



Утверждаю

Директор
МАУ "Комбинат детского питания"

Сидорчук Е.В.

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

06.12-19.12.2024г.

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 "Дружба"	200	5,414	5,42	26,7	177,236		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			10,534	11,62	48,28	339,936		
Завтрак 2	Снежок	150	3,75	3,75	13,05	100,55		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	13,05	100,55		
Обед	Суп картофельный с вермишелью и	200	5,313	6,028	15,352	136,919	4,6	88
	Котлета Аппетитная	70	8,446	8,549	9,439	148,469		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	31,100	
Полдник	Баранка яичная	050	6,173	7,664	29,034	209,804		пром.выпуск
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			7,573	9,264	39,034	269,804		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	150/5	10,98	11,607	41,982	314,311	1,4	244
	Соус сметанный сладкий	040	1,35	2,652	12,855	79,26	2,5	354
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Апельсины свежие	100	0,9	0,1	13,434	61,855	15	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,23	14,359	69,271	459,426	18,900	
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 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, 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	Бифивит	100	2,5	2,5	9	69,5		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9	69,5		
Обед	Щи из свежей капусты	200	4,957	5,74	13,855	126,908	4,905	67
	Плов из отварной говядины	040/150	12,257	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			18,955	21,06	91,329	630,648	30,105	
Полдник	Манник шоколадный Д.с	070	8,095	9,012	38,604	269,912		481
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			8,095	9,012	39,604	273,912		
Ужин	Котлеты рыбные любительские/дет.сад.	70	9,3	9,839	12,937	171,919	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 д.с	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
	Яблоки свежие/ дет.сад	100	0,4	0,4	9,8	47	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,28	15,259	69,317	464,739	19,895	
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 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	130,371	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	60,18		1
Итого за Обед			19,843	21,284	94,002	654,248	33,535	
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	Горошек зеленый	50	2,766	4,206	13,182	93,219	2,465	пром.выпуск
	Омлет натуральный	170	9,316	10,695	24,994	234,746		215
	Чай без сахара	200			1	4		410
	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	432,2	16,465	
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	Кулеш пшеничный с маслом	200,	5,854	5,546	25,199	175,164		311
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Батон с сыром	30/10	3,62	5	13	110,48		1,54
Итого за Завтрак			10,804	12,006	52,199	360,104		
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 тушенная	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 без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			8,011	9,076	39,1	270,011		
Ужин	Запеканка творожная	150	10,784	11,75	35,878	288,908	4,42	237
	Молоко сгущенное	050	2,6	3,25	23,952	135,458		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			13,784	15,4	70,63	475,366	18,420	
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	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,325	5,73	34,451	214		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	11,93	56,031	376,7		
Завтрак 2	Биоогурт	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	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,083	6,047	15,92	138,012	7	63
	Жаркое по-домашнему	140/40	12,63	14,4	40,59	342,78	5,222	276
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		22	88	24,043	396
	Хлеб пшеничный	35	1,167	0,583	12,833	61,25		пром.выпуск
Итого за Обед			18,902	21,03	91,343	630,042	36,265	
Полдник	Коржик молочный	075	7,72	9,14	33,894	245,716		492
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			7,72	9,14	34,894	249,716		
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/40	9,308	10,564	10,794	178,068	3,535	433
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,022	25,338	153,068		179
	Чай с сахаром	200			12	48		411
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	71,736		пром.выпуск
Итого за Ужин			13,808	14,77	65,732	450,872	3,535	
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 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	Иогурт	150	3,75	3,75	13	100,75		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	13	100,75	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	5,084	6,12	13,05	131,616	3,027	29
	Тефтели мясные	70	7,454	9,587	9,41	150,239		286
	Картофель запеченный в молочном соусе	130	4,623	5,07	24,892	163,06	5	126
	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			18,902	21,007	91,352	630,079	30,027	
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	Макаронник с грудкой куриной и сыром	180	11,552	14,635	37,655	325,225		309
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Апельсины свежие	100	0,9	0,1	13,434	61,855	15	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,052	14,85	65,289	447,315	15,000	
Итого за день			54	60	261	1800	45,027	

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 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 д	200	5,8	6,243	15,62	141,867	5	85
	Голубцы ленивые	160	10,313	13,674	35,7	307,3	5,024	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	32,024		
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	42,7	4,15	пром.выпуск
	Запеканка картофельная с мясом	180	12,266	12,497	40,886	328,406	8,014	291
	Чай с лимоном	200			11,67	46,68	10,785	412
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
Итого за Ужин		13,766	15,388	68,893	470,286	22,949		
Итого за день		54	60	261	1800	54,973		

День: 8

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 рубленные, запеченные с молочным соусом	70	10,047	10,875	12,64	188,623		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	36,280	
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	4,5	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	4,500		
Итого за день		54	60	261	1800	40,780		

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 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	13,48	112,22		3
Итого за Завтрак			10,802	12,005	52,26	360,07		
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	Суп картофельный с куриными фрикадельками	200	5,83	6,26	15,098	141,036	4,57	89
	Рагу из овощей и курицы	180	10,436	13,435	32,258	293,85	9,639	79
	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	20,695	91,356	630,05	36,209	
Полдник	Пряник.	50	6,184	6,708	29,184	201,96		пром.выпуск
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			7,584	8,308	39,184	261,96		
Ужин	Суфле творожное	150	11,983	14,842	30,81	301,529	1,8	365
	Джем	40	0,674		22,59	90,641	3,736	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			13,057	15,242	64,2	443,17	19,536	
Итого за день			54	60	261	1800	55,745	

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 пшеничная	200	5,876	5,92	29,84	194,726		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			10,996	12,12	51,42	357,426		
Завтрак 2	Биойогурт	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	Гренки для супа (хлеб пшеничный)	008	0,08	0,17	3,74	20,81		115
	Суп картофельный с горохом	200	5,026	5,561	13,545	124,333	5,48	81
	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	9,696	10,45	9	166,034	6,826	259
	Пюре картофельное	130	2,58	4,52	23,58	145,32	2,769	321
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,144		19,5	78,576	23	700
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			18,726	20,931	91,365	630,073	38,075	
Полдник	Крендель сахарный	075	6,706	7,403	29,142	210,019		460
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			8,106	9,003	39,142	270,019		
Ужин	Котлета Домашняя д.с	70	6,954	6,719	6,47	114,167		299
	Соус сметанный с томатом	050	3,16	3,898	17,403	117,334	5,2	373
	Макаронные отварные	130	2,333	4,084	28	158,076		205
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			13,047	14,816	66,073	449,812	5,200	
Итого за день			54	60	261	1800	53,475	

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.