



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

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"	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	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	Суп картофельный с вермишелью и курицей	150	4,055	5	10,931	104,924	3,45	88
	Котлета Аппетитная	60	7,185	6,152	4,028	101,88		299
	Гарнир сложный (карт/капуста)	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	27,557	
Полдник	Баранка яичная	040	5,08	5,888	20,37	154,72		пром.выпуск
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,28	7,208	26,4	195,52		
Ужин	Вареники ленивые с маслом / ясли.	130/5	8,513	10,032	33,473	258,214	1,2	244
	Соус сметанный сладкий	030	1,223	2,062	11,106	63,16	1,993	354
	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			10,536	12,184	58,341	380,432	17,443	
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 манная	150	4,064	4,025	21,762	137,72		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	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	273,95		
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	150	4,536	4,76	10,717	103,852	4,216	67
	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	115,435	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	355,57	17,623	
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 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	1,485	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	16,521	71,061	490,024	28,745	
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	Горошек зеленый	40	2,582	4,019	9	81,729	2,255	пром.выпуск
	Омлет натуральный	140	6,887	7,308	22	181,32		215
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,115	8,756	38,459		пром.выпуск
	Пюре яблочное	125/1шт			11	44	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			10,069	11,442	51,756	349,508	16,255	
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	Кулеш пшеничный с маслом	150	3,98	3,92	21,776	137,6		311
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Батон с сыром	25/10	3,16	4,075	12,81	101,675		1
Итого за Завтрак			8,34	9,315	40,616	280,075		
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 без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,34	7,06	30,01	209,014		
Ужин	Запеканка творожная	130	7,932	8,69	26,337	213,455	3,2	237
	Молоко сгущенное	040	1,8	2,6	16,574	96,88		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			10,112	11,67	53,221	356,335	16,400	
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 с макаронными	150	4,487	4,789	22,59	161,405		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			8,402	9,339	38,133	283,267		
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	150	4,06	5,01	11,25	109,23	5,774	63
	Жаркое по-домашнему	110/40	10,087	11,329	28,1	250,309	4,35	276
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		18,54	74,232	21,776	396
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Обед			14,765	16,454	71,09	490,006	31,900	
Полдник	Коржик молочный	050	6,334	7,039	28,275	187,081		492
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			6,334	7,039	29,275	191,081		
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	30/30	6,324	7,405	9,18	128,661	2,9	433
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,403	19,322	115,315		179
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Ужин			9,374	11,038	51,502	342,976	2,900	
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 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	Суп крестьянский со сметаной	150	4,337	5,03	10	107,186	3	29
	Тефтели мясные	60	6,709	7,079	7,622	120,035		286
	Картофель запеченный в молочном соусе	110	2,06	4,08	15,816	103,941	4,23	126
	Компот из кураги	150	0,405		15,6	64,02	19,715	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			14,711	16,419	71,038	490,182	26,945	
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	Макаронник с грудкой куриной и сыром	160	8,932	11,411	25,879	238,064		309
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Апельсины свежие	095	0,8	0,09	12,762	55,058	14,25	пром.выпуск
Итого за Ужин			10,332	11,616	52,841	353,357	14,250	
Итого за день			42	47	203	1400	41,195	

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	150	4,064	4,025	21,762	137,72		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		3,52
Итого за Завтрак			8,431	9,412	40,372	280,03		
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	4,3	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	28,350	
Полдник	Булочка домашняя	065	5,51	6,275	27,689	180,079		469
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			5,51	6,275	28,689	184,079		
Ужин	Икра кабачковая	30	0,3	1,434	3,202	26,914	4	пром.выпуск
	Запеканка картофельная с мясом	160	9,353	10,259	29,477	253,519	7,112	291,04
	Чай с лимоном	180			8	32	9,844	412
	Хлеб Дарницкий	30	1,2	0,7	13,2	63,9		пром.выпуск
Итого за Ужин			10,853	12,393	53,879	376,333	20,956	
Итого за день			42	47	203	1400	49,306	

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	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
	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом.	60	7,2	7,382	10,24	136,198		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	34,100	
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	3,98	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	3,980	
Итого за день			42	47	203	1400	38,080	

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 пшенно-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	Суп картофельный с куриными фрикадельками	150	4,101	5,097	10,76	105,317	3,94	89
	Рагу из овощей и курицы	150	8,901	10,754	29	248,559	8,1	79
	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		14,702	16,451	71,04	489,996	32,242	
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	Суфле творожное	130	9,398	11,249	26,702	243,852	1,5	365
	Джем	30	0,418		14,996	61,656	2,802	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		10,196	11,629	52,008	351,508	17,502	
Итого за день		42	47	203	1400	49,744		

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	4,483	4,85	25,06	158,2		185
	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		8,398	9,4	40,603	280,062		
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)	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
	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	7,036	8,578	8,906	140,97	5,73	259
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,29	113,635	1,844	321
	Напиток из свежемороженой ягоды	150	0,417		15	63,768	19,166	700
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	15,84	60,18		пром.выпуск
	Итого за Обед		14,71	16,449	71,016	490,027	31,600	
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	Котлета Домашняя	50	4,806	5,014	3,456	78,174		299
	Макароны отварные	110	2,032	3,28	19,044	116,015		205
	Соус сметанный с томатом	030	1,91	2,541	8,59	68,859	4,875	373
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	15,84	60,18		пром.выпуск
	Итого за Ужин		9,468	10,973	47,93	327,228	4,875	
Итого за день		42	47	203	1400	46,675		

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 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.