



*[Handwritten signature]*

Сидорчук Е.В.

Комбинат детского питания"

Меню для организации питания детей детских садов, возрастной категории с 3 до 7 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	200	5,96	6,92	24,84	185,48		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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10,98</b>	<b>15,42</b>	<b>53,42</b>	<b>396,38</b>		
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,75	3,75	13	100,75		пром. выпуск
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>13</b>	<b>100,75</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,8	6,243	15,62	141,867	5	85
	Шницель рубленый	70	7,533	8,252	4,65	123		282
	Каша гороховая с маслом	130/5	6,2	1,3	22,464	126,356		514
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	29,004	118,8	22	376
	Хлеб пшеничный	030	0,72	0,138	15,84	69,66		пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>			<b>20,953</b>	<b>16,053</b>	<b>87,578</b>	<b>579,683</b>	<b>27,000</b>	
Полдник	Кондитерские изделия в ассортименте	050	5,041	7,046	29,6	202,614		пром. выпуск
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	2,5	10	68,1		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,441</b>	<b>9,546</b>	<b>39,6</b>	<b>270,714</b>		
Ужин	Икра кабачковая	50	0,26	1,225	9,33	49,385	6,89	пром. выпуск
	Запеканка из грудки с овощами	180	11,016	13,891	32,872	298,853	11,575	311
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,876</b>	<b>15,231</b>	<b>67,402</b>	<b>452,473</b>	<b>18,465</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>45,465</b>	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,96	5,92	26,84	184,418		185
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	77,14		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	4,032	6,013	18,58	151,92		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>11,322</b>	<b>13,393</b>	<b>59,42</b>	<b>413,478</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	Щи из свежей капусты	200	6,366	7,322	16,855	158,782	2,905	67
	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	10,916	9,5	14,5	187,164	1,651	278
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,022	28,241	163,322		179
	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,16		22	88,64	26,9	700
	Хлеб Дарницкий	30	1,2	0,7	13,2	63,9		пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,182</b>	<b>21,544</b>	<b>94,796</b>	<b>661,808</b>	<b>31,456</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	075	4,456	7,618	37,458	236,218		52
	Чай без сахара	200			1	4		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,456</b>	<b>7,618</b>	<b>38,458</b>	<b>240,218</b>		
Ужин	Котлета Домашняя	70	8,71	8,675	9,746	139,886		299
	Пюре картофельное	130	2,58	4,52	23,58	147,36	1,544	321
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром. выпуск
	Пюре яблочное	125/1шт			11	44	17	пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			<b>12,29</b>	<b>13,695</b>	<b>56,326</b>	<b>387,746</b>	<b>18,544</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>50,000</b>	



**День: 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	150	11,624	10,9	3,75	168,6		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	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,721</b>	<b>22,333</b>	<b>38,298</b>	<b>434,077</b>			
Завтрак 2	Кисломолочная продукция в ассортименте		150	3,75	3,75	13	100,75		пром.выпуск
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>13</b>	<b>100,75</b>		
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	200	6,83	7,13	17,2	153,239	5,28	58	
	Жаркое по-домашнему (свинина)	30/140	10,315	11,516	41,907	328,666	6,2	292	
	Компот из изюма	200	0,541		27	110,164	26,535	376	
	Хлеб пшеничный.	030	0,72	0,138	15,84	69,66			
	<b>Итого за Обед</b>			<b>18,406</b>	<b>18,784</b>	<b>101,947</b>	<b>661,729</b>	<b>38,015</b>	<b>пром.выпуск</b>
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром		100	0,459	0,42	38,972	156,413	13,52	403
	Чай без сахара		200			1	4		410
	<b>Итого за Полдник</b>			<b>0,459</b>	<b>0,42</b>	<b>39,972</b>	<b>160,413</b>	<b>13,520</b>	
Ужин	Фрикадельки из птицы	70	7,439	6,56	12,25	122,634		308	
	Соус сметанный с томатом	040	2,547	3,388	13,333	94	3	373	
	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			
<b>Итого за Ужин</b>			<b>13,664</b>	<b>14,713</b>	<b>67,783</b>	<b>443,031</b>	<b>3,000</b>	<b>пром.выпуск</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>54,535</b>		

**День: 4**

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	
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>11,512</b>	<b>15,809</b>	<b>53,35</b>	<b>389,794</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 куриными	200	5,83	6,56	14,098	138,752	4,57	139	
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	9,496	6,81	8,119	138,498		305	
	Рис с овощами	130	3,141	4,574	24,135	138,46	4,17	315	
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	24	376	
	Хлеб ржаной	030	1,2	0,6	14	66,2			
<b>Итого за Обед</b>			<b>20,208</b>	<b>18,544</b>	<b>82,352</b>	<b>572,074</b>	<b>32,740</b>	<b>пром.выпуск</b>	
Полдник	Кондитерские изделия в ассортименте		50	4,14	6,332	32,15	224		пром.выпуск
	Чай без сахара		200			1	4		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,14</b>	<b>6,332</b>	<b>33,15</b>	<b>228</b>			
Ужин	Запеканка творожная с морковью	150	11,712	10,753	33,403	273,534	3,26	238	
	Молоко сгущенное	050	2,39	4,812	23,745	147,848		пром.выпуск	
	Чай без сахара	200			1	4		410	
	Сок детский	200/1шт	0,288		22	88	14	пром.выпуск	
<b>Итого за Ужин</b>			<b>14,39</b>	<b>15,565</b>	<b>80,148</b>	<b>513,382</b>	<b>17,260</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>50,000</b>		



**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 гречневая (вязкая)	200	5,353	6,84	24,907	182,6		168
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			10,303	14,3	57,487	402,54		
<b>Завтрак 2</b>	Кисломолочная продукция в ассортименте	125/1шт	3,125	3,13	11	100,67		пром.выпуск
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,125	3,13	11	100,67		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	200	6,926	7,738	15,545	155,526	1,274	81
	Рыба духовая дс	70	9,726	10,416	9,496	148,583		310
	Картофель в молочном соусе	150	4,036	4,686	29,32	187,029	3,074	519
	Напиток из шиповника.	200	0,021		20	72,084	27	398
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>			21,909	23,07	96,361	658,222	31,348	
<b>Полдник</b>	Печенье песочное с сахаром	50	3,843	6,845	29,721	195,861		48
	Чай без сахара	200			1	4		410
<b>Итого за Полдник</b>			3,843	6,845	30,721	199,861		
<b>Ужин</b>	Бигус из свежей капусты с мясом	150/40	14,02	12,54	37,231	321,672	4,652	440
	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
<b>Итого за Ужин</b>			14,82	12,655	65,431	438,707	18,652	
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1800	50,000	

**День: 6**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша Солнышко ( кукурузная)	200	5,084	6,583	25,8	173,78		199
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,8		395
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,62	6	18,58	142,8		1
<b>Итого за Завтрак</b>			10,204	13,783	53,38	369,38		
<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 вермишелью и мясом	200	6,5	6,628	16,352	161,16	3,741	82
	Мясо тушеное с овощами в соусе	190	11,476	13,138	37,449	313,9	4,85	274
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	29,004	118,8	22	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>			19,876	20,116	104,805	688,86	30,591	
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия в ассортименте	50	4,681	7,109	28,484	201,96		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
<b>Итого за Полдник</b>			4,681	7,109	29,484	205,96		
<b>Ужин</b>	Вареники ленивые с маслом	150/5	12,089	11,982	28,897	288	1,4	244
	Соус сметанный сладкий	040	2,5	3,16	17	78,65	3,009	354
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,9	0,1	13,434	64,4	15	пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			15,489	15,242	60,331	435,05	19,409	
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1800	50,000	



**День: 7**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная	200/5	5,43	6,52	24,55	180,4		185
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	77,14		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	4,712	7,175	19	156,423		3
<b>Итого за Завтрак</b>			11,472	15,155	57,55	413,963		
<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>	Гренки для супа	008	0,08	0,17	4,74	20,81		115
	Суп пюре из картофеля	200	5,483	7	16	148,32	3,83	99
	Плов из отварной говядины дет.сад	040/150	12,457	10,9	38	304,928	1,44	85
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		22	88	26,7	590
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>			20,042	19,07	102,74	667,058	31,970	
<b>Полдник</b>	Манник шоколадный	060	4,706	8,165	22,87	183,509		481
	Чай без сахара	200			1	4		410
<b>Итого за Полдник</b>			4,706	8,165	23,87	187,509		
<b>Ужин</b>	Рыба по-русски	40/40	9,74	8,34	6	132,44	2,21	372
	Картофель отварной с маслом	150	3,09	5,02	21,84	144,98	1,82	519
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром. выпуск
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,2		14	56,8	14	пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			14,03	13,86	64,84	434,72	18,030	
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1800	50,000	

**День: 8**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная	200	5,8	6,034	26,72	184,836		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
<b>Итого за Завтрак</b>			10,82	14,534	55,3	395,736		
<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>	Рассольник ленинградский	200	5,8	6,518	18,592	155,7	7	76
	Гречаники из печени	80	6,28	4,172	8,179	90,177	2,355	477
	Соус сметанный с томатом	030	1,91	2,541	10	68,859	2,645	373
	Макаронь отварные	130	3,078	4,184	28	148,784		205
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	24	376
	Хлеб пшеничный	030	0,72	0,138	15,84	69,66		пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>			18,329	17,553	102,611	623,344	36,000	
<b>Полдник</b>	Булочка дорожная	75	5,007	6	28,759	191,8		470
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	2,5	10	68,1		413
<b>Итого за Полдник</b>			6,407	8,5	38,759	259,9		
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	150	11,624	10,9	3,75	168,6		20
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	4,032	6,013	18,58	151,92		3
	Сок детский	200/1шт	0,288		22	88	14	пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			15,944	16,913	56,33	456,52	14,000	
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1800	50,000	



**День: 9**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,4	6,134	24,35	165,271		185
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,8		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	4,712	7,175	19	156,423		3
<b>Итого за Завтрак</b>			11,612	14,509	52,35	374,494		
Завтрак 2	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		
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей	200	5,465	6,48	16,813	147,432	3,58	86
	Ежики куриные	80	7,54	6,957	7,86	124,213		98
	Капуста тушеная	150	4,393	6,553	26,127	156,688	3,88	336
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	29,004	118,8	22	376
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>			20,098	21,11	101,804	652,133	29,460	
Полдник	Кондитерские изделия в ассортименте	050	3,521	6,78	25,614	209,116		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
<b>Итого за Полдник</b>			3,521	6,78	26,614	213,116		
Ужин	Запеканка творожная	150	14,039	13,691	35,578	321,687	0,5	237
	Соус из ягод св/мор	50	0,08	0,06	18,22	73,42	5,04	378
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,9	0,1	13,434	64,4	15	пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			15,019	13,851	68,232	463,507	20,540	
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1800	50,000	

**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	200	5,93	6	23,83	173,04		93
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			10,88	13,46	56,41	392,98		
Завтрак 2	Кондитерские изделия 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	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,761	6,047	15,92	147,039	7	63
	Котлета рыбная запеченная	80	8,642	7,509	9,477	140,057	0,07	255
	Пюре картофельное .	150	3,15	4,608	22,58	144,392	3,195	321
	Компот из изюма	180	0,38		22	89,52	26	376
	Хлеб пшеничный	35	1,167	0,583	12,833	61,25		пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>			19,1	18,747	82,81	582,258	36,265	
Полдник	Плюшка Московская	060	4,7	8,4	27,623	216,676		469
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	2,5	10	68,1		413
<b>Итого за Полдник</b>			6,1	10,9	37,623	284,776		
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/40	10,295	9,26	14,037	190,105	3,535	277
	Каша перловая с маслом	130	3,54	4,319	25	153,031		179
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	21,12	60,18		пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>			14,795	13,763	72,157	451,316	3,535	
<b>Итого за день</b>			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. 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.