"

Сидорчук Е.В.

Меню для организации питания детей детского ясли, возрастной категории с 1 до 3 лет
посещающих муниципальные дошкольные учреждения АГО
27.09-10.10.2024г.

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4,087	5,3	20,36	136,488		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,62	6	18,58	142,8		1
Итого за Завтрак			8,907	12,62	44,97	320,088		
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 клецками	150	4,06	5,682	11,959	106,214	4,289	85
	Шницель рубленый	060	5,28	4,212	2,68	69,348		282
	Каша гороховая с маслом	110/5	5,246	1,1	18,615	120,984		514
	Компот из сухофруктов	180	0,1		18	72	20,3	376
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Обед			15,286	11,109	64,454	424,781	24,589	
Полдник	Кондитерские изделия в ассортименте	040	2,749	6,438	23,68	163,52		пром.выпуск
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			3,949	7,758	29,71	204,32		
Ужин	Икра кабачковая	40	0,208	0,8	5,064	28,288	5,6	пром.выпуск
	Запеканка из грудки с овощами	150	9,18	10,825	21,962	220,113	11	311
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб пшеничный/	30	0,72	0,138	15,84	69,66		пром.выпуск
Итого за Ужин			10,108	11,763	50,866	350,061	16,600	
Итого за день			42	47	203	1400	41,189	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,087	4,3	18,36	128,48		185
	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			8,387	11,351	39,62	298,28		
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	Щи из свежей капусты	150	4,536	5,024	12,347	112,748	2,371	67
	Бефстроганов из отварного мяса	30/30	9,187	7,91	10,87	141,418	1,285	278
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	24,322	130,501		179
	Напиток из свежемороженой ягоды /ясли	180	0,136		18	72,544	23	700
	Хлеб Дарницкий/ясли	30	1,2	0,7	13,2	63,9		пром.выпуск
Итого за Обед			16,909	17,391	78,739	521,111	26,656	
Полдник	Ватрушка с повидлом	050	3,97	5,066	24,03	162,82		52
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			3,97	5,066	25,03	166,82		
Ужин	Котлета Домашняя	60	5,8	5,707	6,321	99,778		299
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,29	116,761	1,344	321
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
	Пюре яблочное	125/1шт			11	44	17	пром.выпуск
Итого за Ужин			8,984	9,442	47,611	317,039	18,344	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	10,074	9,814	3,25	139,336		20
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,62	6	18,58	142,8		1
	Итого за Завтрак		14,894	16,614	27,83	321,616		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	100	2,5	2,5	8,6	66,9		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		2,5	2,5	8,6	66,9		
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,03	5,12	14	117	4,307	58
	Жаркое по-домашнему (свинина)	110/30	9,061	10,23	27,705	239,134	4,998	292
	Компот из изюма	180	0,2		18	72,8	24,111	376
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	15,84	69,66		пром.выпуск
	Итого за Обед		14,011	15,488	75,545	498,594	33,416	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	100	0,459	0,42	38,972	156,413	13,52	403
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			0,459	0,42	39,972	160,413	13,520	
Ужин	Фрикадельки из птицы	60	6	5,709	9,87	114,78		308
	Соус сметанный с томатом	025	1,561	2,874	6,79	59,27	1,875	373
	Спагетти с маслом	110	1,975	3,28	20,193	118,192		205
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Итого за Ужин		10,136	11,978	51,053	352,477	1,875	
Итого за день			42	47	203	1400	48,811	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная /ясли	150	4,164	5,017	18,262	134,9		185
	Чай с молоком /ясли	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,1	5,731	15,23	129		3
	Итого за Завтрак		8,464	12,068	39,522	304,7		
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	Суп картофельный с куриными фрикадельками	150	4,21	5,097	10,76	108,4	3,94	139
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,05	5,074	6	100,53		305
	Рис с овощами	110	2,781	4,032	18,109	123,416	3,429	316
	Компот из кураги/	180	0,2		14,397	58,376	21	376
	Хлеб ржаной	030	1,2	0,6	14	66,2		пром.выпуск
	Итого за Обед		15,441	14,803	63,266	456,922	28,369	
Полдник	Кондитерские изделия в ассортименте	40	2,88	5,56	25	165,24		пром.выпуск
	Чай без сахара/ясли..	180			1	4		410
Итого за Полдник			2,88	5,56	26	169,24		
Ужин	Запеканка творожная с морковью	130	10,827	9,619	25,638	229	2,631	238
	Молоко сгущенное	040	1,6	2,45	17,574	83,638		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Сок детский	200/1шт	0,288		22	88	14	пром.выпуск
	Итого за Ужин		12,715	12,069	66,212	404,638	16,631	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая (вязкая)	150	4,032	4,91	19,341	137,39		168
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	11,86	84		1
Итого за Завтрак			8,232	10,23	37,231	262,19		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	125/1шт	3,125	3,13	11	100,67		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	11	100,67	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	5,309	6,033	12,86	120,383	1,1	81
	Рыба духовая	60	5,799	6,416	3,231	93,864		310
	Картофель в соусе молочном	120	3,235	4,43	18,357	126,238	2,307	519
	Напиток из шиповника	180	0,012		14	56	25	398
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			15,555	17,109	70,448	491,485	28,407	
Полдник	Печенье песочное с сахаром	50	3,843	6,845	29,721	195,861		48
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Итого за Полдник			3,843	6,845	30,721	199,861	
Ужин	Бигус из свежей капусты	120/30	10,455	9,571	27,4	237,559	3,393	440
	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
Итого за Ужин			11,245	9,686	53,6	345,794	16,593	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

День: 6

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
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	11,86	84		1
	Итого за Завтрак			8,6	9,793	37,289	263,733	
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 вермишелью и мясом	150	5,055	5,8	12,524	121,38	2,5	82
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	9,018	10,569	29,389	234,86	3,14	274
	Компот из сухофруктов	180	0,1		18	72	20,3	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			15,373	16,599	81,913	523,24	25,940	
Полдник	Кондитерские изделия в ассортименте	030	2,051	6,043	22,306	174,6		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Итого за Полдник			2,051	6,043	23,306	178,6	
Ужин	Вареники ленивые с маслом	130/5	9,551	8,355	23,843	208,771	1,2	244
	Соус сметанный сладкий	030	1,875	2,37	13,719	63,706	2,86	354
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Фрукты свежие в ассортименте	095	0,8	0,09	8,93	57,2	15	пром.выпуск
Итого за Ужин			12,226	10,815	47,492	333,677	19,060	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

День: 7

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
	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			8,33	12,597	41,03	307,674		
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	Гренки для супа	005	0,06	0,13	3,12	13,89		115
	Суп пюре из картофеля	150	4,8	5,89	13,283	125,342	2,633	99
	Плов из отварной говядины	040/110	10,628	9,107	28,06	218,766	0,98	85
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		18,54	74,232	25,495	590
	Хлеб Дарницкий	40	1,6	0,933	15,6	77,2		пром.выпуск
Итого за Обед			17,106	16,06	78,603	509,43	29,108	
Полдник	Манник шоколадный	060	4,706	6	22,87	183,509		481
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			4,706	6	23,87	187,509		
Ужин	Рыба по-русски	30/30	6,518	5,303	3,025	85,899	1,68	372
	Картофель отварной с маслом	120	1,65	4,04	17,472	112,488	1,012	519
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
	Фрукты свежие в ассортименте	95	0,19		12	48	13,2	пром.выпуск
Итого за Ужин			9,358	9,843	51,497	330,887	15,892	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	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
Итого за Завтрак			8,284	9,967	37,953	256,535		
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	Рассольник ленинградский	150	4,53	5,086	12,42	116,56	6,45	76
	Гречаники из печени	60	4,71	3,102	5	78,955	2,054	477
	Соус сметанный с томатом	020	1,248	2,295	5,216	50,378	1,496	373
	Макароны отварные	110	2,032	3,28	23,894	120,562		205
	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			13,44	13,901	76,767	494,491	31,000	
Полдник	Булочка дорожная	065	3,214	4,498	25	163,338		470
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			4,414	5,818	31,03	204,138		
Ужин	Омлет натуральный	130	10,074	9,814	3,25	139,336		20
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3	5	16	121		3
	Сок детский	200/1шт	0,288		22	88	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,362	14,814	49,25	380,336	14,000	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	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, сыром	25/5/10	3,1	5,731	15,23	129		3
	Итого за Завтрак		8,464	11,548	39,492	303,38		
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 с курицей	150	4,255	4,9	12	109,12	2,85	86
	Ёжики куриные	60	7,024	5,935	5,895	105,091		98
	Капуста тушеная	110	2,04	3,035	22	115	2,45	336
	Компот из сухофруктов	180	0,1		18	72	20,3	376
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед		15,419	14,87	79,895	506,211	25,600		
Полдник	Кондитерские изделия в ассортименте	040	2,1	5,388	19	143,48		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			2,1	5,388	20	147,48		
Ужин	Запеканка творожная	130	11,443	11,306	31,417	243,387	0,4	237
	Соус из ягоды св.мор.	40	0,024	0,048	10,266	41,592	4	378
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Фрукты свежие в ассортименте	095	0,8	0,09	8,93	57,2	15	пром.выпуск
Итого за Ужин		12,267	11,444	51,613	346,179	19,400		
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,09	4,33	19,86	129,199		93
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Бутерброд с маслом/	25/5	3	4	11,86	84		1
Итого за Завтрак			8,29	9,65	37,75	253,999		
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	Борщ с фасолью и картофелем	150	4,06	5,01	12,1	109,23	6,5	63
	Котлеты рыбные запеченные	60	6,5	5	7,207	89,828	0,06	255
	Пюре картофельное.	120	2,5	3,885	19	118,671	2,71	321
	Компот из изюма	150	0,2		14	72	23	376
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Обед		13,86	14,01	65,507	445,964	32,270		
Полдник	Плюшка Московская	060	4,7	8,4	27,623	216,676		469
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			5,9	9,72	33,653	257,476		
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	30/30	7,265	6,616	7,09	116,76	2,53	277
	Каша перловая с маслом	110	2,36	3,644	17	110,131		179
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Ужин		10,825	10,49	54,09	353,891	2,530		
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

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 рецептур 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.