

Утверждаю

Директор

Сидорчук Е.В.

МАУ "Комбинат детского питания"

**Меню для организации питания детей детских яслей, возрастной категории с 1,5 до 3 лет
посещающих муниципальные дошкольные учреждения АГО
02.07-15.07.2025г.**

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		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	12,842	68,048		413
	Батон пшеничный с маслом, сыром	25/5/10	3,232	4,14	10,848	93,58		3
	Итого за Завтрак		8,631	9,86	43,452	297,072		
Завтрак 2	Ряженка	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 клецками	150	4,042	4,633	10,155	98,485	3	85
	Котлеты рубленые куриные	60	7,269	8,241	10,915	146,29		305
	Пюре картофельное	110	2,184	2,979	18,29	108,347	2,343	321
	Напиток из шиповника	180	0,012		17,7	70,848	23,157	398
	Хлеб ржаной	030	1,2	0,6	14	66,2		пром.выпуск
	Итого за Обед		14,707	16,453	71,06	490,17	28,500	
Полдник	Печенье	040	5,14	5,74	24,38	169,204		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Итого за Полдник		5,14	5,74	25,38	173,204		
Ужин	Запеканка творожная	130	9,716	12,257	26,63	254,208	1,5	237
	Повидло	40	0,506		16	66,024		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Апельсины свежие	095	0,8	0,19	11	48,91	15	пром.выпуск
	Итого за Ужин		11,022	12,447	54,63	373,142	16,500	
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 Солнышко (кукурузная)	150	4,253	5,074	26,366	168,142		199
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	36		395
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,362	9,42	78,798		1
	Итого за Завтрак		8,168	9,236	41,786	282,94		
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	Суп крестьянский со сметаной	150	4,536	4,76	10,717	103,252	4	29
	Кнели рыбные	60	5,9	6,859	8,312	118,192	6,1	287
	Рис с овощами	110	2,708	3,87	19,268	122,734	6,4	316
	Компот из сухофруктов/ясли	180	0,1		16	64,4	22	376
	Хлеб пшеничный/ д.ясли	30	0,72	0,138	13,2	56,922		пром.выпуск
	Итого за Обед		13,964	15,627	67,497	465,5	38,500	
Полдник	Коржик молочный	050	5,405	6,008	25,462	177,54		492
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Итого за Полдник		6,605	7,328	31,492	218,34		
Ужин	Шницель рубленый	060	6,928	7,249	8,129	125,469		282
	Соус сметанный с томатом	025	0,63	1,035	7,589	40,178	6,5	373
	Макароны отварные	110	1,98	3,28	19,307	114,668		205
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Итого за Ужин		10,138	11,679	49,225	340,55	6,500	
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	4,646	5,154	22,156	152,474		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			8,596	10,224	43,299	297,936		
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 и мясом	150	4,055	4,504	10,931	100,48	3,678	88
	Голубцы ленивые	135	9,189	11,762	24,44	240,549	11,472	298
	Компот из кураги	180	0,5		18,08	73,12	21	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
Итого за Обед			14,704	16,45	71,051	490,045	36,150	
Полдник								
	Сушка глазированная	30	5,105	5,769	24,139	168,897		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			5,105	5,769	25,139	172,897		
Ужин								
	Сырники из творога	130	10,026	11,724	31,311	270,933	1,15	245
	Соус из ягоды свежемороженой	40	0,024	0,048	14,267	57,212	2	378
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Нектарины свежие	95	1,045	0,285	8,455	40,565	5,7	пром.выпуск
Итого за Ужин			11,095	12,057	55,033	372,71	8,850	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	
Итого за период			420	470	2030	14000	450,000	

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 пшенная	150	4,53	4,346	18,429	129,72		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	12,842	68,048		413
	Батон пшеничный с маслом, сыром	25/5/10	3,232	4,14	10,848	93,58		3
Итого за Завтрак			8,962	9,806	42,119	291,348		
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								
	Борщ с капустой и картофелем	150	4,328	4,922	10,1	102,01	5	57
	Жаркое по-домашнему	110/30	9,078	10,835	31,759	259,923	6,5	276
	Компот из сухофруктов	180	0,1		16	64,4	22	376
	Хлеб Дарницкий	30	1,2	0,7	13,2	63,9		пром.выпуск
Итого за Обед			14,706	16,457	71,059	490,233	33,500	
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								
	Макаронник с говядиной	150	7,168	9,179	24,95	210,924	5	309
	Соус сметанный с томатом	030	0,757	1,055	8,815	47,783	6,5	373
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб Дарницкий	40	1,6	0,933	15,6	77,2		пром.выпуск
Итого за Ужин			9,525	11,167	50,365	339,907	11,500	
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								
	Омлет натуральный	130	4,638	3,811	20,018	132,923		215
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	36		395
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,62	4,483	12,58	104,543		1
Итого за Завтрак			9,458	9,094	38,598	273,466		
Завтрак 2								
	Снежок	100	2,5	2,5	9	68,5		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9	68,5		
Обед								
	Суп-лапша домашняя с мясом	150	3,86	4,438	11,235	100,322	3,6	86
	Гуляш из отварного мяса	30/30	7,159	7,777	10,5	140,629	7	293
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,15	3,297	19,322	115,561		179
	Компот из изюма	150	0,2		13,24	53,76	28,972	376
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Обед			13,969	15,627	67,497	466,507	39,572	
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								
	Фрикадельки мясные в соусе	060	6,314	8,834	17,113	171,237	2,078	288
	Пюре картофельно	120	2,5	3,713	21,741	130,381	3,35	321
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
Итого за Ужин			9,774	12,731	57,454	381,514	5,428	
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 манная	150	4,199	4,4	19,762	135,444		185
	Какао с молоко	180	1,2	1,32	11,6	63,08		397
	Батон пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,362	9,42	78,798		1
Итого за Завтрак			8,114	9,082	40,782	277,322		
Завтрак 2								
	Ряженка	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 батона пшеничного	005	0,06	0,13	2,12	10,25		115
	Суп картофельный с курицей	150	3,923	4,554	12,3	105,878	2,754	77
	Плов куриный	120/30	9,391	11,07	26,439	242,59	3,758	304
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		17	68,544	21,02	700
	Хлеб Дарницкий/ясли	30	1,2	0,7	13,2	63,9		пром.выпуск
Итого за Обед			14,71	16,454	71,059	491,162	27,532	
Полдник								
	Баранка яичная	040	6,427	7,079	29,37	206,089		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			6,427	7,079	30,37	210,089		
Ужин								
	Суфле творожное	130	9,317	11,695	29,311	260,577	1,4	365
	Соус абрикосовый	40	0,132		11	41,528	1,068	359
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Апельсины свежие	095	0,8	0,19	11	48,91	15	пром.выпуск
Итого за Ужин			10,249	11,885	52,311	355,015	17,468	
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 пшеничная	150	4,483	4,7	19,559	138,468		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	12,842	68,048		413
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,75	3,75	9,543	82,382		1
Итого за Завтрак			8,433	9,77	41,944	288,898		
Завтрак 2	Биойогурт	125/1шт	3,125	3,13	13	92,67	14,545	пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		3,125	3,13	13	92,67	14,545	
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,253	4,76	11,417	105,52	4	67
	Тефтели мясные	60	7,221	8,27	9,068	139,795		286
	Макароны отварные	110	1,98	3,28	19,307	114,668		205
	Компот из кураги	180	0,5		18,08	73,12	21	376
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	13,2	56,922		пром.выпуск
Итого за Обед			14,674	16,448	71,072	490,025	25,000	
Полдник	Булочка Ванильная	50	4,854	5,357	22,682	158,357		467
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,054	6,677	28,712	199,157		
Ужин	Холодный гарнир к блюдам	40	1,2	1,528	3,367	32,02	2,425	502
	Рыба духовая	60	5,815	6,151	10,491	114,75		310
	Картофель отварной с маслом	110	2,099	3,181	17,071	109,673	3,03	336
	Чай с сахаром	180			4,143	16,572		411
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			9,714	10,975	48,272	329,25	5,455	
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 гречневая (вязкая)	150	4,489	4,725	19,582	134,717		168
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	36		395
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,362	9,42	78,798		1
Итого за Завтрак			8,404	8,887	35,002	249,515		
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	Икра кабачковая	30	0,3	0,834	3,294	22,268	1,243	пром.выпуск
	Суп картофельный с горохом	150	4,46	4,868	11,76	108,692	3	81
	Запеканка из грудки с овощами	150	8,976	10,567	20,706	212,445	4,6	311
	Напиток из шиповника	180	0,012		17,7	70,848	23,157	398
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
Итого за Обед			14,708	16,453	71,06	490,149	32,000	
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	5,652	7,312	42,736	261,906		447
	Молоко сгущенное	040	1,8	2,5	16,574	95,542		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,336	0,336	8,31	37,608	13	пром.выпуск
Итого за Ужин			7,788	10,148	68,62	399,056	13,000	
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 рисовая	150	4,025	4,535	23,428	150,652		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	11,6	63,08		397
	Батон пшеничный с маслом, сыром	25/5/10	3,232	4,14	10,848	93,58		3
Итого за Завтрак			8,457	9,995	45,876	307,312		
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								
	Рассольник ленинградский	150	4,498	4,664	12,481	109,52	4,207	76
	Рулет с луком и яйцами	60	6,803	8,095	8,545	134,047		295
	Пюре картофельное	110	2,184	2,979	18,29	108,347	2,343	321
	Кисель из свежемороженой ягоды	180	0,018		18,54	74,232	21	396
	Хлеб Дарницкий	30	1,2	0,7	13,2	63,9		пром.выпуск
Итого за Обед			14,703	16,438	71,056	490,046	27,550	
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								
	Бигус из свежей капусты с мясом	30/120	9,028	10,513	23,63	223,462	11,45	440
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
Итого за Ужин			10,028	11,013	46,63	323,962	17,450	
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 пшенно-кукурузная/ ясли	150	4,548	5,045	18,25	133,597		174
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	12,842	68,048		413
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,362	9,42	78,798		1
Итого за Завтрак			8,463	9,727	40,512	280,443		
Завтрак 2								
	Снежок	100	2,5	2,5	9	68,5		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9	68,5		
Обед								
	Свекольник (борщ с картофелем)	150	5,3	5,754	11,92	120,666	7	58
	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом.	60	6,611	8,045	9,689	137,605	2,343	281
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,15	3,297	19,322	115,561		179
	Компот из кураги	150	0,405		16,08	65,94	20,657	376
Итого за Обед			15,426	17,28	74,611	515,668	30,000	пром.выпуск
Полдник								
	Булочка школьная	065	5,055	5,729	24,067	169,219		472
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,255	7,049	30,097	210,019		
Ужин								
	Омлет натуральный	140	5,396	6,099	21,557	161,533		215
	Чай с сахаром	180			4,143	16,572		411
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/5/10	3,16	4,155	12,08	98,355		3
Итого за Ужин			9,356	10,444	48,78	325,37	15,000	пром.выпуск
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 рецептур 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.