

МАУ "Комбинат детского питания"

*Меню для организации питания детей детских садов, возрастной категории с 3 до 7 лет
посещающих муниципальные дошкольные учреждения АГО*

28.04-16.05.2025г.

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Солнышко (кукурузная)	200	5,22	5,583	30,6	193,527		199
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		395
	Батон пшеничный с маслом, сыром	30/10/10	4,04	5,175	13,56	116,975		3
	Итого за Завтрак		10,76	11,958	53,16	363,402		
Завтрак 2	Бифидит.	150	3,75	3,75	15	108,75		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		3,75	3,75	15	108,75		
Обед	Рассольник ленинградский	200	6,105	6,518	14,561	141,326	4	76
	Бефстроганов из отварного	40/40	8,083	9,5	12,8	169,032	6,651	278
	Макароны отварные	130	2,019	3,869	24	142,076		205
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	22	376
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		пром.выпуск
	Итого за Обед		18,907	21,007	91,365	633,314	32,651	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	6,7	7,4	29,161	210,044	1,618	157
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
	Итого за Полдник		8,1	9	39,161	270,044	1,618	
Ужин	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	8,333	9,177	20,561	194,913	11,536	259
	Пюре картофельное	150	3,15	4,608	24,177	150,787	4,195	321
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
	Итого за Ужин		12,483	14,285	62,314	424,49	15,731	
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	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 пшеничный 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	Ряженка	150	3,75	3,75	14	104,75		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		3,75	3,75	14	104,75		
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,09	5,74	13,54	126,18	3,6	85
	Котлеты рубленные куриные	70	8,098	9,181	11,75	161,512		305
	Соус сметанный с томатом	030	1,01	1,541	6,59	44,269	4,4	373
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,825	24,438	155,337		179
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	22	376
	Хлеб ржаной	040	1,6	0,8	17,6	84		пром.выпуск
	Итого за Обед		19,879	22,087	95,918	661,462	30,000	
Полдник	Печенье	050	6,611	7,476	29,1	210,011		пром.выпуск
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
	Итого за Полдник		8,011	9,076	39,1	270,011		
Ужин	Запеканка творожная	150	10,76	12,458	29,738	274,74	1,77	237
	Соус из ягоды свежемороженой	50	0,03	0,06	17,694	71,436	2,23	378
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	11,8	52,4	16	пром.выпуск
	Итого за Ужин		11,19	12,918	60,232	402,576	20,000	
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 овсяная.	200	5,755	5,86	24,05	171,96		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			10,775	12,46	52,01	362,28		
Завтрак 2								
	Сок в ассортименте 0,2 (яблочный)	200/1шт	0,288		15	79	10	пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			0,288		15	79	10,000	
Обед								
	Щи из свежей капусты	200	5,09	6,047	13,067	126,869	4,905	67
	Жаркое по - домашнему	140/30	13,865	15,856	46,75	386,6	5,095	292
	Напиток из свежзамороженной ягоды	200	0,16		22	88,64	23	700
	Хлеб пшеничный	030	0,72	0,138	13,8	59,322		пром.выпуск
Итого за Обед			19,835	22,041	95,617	661,431	33,000	
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								
	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/40	10,557	11,563	10,073	168,799	7	433
	Спагетти с маслом	130	3,445	4,74	24,96	156,28		205
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
Итого за Ужин			14,962	16,487	59,209	427,265	7,000	
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								
	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, сыром	30/10/15	3,712	5,175	18,6	130,423		3
Итого за Завтрак			10,91	10,773	50,698	344,897		
Завтрак 2								
	Снежок	150	3,75	3,75	15,5	110,75		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	15,5	110,75		
Обед								
	Гренки для супа из пшеничного хлеба	008	0,08	0,17	2,234	10,786		115
	Суп картофельный	200	5,21	5,64	12	119,6	4,5	77
	Голубцы ленивые	180	11,99	14,89	41,514	348,052	19,305	298
	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			18,94	21,004	91,352	630,214	45,805	
Полдник								
	Крендель на сахаре	80	6,695	7,405	29,1	210,018		191
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			8,095	9,005	39,1	270,018		
Ужин								
	Котлета Домашняя	70	8,195	10,676	15,997	191,148		299
	Пюре картофельное	150	3,15	4,608	24,177	150,787	4,195	321
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
Итого за Ужин			12,305	15,468	64,35	444,121	4,195	
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	Каша молочная пшеничная	200	5,717	5,92	30,477	197,305		185
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		395
	Батон пшеничный с маслом	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
	Итого за Завтрак		10,837	12,12	52,057	360,005		
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	Суп картофельный с вермишелью и мясом	200	4,919	5,128	14,352	132,712	3,741	88
	Шницель рубленый	70	9,25	10,152	8,154	156,585		282
	Соус томатный	30	0,52	1,051	6,5	37,53	4,5	348
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,825	24,438	155,337		179
	Напиток из шиповника.	200	0,021		20	80,084	21	398
	Хлеб Дарницкий	40	1,6	0,9	15,6	76,9		пром.выпуск
Итого за Обед			19,85	22,056	89,044	639,148	29,241	
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	10,126	13,282	52,337	388,709		447
	Джем	50	1,062		21,922	68,2	4,759	пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	11,8	52,4	16	пром.выпуск
Итого за Ужин			11,588	13,682	87,059	513,309	20,759	
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 манная	200	5,8	5,534	24,19	169,766		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		10,82	12,134	52,15	360,086		
Завтрак 2	Сок в ассортименте 0,2 (яблоко-персик)	200/1шт	0,3		15,5	63,2	6	пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		0,3		15,5	63,2	6,000	
Обед	Гренки для супа из пшеничного хлеба	008	0,08	0,17	2,234	10,786		115
	Суп картофельный с горохом	200	5,026	5,949	14,545	131,744	4	81
	Плов с мясом	050/150	12,294	14,71	34,928	321,427		321
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	22	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
Итого за Обед			18,901	21,013	91,307	630,017	26,000	
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	Макароны ,запеченные с сыром	160/10	14,375	17,562	29,733	335,925		207
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Апельсины свежие	100	0,9	0,1	13,434	58,236	18	пром.выпуск
Итого за Ужин			15,875	17,777	62,943	476,686	18,000	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

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	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	150	3,75	3,75	15,5	110,75		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		3,75	3,75	15,5	110,75		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,083	5,59	15,42	128,322	5,3	57
	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	70	8,615	10,405	11,885	179,645	5,869	281
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,825	24,438	155,337		179
	Компот из изюма	200	0,705		22	90,82	31,221	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
	Итого за Обед		18,903	21,004	91,343	630,02	42,390	
Полдник	Булочка школьная	075	6,72	7,415	29,098	210,051		472
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
	Итого за Полдник		8,12	9,015	39,098	270,051		
Ужин	Гуляш из отварного мяса	40/40	8,479	9,38	20,008	195,413	3,415	293
	Пюре картофельное	150	3,15	4,608	24,177	150,787	4,195	321
	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		12,229	14,103	63,961	428,725	7,610	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

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 рисовая	200	5,364	5,232	23,304	162,707		185
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		413
	Батон пшеничный с маслом, сыром	30/10/10	4,04	5,175	13,56	116,975		3
	Итого за Завтрак		10,804	12,007	52,244	360,202		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,75	3,75	14	104,75		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		3,75	3,75	14	104,75		
Обед	Суп-лапша домашняя	200	5,833	6,48	15	141,365	3,961	86
	Жаркое по-домашнему	40/140	11,993	14,589	37,915	331,073	5	292
	Кисель из свежемороженой ягоды	200	0,022		21	84,088	22	396
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром.выпуск
	Итого за Обед		19,848	22,069	95,915	661,526	30,961	
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	11,313	12,51	31,518	284,114	1,704	365
	Соус абрикосовый	50	0,312		15,489	63,204	1,335	359
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	11,8	52,4	16	пром.выпуск
	Итого за Ужин		12,025	12,91	59,807	403,718	19,039	
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 овсяная	200	5,755	5,86	27,072	182,108		185
	Чай с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		413
	Хлеб пшеничный с маслом.	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
	Итого за Завтрак		10,705	12,32	53,652	366,368		
Завтрак 2	Биойогурт	125/1шт	3,125	3,13	11	84,67		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		3,125	3,13	11	84,67		
Обед	Суп картофельный с мясными	200/14	5,138	6,36	15,73	140,712	4	89
	Бигус из свежей капусты с мясом.	150/40	12,465	14,409	44,405	357,181	8,78	440
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	22	376
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Итого за Обед		18,903	21,004	91,339	630,008	34,780	
Полдник	Булочка домашняя	075	8,07	9,016	38,16	266,02		469
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Итого за Полдник		8,07	9,016	39,16	270,02		
Ужин	Рыба тушеная с овощами	40/40	8,471	9,661	11,574	171,388	5,72	247
	Рис припущенный	130	3,766	4,685	26,296	160,134		333
	Чай с лимоном	200			10,379	41,516	9,5	412
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
	Итого за Ужин		13,197	14,53	65,849	448,934	15,220	
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 пшеничная	200/5	5,43	5,9	24,755	173,84		185
	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		10,55	12,1	46,335	336,54		
Завтрак 2	Напиток из свежемороженой ягоды	150	0,133		15	60	18,833	700
	Итого за Завтрак 2		0,133		15	60	18,833	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	4,957	5,74	13,855	126,908	4,972	29
	Котлета мясная	70	9,305	10,472	13,71	162,155		299
	Пюре картофельное	150	3,15	4,608	24,177	150,787	4,195	321
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	22	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
	Итого за Обед		18,913	21,004	91,342	605,91	31,167	
Полдник	Хлопья кукурузные	050	3,105	4,02	22,176	137,304		пром.выпуск
	Йогурт	200	5	5	16,956	132,824		пром.выпуск
	Итого за Полдник		8,105	9,02	39,132	270,128		
Ужин	Икра кабачковая	50	0,5	1,391	7,548	44,711		пром.выпуск
	Макаронник с говядиной	170	15,079	16,347	41,267	397,099		309
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб пшеничный	030	0,72	0,138	13,8	59,322		пром.выпуск
	Итого за Ужин		16,299	17,876	69,191	527,422		
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.