



Утверждаю

Директор

МАУ "Комбинат детского питания"

Сидорчук Е.В.

**Меню для организации питания детей детских яслей, возрастной категории с 1,5 до 3 лет
посещающих муниципальные дошкольные учреждения АГО
31.03-11.04.2025г.**

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 манная	150	4,199	4,4	19,762	135,444		
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	11,6	63,08		185
	Батон с маслом, сыром	25/5/10	3,16	4,061	10,531	91,313		397
Итого за Завтрак			8,559	9,781	41,893	289,837		3
Завтрак 2	Бифивит	150	3,75	3,75	12	96,75		
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	12	96,75		пром. выпуск
Обед	Суп картофельный с вермишелью и мясом	150	4,055	5	10,937	104,924	4	88
	Голубцы ленивые	160	9,04	10,49	26,826	238,5	6	298
	Напиток из шиповника	180	0,012		17,7	69,448	20	398
	Хлеб Дарницкий	40	1,6	0,933	15,6	77,2		
Итого за Обед			14,707	16,423	71,063	490,072	30,000	пром. выпуск
Полдник	Печенье Овсяное	40	4,845	5,74	24	169,204		
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,045	7,06	30,03	210,004		
Ужин	Икра кабачковая	40	0,4	1,912	4,392	34,376		пром. выпуск
	Рыба запеченная с картофелем	150	7,339	7,374	23,422	183,061	6	264
	Чай с лимоном	180			7	32	9	412
	Хлеб Дарницкий	30	1,2	0,7	13,2	63,9		пром. выпуск
Итого за Ужин			8,939	9,986	48,014	313,337	15,000	пром. выпуск
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	3,5	3,61	21,933	134,2		215
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	36		395
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
Итого за Завтрак			8,32	9,41	40,513	280		
Завтрак 2	Снежок	100	2,5	2,5	9,5	70,4		
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9,5	70,4		пром. выпуск
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,53	5,4	11,46	112,56	7	58
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом.	60	6,524	7,189	9,024	126,215	5,65	281
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	110	2,75	3,757	21,635	131,006		179
	Компот из изюма	180	0,3		15,746	64,003	29	376
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром. выпуск
Итого за Обед			14,704	16,461	71,065	490,019	41,650	
Полдник	Булочка Ванильная	065	5,124	5,745	24,378	169,213		467
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			5,124	5,745	25,378	173,213		
Ужин	Котлета Домашняя	60	7,892	8,987	11,303	156,491		299
	Пюре картофельное.	120	2,5	3,713	21,741	130,381	3,35	321
	Чай с сахаром	180			5,9	23,6		411
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром. выпуск
Итого за Ужин			11,352	12,884	56,544	386,368	3,350	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

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 пшенно-кукурузная	150	4,042	4,775	20,25	140,143		174
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	12,842	68,048		413
	Батон с маслом, сыром	25/5/10	3,16	4,061	10,531	91,313		3
Итого за Завтрак			8,402	10,156	43,623	299,504		
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 клецками	150	4,02	4,533	10,12	97,357	4,881	85
	Плов из курицы	120/40	8,99	11,321	29,655	256,469	4,398	304
	Компот из кураги	180	0,5		18,08	73,12	20,202	376
	Хлеб ржаной	030	1,2	0,6	13,2	63		пром. выпуск
Итого за Обед			14,71	16,454	71,055	489,946	29,481	
Полдник	Пряник	40	5	5,7	24	167,3		пром. выпуск
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,2	7,02	30,03	208,1		
Ужин	Творожники.	130	8,544	10,78	27,692	240,19	2	299
	Джем	40	0,844		9,6	41,76		пром. выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Апельсины свежие	095	0,8	0,09	12	52	13,519	пром. выпуск
Итого за Ужин			10,188	10,87	50,292	337,95	15,519	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

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	150	4,484	4,347	19,554	134,6		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	11,6	63,08		397
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,75	9,42	82,29		1
Итого за Завтрак			8,399	9,417	40,574	279,97		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	3,125	3,13	13	92,67	10,2	пром. выпуск
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	13	92,67	10,200
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,076	5,03	10	101,574	4	67
	Зразы рыбные рубленые	50	7,35	8,007	8,175	133	4,875	393
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,29	111,011	2,343	321
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		17	68,544	21,02	700
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром. выпуск
Итого за Обед			14,706	16,456	71,065	490,025	32,238	
Полдник	Крендель сахарный	065	5,099	5,728	24,421	169,213		460
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,299	7,048	30,451	210,013		
Ужин	Котлеты рубленые	60	5,762	6,289	7,249	107,658		282
	Соус томатный	030	1,077	1,265	3,061	27,909	2,562	348
	Макароны отварные	110	2,032	3,28	23,4	131,52		205
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром. выпуск
Итого за Ужин			9,471	10,949	47,91	327,322	2,562	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,489	4,865	25,063	161,622		94
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	36		395
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,75	9,42	82,29		1
Итого за Завтрак			8,404	9,415	40,483	279,912		
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	005	0,06	0,13	2,12	9,89		115
	Суп картофельный с горохом	150	4,293	4,368	10,86	101,224	4	81
	Запеканка из грудки с овощами	150	9,288	11,725	24,484	238,613	4,6	311
	Компот из сухофруктов	180	0,1		16	64,4	20	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
Итого за Обед			14,701	16,407	71,064	490,023	28,600	
Полдник	Баранка яичная	040	5,11	5,738	24,37	169,562		пром.выпуск
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,31	7,058	30,4	210,362		
Ужин	Суфле творожное	130	8,505	9,402	28,895	238,834	3,2	365
	Молоко сгущенное	030	1,2	1,838	14,37	72,277		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	8,31	38,18	13,2	пром.выпуск
Итого за Ужин			10,085	11,62	52,575	353,291	16,400	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,483	4,5	18,054	134,128		185
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Батон с маслом, сыром	25/5/10	3,16	4,061	10,531	91,313		3
Итого за Завтрак			8,843	9,881	34,615	266,241		
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 мяс.фрикадельками	150/14	4,42	5,043	11,56	109,307	4	89
	Бигус из свежей капусты с мясом	120/30	8,787	10,915	30,419	255,105	13,798	440
	Компот из кураги	180	0,5		18,08	73,12	20,202	376
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
Итого за Обед			14,707	16,458	71,059	490,032	38,000	
Полдник	Манник шоколадный	50	5,275	5,883	23,219	166,927		481
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,475	7,203	29,249	207,727		
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	30/30	5,475	6,073	13,177	123,935	7	433
	Рис припущенный	110	2	3,885	18	114,965		333
	Чай с сахаром	180			5,9	23,6		411
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Ужин			9,475	10,958	59,077	367,5	7,000	
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 Солнышко (кукурузная)	150	4,453	4,898	20,85	134,557		199
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	36		395
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,75	9,42	82,29		1
Итого за Завтрак			8,368	9,448	36,27	252,847		
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	Борщ с капустой и картофелем	150	4,058	4,322	10,1	96,13	4,54	57
	Гречаники из печени	60	6,85	7,102	5,89	114,021	1,267	311
	Соус сметанный	030	1,052	1,513	6,588	44,177	5	354
	Макаронь отварные	110	1,971	3,28	20,307	118,632		205
	Компот из сухофруктов	150	0,1		15	60,4	20,193	376
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	13,2	56,922		пром.выпуск
Итого за Обед			14,751	16,355	71,085	490,282	31,000	
Полдник	Уголок творожный с повидлом	60	6,347	7,041	29,328	206,069		464
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Итого за Полдник			6,347	7,041	30,328	210,069	
Ужин	Омлет натуральный	140	6,874	7,826	26,837	213,372		215
	Чай с сахаром	180			5,9	23,6		411
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/5/10	3,16	3,83	12,08	95,43		3
	Пюре яблочное	125/1шт			11	44	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			10,034	11,656	55,817	376,402	14,000	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

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 манная	150	4,199	4,4	19,762	135,444		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	11,6	63,08		397
	Батон с сыром	25/5	2,715	3,75	9,25	81,61		1
Итого за Завтрак			8,114	9,47	40,612	280,134		
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	150	4,255	4,98	11,242	106,82	3,02	86
	Суфле куриное	55	7,049	7,637	9,779	135,009		310
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,29	111,011	2,343	321
	Кисель из свежемороженой ягоды	180	0,018		18,54	74,232	23,968	396
	Хлеб ржаной	030	1,2	0,6	13,2	63		пром.выпуск
Итого за Обед			14,706	16,452	71,051	490,072	29,331	
Полдник	Вафли	40	6,307	7,07	29,457	206,012		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			6,307	7,07	30,457	210,012		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	130	9,441	11,418	27,88	250,754	1,082	250
	Соус абрикосовый	40	0,132		12	48,528	1,068	359
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Апельсины свежие	095	0,8	0,09	12	52	13,519	пром.выпуск
Итого за Ужин			10,373	11,508	52,88	355,282	15,669	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

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 пшеничная	150	4,03	4,346	18,729	129,7		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	12,842	68,048		413
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,75	9,42	82,29		1
Итого за Завтрак			7,945	9,416	40,991	280,038		
Завтрак 2	Биойогурт	125/1шт	3,125	3,13	13	92,67		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	13	92,67		
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4,536	4,76	10,717	103,252	3,216	29
	Гуляш из отварного мяса	30/30	7,287	7,775	11,85	146,052	3	293
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	19,322	118,501		179
	Компот из изюма	150	0,2		13,78	55,892	26,784	376
	Хлеб пшеничный	35	0,84	0,161	15,4	66,4		пром.выпуск
Итого за Обед			14,713	16,453	71,069	490,097	33,000	
Полдник	Печенье песочное с сахаром	50	6,312	7,054	29,438	206,18		48
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			6,312	7,054	30,438	210,18		
Ужин	Холодный гарнир к блюдам	40	1,26	1	4	30,04		502
	Рыба духовая	60	5,946	6,151	6,231	99,067		310
	Картофель отварной с маслом	110	2,099	3,681	17,071	109,673	3	336
	Чай с лимоном	180			7	32	9	412
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			9,905	10,947	47,502	327,015	12,000	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

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 овсяная	150	4,484	4,347	19,554	134,6		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	11,6	63,08		397
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,75	9,42	82,29		1
Итого за Завтрак			8,399	9,417	40,574	279,97		
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	Рассольник ленинградский	150	4,534	5,34	11,481	113,12	6	76
	Жаркое по-домашнему	110/30	9,192	10,795	24,287	231,569	5,8	292
	Напиток из шиповника	180	0,012		17,7	69,448	20	398
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
Итого за Обед			14,698	16,319	71,068	490,033	31,800	
Полдник	Творожная масса	100	8,6	9,012	18,84	190,868		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			8,6	9,012	19,84	194,868		
Ужин	Блинчики с маслом	120	6,416	7,78	37,349	243,672		447
	Молоко сгущенное	35	1,007	1,592	16,381	82,865		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	8,31	38,18	13,2	пром.выпуск
Итого за Ужин			7,803	9,752	63,04	368,717	13,200	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

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