



Свержлаю
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

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)	150	4,489	4,337	23,088	150,23		168
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,75	9,543	82,382		1
Итого за Завтрак			7,204	8,087	40,631	264,612		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/шт	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	150	4,076	5,03	10	107,186	4	67
	Шницель рубленый	60	6,994	7,249	7,1	118,401		282
	Рис с овощами	110	2,781	4,032	21,09	131,717	5,436	316
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		17	72,544	21,02	700
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	15,84	60,18		пром. выпуск
Итого за Обед			14,707	16,449	71,03	490,028	30,456	
Полдник	Булочка "Веснушка"	050	5,1	5,73	24,436	169,214	1,4	157
	Чай с молоком Б/Сах	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,3	7,05	30,466	210,014	1,400	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	30/30	7,414	8,084	9,008	138,444	9,144	247
	Картофель отварной с маслом	120	2,29	4,016	20,805	128,496	4	336
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,06	71,736		пром. выпуск
Итого за Ужин			10,664	12,284	47,873	342,676	13,144	
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	Каша молочная "Дружба"	150	4,049	4,1	22,152	141,704		55
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,75	9,543	82,382		1
Итого за Завтрак			7,964	8,65	37,695	263,566		
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	150	4,055	5	10,931	104,924	4	88
	Котлета Аппетитная	60	7,185	6,152	4,028	101,88		299
	Гарнир сложный (карт/кап)	110	2,18	5,076	19,105	127,878	3,807	553
	Компот из сухофруктов	180	0,1		15	60,4	20,3	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром. выпуск
Итого за Обед			14,72	16,458	71,064	490,082	28,107	
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	Вареники ленивые с маслом	130/5	9,286	10,26	32,2	257,414	0,9	244
	Соус сметанный сладкий	030	1,223	2,062	11,106	64,514	1,993	354
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Пюре яблочное	125/шт			11	44	14	пром. выпуск
Итого за Ужин			10,509	12,322	55,306	369,928	16,893	
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 манная	150	4,064	4,025	21,762	137,529		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	3,83	12,08	95,43		3
Итого за Завтрак			8,424	9,175	39,872	273,759		
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	150	4,536	4,76	10,717	103,852	4,216	29
	Плов из отварной говядины	030/110	8,709	11,25	31,293	261,458	2,959	85
	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			14,745	16,51	71,09	490,93	27,377	
Полдник	Манник шоколадный	060	5,872	6,887	29,43	206,05		481
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			5,872	6,887	30,43	210,05		
Ужин	Котлеты рыбные любительские	60	6,895	7,813	6,008	115,626	2,579	256
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,29	113,635	1,844	321
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром. выпуск
	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	42	13,2	пром. выпуск
Итого за Ужин			10,459	11,928	52,608	355,761	17,623	
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	25,033	156,879		185
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,75	9,543	82,382		1
Итого за Завтрак			8,399	9,417	40,606	280,061		
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	150	5,28	5,7	10,046	112,6	5,798	76
	Гречаники из печени	50	5,667	5,918	4,879	100,283	0,417	311
	Соус сметанный с томатом	020	0,89	1,458	5,726	40,461	3,25	373
	Спагетти с маслом	110	1,975	3,28	19,57	115,7		205
	Компот из изюма	150	0,2		15	60,8	19,28	376
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	15,84	60,18		пром. выпуск
Итого за Обед			14,732	16,494	71,061	490,024	28,745	
Полдник	Плюшка Московская	060	5,1	5,8	24,047	169,207		109
	Чай с молоком Б/Сах	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,3	7,12	30,077	210,007		
Ужин	Омлет натуральный с морковью	130	9,469	11,354	19,556	217,273	2,255	217
	Чай с сахаром	180			8	32		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			10,069	11,469	51,756	349,508	16,255	
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	Каша молочная пшеничная	150	4,03	4,346	22,474	145,13		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Батон с маслом	25/5	2,715	3,75	9,543	82,382		1
Итого за Завтрак			7,945	9,416	38,047	268,312		
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	12	109,84	3,02	86
	Фрикадельки из куриной грудки	60	6,324	6,475	5,47	105,451		308
	Капуста тушеная	120	2,029	4	16,683	109,385	5,28	336
	Компот из сухофруктов	180	0,1		15	60,4	20,3	376
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром. выпуск
Итого за Обед			14,708	16,455	71,153	490,076	28,600	
Полдник	Печенье	040	5,14	5,74	23,98	168,214		пром. выпуск
	Чай с молоком Б/Сах	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,34	7,06	30,01	209,014		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	130	9,575	11,479	29,637	258,948	1,082	250
	Соус абрикосовый	40	0,132		12,391	50,092	1,068	359
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Апельсины свежие	095	0,8	0,09	12,762	55,058	14,25	пром. выпуск
Итого за Ужин			10,507	11,569	55,79	368,098	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 (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,048	4,776	22,522	145,126		93
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,75	9,543	82,382		1
Итого за Завтрак			7,963	9,326	38,065	266,988		
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	150	4,06	5,01	12,1	109,23	5,402	63
	Рулет с луком и яйцами	60	7,821	8,094	12,5	150,506	0,78	295
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,29	113,635	1,844	321
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром. выпуск
	Компот из сухофруктов	180	0,1		15	60,4	20,3	376
Итого за Обед			14,765	16,454	71,09	490,006	28,326	
Полдник	Коржик молочный	050	6,334	7,039	28,275	203,215		492
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			6,334	7,039	29,275	207,215		
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	30/30	9,871	10,194	9,748	170,222	2,178	433
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	19,322	118,501		179
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром. выпуск
Итого за Ужин			12,921	14,181	52,07	387,723	2,178	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

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	150	4,497	4,335	18,228	129,615		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	12,842	68,048		413
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,75	9,543	82,382		1
Итого за Завтрак			8,412	9,405	40,613	280,045		
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	10,25		115
	Суп картофельный с горохом	150	4,293	4,368	10,86	101,224	4,86	81
	Тефтели мясные	60	6,709	7,642	7,622	126,102		286
	Картофель запеченный в молочном соусе	110	2,29	4,13	17,816	116,754	5,524	126
	Компот из кураги	150	0,405		15,6	64,02	19,715	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,06	71,736		пром. выпуск
Итого за Обед			14,717	16,454	71,078	490,086	30,099	
Полдник	Пряник	40	5	5,7	24	167,3		пром. выпуск
	Чай с молоком Б/Сах	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,2	7,02	30,03	208,1		
Ужин	Котлеты рубленые из куриной грудки	60	7,106	8,308	12,766	154,26		305
	Макароны отварные	120	2,105	3,129	21,975	125,361		205
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,06	71,736		пром. выпуск
Итого за Ужин			10,171	11,621	52,801	355,357		
Итого за день			42	47	203	1400	30,099	

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	4,064	4,025	21,762	137,529		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Батон с маслом	25/10	3,167	4,067	12,58	101,51		3
Итого за Завтрак			8,431	9,412	40,372	279,839		
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	150	4,02	4,533	10,12	101,76	3,75	85
	Голубцы ленивые	135	8,986	10,954	30,34	250,698	6,5	298
	Компот из сухофруктов	180	0,1		15	60,4	20,3	376
	Хлеб Дарницкий	40	1,6	0,933	15,6	77,2		пром. выпуск
Итого за Обед			14,706	16,42	71,06	490,058	30,550	
Полдник	Булочка домашняя	065	5,51	6,275	27,689	186,133		469
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			5,51	6,275	28,689	190,133		
Ужин	Икра кабачковая	30	0,3	1,434	3,202	26,914	4	пром. выпуск
	Рыба запеченная с картофелем	150	8,953	10,026	27,077	234,356	9,03	264
	Чай с лимоном	180			8	32	16,321	412
	Хлеб Дарницкий	40	1,6	0,933	15,6	77,2		пром. выпуск
Итого за Ужин			10,853	12,393	53,879	370,47	29,351	
Итого за день			42	47	203	1400	59,901	

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	130	3,5	3,61	21,933	130,72		215
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		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		пром. выпуск
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9,5	70,4		
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	150	4,108	5,2	12	111,232	5,1	64
	Коглеты рубленные, запеченные с молочным соусом	60	7,2	7,382	10,24	136,198	4,697	281
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	2,75	3,757	21,635	130,349		179
	Напиток из шиповника	180	0,012		14	56	29	398
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром. выпуск
Итого за Обед			14,67	16,454	71,075	490,014	38,797	
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	Печень тушенная в белом соусе	30/30	6,998	7,467	7,474	124,075	6,203	408
	Рис припущенный	110	2	3,885	21	126,331		333
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром. выпуск
Итого за Ужин			10,198	11,582	51,474	349,406	6,203	
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 пшенично-кукурузная	150	4,042	4,25	17	122,418		174
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	12,842	68,048		413
	Батон с маслом, сыром	25/5/10	3,16	3,83	12,08	95,43		3
Итого за Завтрак			8,402	9,4	41,922	285,896		
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	Гренки для супа из батона	005	0,06	0,13	2,12	10,25		115
	Суп картофельный с курицей	150	3,923	4,554	12,3	105,878	1,943	77
	Бигус из свежей капусты с курицей	120/30	9,027	11,167	25,344	237,987	7	440
	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	16,451	71,044	490,235	29,145	
Полдник								
	Печенье Овсяное	40	4,845	5,74	24	169,204		пром. выпуск
	Чай с молоком Б/Сах	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,045	7,06	30,03	210,004		
Ужин	Суфле творожное	130	9,398	11,209	27,166	247,137	1,5	365
	Джем	30	0,565		14,528	56,228	1,155	пром. выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	42	13,2	пром. выпуск
Итого за Ужин			10,343	11,589	52,004	349,365	15,855	
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 рецептов 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.