



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

31.03-11.04.2025г.

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 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.	150	3,75	3,75	12	96,75		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	12	96,75	
Обед	Суп картофельный с вермишелью и мясом	200	5,2	5,418	14,352	126,97	5	88
	Голубцы ленивые	190	11,682	14,589	34,99	317,989	8	298
	Напиток из шиповника.	200	0,021		20	80,084	21	398
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		пром.выпуск
Итого за Обед			18,903	21,007	91,342	630,043	34,000	
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	Икра кабачковая	50	0,5	2,391	5,49	45,479		пром.выпуск
	Рыба запеченная с картофелем	170	11,061	11,81	37,744	299,811	6,5	264
	Чай с лимоном	200			10,379	41,516	9,5	412
	Хлеб Дарницкий	30	1,2	0,7	13,2	63,9		пром.выпуск
Итого за Ужин			12,761	14,901	66,813	450,706	16,000	
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	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 (борщ с картофелем)	200	6,105	6,518	14,561	141,326	8	58
	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	70	7,876	10,249	13,28	176,868	6,584	281
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,59	4,122	28,338	164,81		179
	Компот из изюма	200	0,705		22	90,82	31,221	376
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Обед			18,876	21,004	91,379	630,059	45,805	
Полдник	Булочка Ванильная	75	8,106	9,045	38,167	266,065		467
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			8,106	9,045	39,167	270,065		
Ужин	Котлета Домашняя	80	9,17	10,485	14,103	178,996		299
	Пюре картофельное	150	3,15	4,608	27,177	168,736	4,195	321
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Ужин			13,52	15,323	69,856	469,022	4,195	
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 пшенно-кукурузная	200	5,602	5,637	27,208	186,782		174
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		413
	Батон с маслом, сыром	30/10/10	4,04	5,175	13,56	116,975		3
Итого за Завтрак			11,042	12,412	56,148	384,277		
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 клецками	200	5,09	5,74	13,54	126,18	5,545	85
	Плов куриный	150/40	11,276	14,268	33,895	308,695	4,755	304,05
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	22	376
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром. выпуск
Итого за Обед			18,907	21,008	91,435	630,039	32,300	
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	Творожники	150	12,012	15,672	36,799	328,788	2,7	299
	Джем	50	1,055		15	68,2		пром. выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Апельсины свежие	100	0,9	0,1	13,434	58,236	15	пром. выпуск
Итого за Ужин			13,967	15,772	66,233	459,224	17,700	
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	Каша молочная овсяная	200	5,855	5,6	27,072	182,108		185
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Хлеб пшеничный с маслом.	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
Итого за Завтрак			10,805	12,06	53,652	366,368		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	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	Щи из свежей капусты	200	5,09	6,047	13,067	126,869	4,905	67
	Зразы рыбные рубленые	70	9,873	10,212	10,708	174,232	6,091	393
	Пюре картофельное	130	2,58	4,52	23,58	145,32	2,769	321
	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,16		22	88,64	23	700
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром. выпуск
Итого за Обед			18,903	21,009	91,355	630,061	36,765	
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	Котлеты рубленые	70	8,691	9,068	10,98	133,374		282
	Соус томатный.	45	1,437	1,531	9,095	82,907	3,035	348
	Макароны отварные	130	2,333	4,084	24	142,076		205
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром. выпуск
Итого за Ужин			13,061	17,798	63,851	440,882	3,035	
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 гречневый	200	5,65	5,74	30,641	197,28		94
	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			10,77	11,94	52,221	359,98		
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	008	0,08	0,17	3,74	16,81		115
	Суп картофельный с горохом	200	5,026	5,561	15,545	132,337	4,48	81
	Запеканка из грудки с овощами	180	12,139	15,006	36,468	329,15	6	311
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	22	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
Итого за Обед			18,905	21,041	91,357	630,073	32,480	
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	Суфле творожное	150	12,052	12,255	39,949	317,873	3,52	365
	Молоко сгущенное	040	1,8	2,6	19,161	107		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,858	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			14,252	15,255	69,91	473,731	17,520	
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 пшеничная	200	5,717	5,92	24,778	175,26		185
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		413
	Батон с маслом, сыром	30/10/10	4,04	5,175	13,56	116,975		3
Итого за Завтрак			11,157	12,695	53,718	372,755		
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	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/14	5,138	6,36	15,73	139,712	5	89
	Бигус из свежей капусты с мясом	150/40	12,129	14	40,45	336,316	15	440
	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			19,008	21,06	91,38	630,092	42,000	
Полдник	Манник шоколадный	060	6,33	7,06	27,863	200,312		481
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			7,73	8,66	37,863	260,312		
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/40	8,855	9,784	18,679	201,151	8	433
	Рис припущенный	130	3,15	4,401	28,184	164		333
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб Дарницкий	40	1,6	0,9	15,6	76,9		пром.выпуск
Итого за Ужин			13,605	15,085	69,039	468,341	8,000	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Солнышко (кукурузная)	200	5,22	5,583	27,8	181,674		199
	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			10,34	11,783	49,38	344,374		
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	Борщ с капустой и картофелем	200	5,083	5,19	15,42	128,722	5,3	57
	Гречаники из печени	70	8,466	9,046	13,78	166,963	2,6	311
	Соус сметанный	045	2,2	2,56	9,341	74,207	6,8	354
	Макаронные отварные	130	2,333	4,084	24	142,076		205
	Компот из сухофруктов	180	0,1		15	60,4	20,3	376
	Хлеб пшеничный дет.сад	030	0,72	0,138	13,8	59,322		пром.выпуск
Итого за Обед			18,902	21,018	91,341	631,69	35,000	
Полдник	Уголок творожный с повидлом	75	8,047	9,06	38,015	266,011		464
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			8,047	9,06	39,015	270,011		
Уж.	Омлет натуральный	170	9,441	10,744	30,849	257,856		215
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/10/10	4,482	4,895	14,839	120,379		3
	Сок детский	200/1шт	0,288		19,5	79	15	пром.выпуск
Итого за Ужин			14,211	15,639	71,764	483,525	15,000	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

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 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 сыром	30/10	3,62	5	13	110,48		1
Итого за Завтрак			10,75	11,994	51,19	354,706		
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	130,3	3,58	86
	Суфле куриное	73	9,521	10,25	14,493	188,306		310
	Пюре картофельное	130	2,58	4,52	23,58	145,32	2,769	321
	Кисель из свежемороженой ягоды	200	0,022		21	84,088	25,231	396
	Хлеб ржаной	040	1,6	0,8	17,6	82		пром.выпуск
Итого за Обед			18,903	21,05	91,363	630,014	31,580	
Полдник	Вафли	50	8,14	9,012	38,164	266,024		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			8,14	9,012	39,164	270,024		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	150	12,495	15,344	41,36	355,604	2,085	250
	Соус абрикосовый	50	0,312		15,489	62,916	1,335	359
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Апельсины свежие	100	0,9	0,1	13,434	58,236	15	пром.выпуск
Итого за Ужин			13,707	15,444	71,283	480,756	18,420	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

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 пшеничная	200/5	5,43	5,9	24,755	173,84		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			10,45	12,5	52,715	364,16		
Завтрак 2	Биойогурт	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	200	4,957	5,74	13,855	126,908	4,905	29
	Гуляш из отварного мяса	40/40	9,069	10,259	12,558	179,35	9,295	293
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,825	25,338	158,37		179
	Компот из изюма	180	0,38		22	89,52	20,74	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
Итого за Обед			18,906	21,008	91,351	630,044	34,940	
Полдник	Печенье песочное с сахаром	60	8,104	9,076	38,1	266,011		48
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			8,104	9,076	39,1	270,011		
Ужин	Холодный гарнир к блюдам	50	1,63	1,5	6,575	47,865	2,38	502
	Рыба духовая	70	8,215	8,321	9,419	145,425		310
	Картофель отварной с маслом	130	2,97	4,35	25,261	152,074	3,18	336
	Чай с лимоном	200			10,379	41,516	9,5	412
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Ужин			13,415	14,286	64,834	443,115	15,060	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

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 овсяная	200	5,855	5,6	27,072	182,108		185
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Хлеб пшеничный с маслом.	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
Итого за Завтрак			10,805	12,06	53,652	366,368		
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	Рассольник ленинградский	200	6,105	6,518	14,561	141,326	8	76
	Жаркое по-домашнему	40/140	12,436	15,053	38,241	338,3	7	292
	Напиток из шиповника.	200	0,021		20	80,084	21	398
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			19,762	21,801	94,802	654,71	36,000	
Полдник	Творожная масса	100	8,6	9,012	18,84	190,868		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
Итого за Полдник			8,6	9,012	19,84	194,868		
Ужин	Блинчики с маслом	150	9,333	10,977	49,476	333,326		447
	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	44,858	14	пром.выпуск
Итого за Ужин			12,333	14,627	84,228	517,642	14,000	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

Итого за период	540	600	2610	18000	500,000	
Среднее значение за период	54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	
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. 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.