

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**

14.04-25.04.2025г.

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 рисовая	150	4,497	4,335	18,228	129,615		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	12,842	68,048		413
	Батон пшеничный с маслом, сыром	25/5/10	3,16	4,061	10,531	91,313		3
Итого за Завтрак			8,857	9,716	41,601	288,976		
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	Щи из свежей капусты	150	4,536	4,76	10,717	103,252	4	67
	Фрикадельки мясные в соусе	060	7,182	7,435	13,031	147,267	9	288
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,85	3,757	19,322	118,501		179
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		17	68,544	22	700
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
Итого за Обед			14,704	16,452	71,07	490,064	35,000	
Полдник	Ватрушка с повидлом	050	6,084	6,855	26,391	191,595		52
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			6,084	6,855	27,391	195,595		
Ужин	Биточек рыбный особый	60	5,666	6,658	8,58	115,303	4	278
	Картофель запеченный в молочном соусе	120	2,589	3,886	23,858	140,762	6	126
	Чай с сахаром	180			5,9	23,6		411
	Хлеб Дарницкий	40	1,6	0,933	15,6	77,2		пром.выпуск
Итого за Ужин			9,855	11,477	53,938	356,865	10,000	
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		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9,5	70,4		
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,578	4,888	10,92	105,912	7	58
	Кнели мясные	60	7,4	8,169	9,856	141,345	4,8	94
	Макароны отварные	110	2,032	3,28	21,12	122,128		205
	Компот из сухофруктов	180	0,1		16	64,4	20	376
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		
Итого за Обед			14,71	16,452	71,096	490,02	31,800	
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	Плов с мясом	040/130	8,936	11,369	24,716	233,765	13,2	321
	Чай с сахаром	180			5,9	23,6		411
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Ужин			10,136	11,599	52,616	352,365	13,200	
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	4,199	4,4	19,762	135,444		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	11,6	63,08		397
	Батон пшеничный с маслом, сыром	25/5/10	3,16	4,061	10,531	91,313		3
	Итого за Завтрак		8,559	9,781	41,893	289,837		
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 вермишелью и курицей	150	4,409	5,058	12,232	112,756	3,45	88
	Ёжики куриные	60	6,568	6,794	8,92	123,086		304
	Капуста тушеная	110	2,029	4	18,618	118,058	2,5	336
	Компот из кураги	180	0,5		18,08	73,12	22	376
	Хлеб ржаной	030	1,2	0,6	13,2	63		пром.выпуск
	Итого за Обед		14,706	16,452	71,05	490,02	27,950	
Полдник	Сушка глазированная	30	5,105	5,769	24,139	170,093		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Итого за Полдник		5,105	5,769	25,139	174,093		
Ужин	Сырники из творога	130	8,53	9,808	27,344	228,67	1,15	245
	Молоко сгущенное	040	1,8	2,6	16,574	96,88		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Апельсины свежие	095	0,8	0,09	12	52	15,9	пром.выпуск
	Итого за Ужин		11,13	12,498	56,918	381,55	17,050	
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 пшеничная	150	4,483	4,5	18,054	134,128		185
	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		8,398	9,05	33,474	252,418		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	3,125	3,13	13	92,67		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		3,125	3,13	13	92,67		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,328	4,922	10,1	102,01	4,54	57
	Гуляш из отварного мяса	30/30	7,287	7,775	11,85	146,052	6,46	293
	Каша перловая с маслом	110	2,36	3,6	21	125,084		179
	Напиток из шиповника	150	0,012		15	60,048	19	398
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	13,2	56,922		пром.выпуск
	Итого за Обед		14,707	16,435	71,15	490,116	30,000	
Полдник	Плюшка Московская	060	5,1	5,8	24,047	169,207		109
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Итого за Полдник		6,3	7,12	30,077	210,007		
Ужин	Икра кабачковая	30	0,3	1,434	3,294	27,282		пром.выпуск
	Рыба запеченная с картофелем	150	8,21	9,647	27,405	219,611	6	264
	Чай с лимоном	180			7	32	9	412
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
	Итого за Ужин		9,47	11,265	55,299	354,789	15,000	
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 гречневая (вязкая)	150	4,489	4,337	19,459	134,625		168
	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			8,404	9,407	41,721	284,963		
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	1,396	6,994		115
	Суп картофельный с горохом	150	4,302	4,368	10,86	100,049	4	81
	Рулет с луком и яйцами	60	6,826	8,577	7,891	135,061	3	295
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,29	111,011	2,343	321
	Компот из кураги	150	0,405		15	61	20,657	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
Итого за Обед			14,737	16,494	71,037	490,011	30,000	
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	7,659	36,233	239,273		447
	Молоко сгущенное	35	1,007	1,592	16,381	82,865		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,336	0,336	8,31	37,608	15	пром.выпуск
Итого за Ужин			7,759	9,587	61,924	363,746	15,000	
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								
	Каша Солнышко (кукурузная)	150	4,253	4,398	18,5	130,594		199
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	11,6	63,08		397
	Батон пшеничный с маслом, сыром	25/5/10	3,16	4,061	10,531	91,313		3
Итого за Завтрак			8,613	9,779	40,631	284,987		
Завтрак 2								
	Бифидит	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 клецками	150	4,42	4,933	11,12	106,53	4,127	85
	Голубцы ленивые	160	8,704	10,49	25,774	232,103	6	298
	Кисель из свежемороженой ягоды	180	0,018		18,54	74,232	28,523	396
	Хлеб Дарницкий	40	1,6	0,933	15,6	77,2		пром.выпуск
Итого за Обед			14,742	16,356	71,034	490,065	38,650	
Полдник								
	Пирожное песочное с крошкой и творогом	60	4,215	4,732	26,781	164,776	3	203
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			4,215	4,732	27,781	168,776	3,000	
Ужин								
	Котлета Домашняя	60	7,83	8,987	11,313	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 Дарницкий	40	1,6	0,933	15,6	77,2		пром.выпуск
Итого за Ужин			11,93	13,633	54,554	387,672	3,350	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	3,5	3,61	21,933	134,2		215
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	12,842	68,048		413
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
	Итого за Завтрак		8,32	9,93	47,355	312,048		
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	5,228	5,434	11,481	115,742	3,35	76
	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	60	6,724	7,169	11,347	135,605	5,65	281
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	19,322	118,501		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		14,702	16,475	71,096	490,086	38,000	
Полдник	Булочка школьная	050	5,055	5,729	18,513	145,833		472
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Итого за Полдник		6,255	7,049	24,543	186,633		
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	30/30	5,475	6,573	9,506	119,081	7	433
	Рис припущенный	110	3,548	4,243	18	122,752		333
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
	Итого за Ужин		10,223	11,046	50,506	340,833	7,000	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4,488	4,854	25,102	161,63		185
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	36		395
	Батон пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,75	9,543	82,382		1
	Итого за Завтрак		8,403	9,404	40,645	280,012		
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 с мясом	150	4,518	5,239	11	109,223	3	86
	Котлета мясная	50	6,301	7,185	8,169	127,053		299
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,29	111,011	2,343	321
	Компот из сухофруктов	180	0,1		16	64,4	20	376
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,8	17,6	78,4		пром.выпуск
	Итого за Обед		14,703	16,459	71,059	490,087	25,343	
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	Пудинг из творога с рисом	130	9,834	11,233	29,689	258,097	1,693	250
	Соус из ягоды свежемороженой	40	0,024	0,048	14,267	57,596	2,964	378
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,336	0,336	8,31	37,608	15	пром.выпуск
	Итого за Ужин		10,194	11,617	53,266	357,301	19,657	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

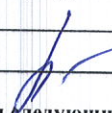
День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,199	4,4	19,762	135,444		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	11,6	63,08		397
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,75	3,75	9,543	82,382		1
	Итого за Завтрак		8,149	9,47	40,905	280,906		
Завтрак 2	Биопроduct кисло-молочный	125/1шт	3,125	3,13	13	92,67		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	13	92,67		
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	4,06	5,01	11,1	105,73	6,54	63
	Плов из отварной говядины	030/110	9,197	11,259	24,293	235,291	10,874	85
	Компот из кураги	180	0,5		18,08	73,12	22	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
	Итого за Обед		14,717	16,453	71,073	490,037	39,414	
Полдник	Булочка дорожная	050	4,927	5,015	16,585	131,183		470
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Итого за Полдник		6,127	6,335	22,615	171,983		
Ужин	Медвежата мясные	50	6,582	6,774	7	115,294		98
	Соус основной красный	025	0,481	0,954	7,507	40,534	5,586	587
	Макаронны отварные	120	2,219	3,769	21,8	128,741		205
	Чай с сахаром	180			5,9	23,6		411
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Итого за Ужин		9,882	11,612	55,407	364,404	5,586	
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 пшеничная	150	4,53	4,346	18,429	129,72		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		8,445	9,416	40,691	280,058		
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 рыбными	150	4,259	5,02	12,011	110,26		84
	Жаркое по-домашнему	110/30	9,392	11,255	25,447	240,651	6	292
	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		14,711	16,459	71,058	491,207	26,000	
Полдник	Печенье Овсяное	40	4,845	5,74	24	169,204		пром.выпуск
	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	Вареники ленивые с маслом	130/5	8,419	10,126	30,743	243,858	1,1	244
	Соус сметанный сладкий	030	1,08	1,349	9	52,461	2	354
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Апельсины свежие	095	0,8	0,09	12	52	15,9	пром.выпуск
	Итого за Ужин		10,299	11,565	52,743	352,319	19,000	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

Итого за период	420,000	470,000	2030,000	14000,000	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. 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.