

Утверждаю

И.о.директора

МАУ "Комбинат детского питания"

Григорьев М.Н.

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

18.06-01.07.2025г.

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 рисовая	150	4,025	4,535	23,428	150,652		185
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	36		395
	Батон пшеничный с маслом, сыром	25/5/10	3,232	4,14	10,848	93,58		3
	Итого за Завтрак		8,457	9,475	40,276	280,232		
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 вермишелью и курицей	150	4,409	5,058	12,232	112,086	3,45	88
	Суфле куриное	55	7,049	7,637	10,452	137,737	1	310
	Капуста тушеная	110	2,029	3,165	18,618	111,073	2,5	336
	Кисель из свежемороженой ягоды	150	0,017		15,75	63	22,582	396
	Хлеб ржаной	030	1,2	0,6	14	66,2		пром.выпуск
	Итого за Обед		14,704	16,46	71,052	490,096	29,532	
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	9,444	11,15	32,514	270,035	1,4	365
	Соус абрикосовый	40	0,132		11	41,528	1,068	359
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,336	0,336	8,31	37,608	13	пром.выпуск
	Итого за Ужин		9,912	11,486	52,824	353,171	15,468	
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 пшеничная	150	4,483	4,7	19,559	138,468		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	11,6	63,08		397
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,362	9,42	78,798		1
	Итого за Завтрак		8,398	9,382	40,579	280,346		
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	Свекольник с мясом со сметаной	150	4,852	5,2	11,347	111,596	6	64
	Гуляш из отварного мяса	30/30	6,759	7,518	10,5	136,698	3	293
	Каша перловая с маслом	110	2,36	3,6	21	125,084		179
	Напиток из шиповника	150	0,012		15	60,048	28,742	398
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	13,2	56,922		пром.выпуск
Итого за Обед			14,703	16,456	71,047	490,348	37,742	
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	40	0,4	0,872	4,392	27,016	1,258	пром.выпуск
	Рыба запеченная с картофелем	150	8,354	9,902	29,705	238,691	6	264
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	13,2	56,922		пром.выпуск
Итого за Ужин			9,474	10,912	48,297	326,629	7,258	
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	Суп молочный с макаронными изделиями/	150	4,048	4,776	20,122	139,664		93
	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		7,963	9,458	42,384	286,51		
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	4,46	4,868	11,76	108,692	3	81
	Рулет с луком и яйцами	60	6,803	7,095	7,383	120,599		295
	Гарнир сложный (карт+морк)	120	2,185	4,255	19,24	123,995	3,4	561
	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		14,728	16,486	71,059	490,322	27,400	
Полдник	Печенье	040	5,14	5,74	23,98	168,14		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Итого за Полдник		5,14	5,74	24,98	172,14		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	130	10,025	12,626	29,737	269,85	1,3	250
	Джем	40	0,844		14,362	61,856	0,8	пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Апельсины свежие	095	0,8	0,19	11	48,91	15,5	пром.выпуск
	Итого за Ужин		11,669	12,816	56,099	384,616	17,600	
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 пшенно-кукурузная	150	4,548	5,245	25,189	166,18		174
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	36		395
	Батон пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,362	9,42	78,798		1
	Итого за Завтрак		8,463	9,407	40,609	280,978		
Завтрак 2		Бифивит./ясли	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	4,733	11,12	104,757	3	85
	Голубцы ленивые	135	8,615	10,797	28,332	243,958	11,657	298
	Компот из сухофруктов	180	0,1		16	64,4	22	376
	Хлеб Дарницкий	40	1,6	0,933	15,6	77,2		пром.выпуск
	Итого за Обед		14,735	16,463	71,052	490,315	36,657	
Полдник	Манник ванильный	060	6,042	7,08	29,323	205,18		481
	Чай без сахара/ясли..	180			1	4		410
	Итого за Полдник		6,042	7,08	30,323	209,18		
Ужин	Котлета Домашняя	60	7,076	8,071	10,526	141,02		299
	Пюре картофельное	110	2,184	2,979	18,29	108,707	2,343	321
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
	Сок в ассортименте (яблочный)	200/1шт			11,2	44,8	6	пром.выпуск
	Итого за Ужин		10,26	11,55	52,016	351,027	8,343	
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	3,5	3,61	18,093	118,862		215
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	11,6	63,08		397
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,62	4,483	12,58	104,543		1
	Итого за Завтрак		8,32	9,413	42,273	286,485		
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	Рассольник ленинградский	150	4,48	4,664	11,481	105,82	4,207	76
	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом.	60	6,408	7,281	7,91	120,575	5,157	281
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,15	3,297	19,322	115,561		179
	Компот из изюма	180	0,3		18,08	73,52	30	376
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Итого за Обед		13,938	15,357	69,993	471,711	39,364	
Полдник	Коржик молочный	065	5,134	5,74	24,402	169,28		492
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Итого за Полдник		6,334	7,06	30,432	210,08		
Ужин	Котлета мясная	60	7	8,57	9,034	141,49		299
	Рис с овощами	110	2,708	3,87	19,268	122,734	5,636	316
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
	Итого за Ужин		10,908	12,67	51,302	363,224	5,636	
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 овсяная	150	4,678	5,154	22,156	152,474		185
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	36		395
	Ботон пшеничный с маслом, джемом	25/5/10	2,527	3,464	12,496	91,668		2
	Итого за Завтрак		8,405	9,418	40,652	280,142		
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	Сельдь соленая	20	1,167	2,308		25,44		8
	Суп-лапша домашняя	150	4,255	4,71	11,242	104,378	3,02	86
	Фрикадельки из куриной грудки	60	6,129	6,475	11,47	134,271		308
	Пюре картофельное	110	2,184	2,979	18,29	108,707	2,343	321
	Компот из сухофруктов	180	0,1		16	64,4	22	376
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,8	17,6	78,4		пром.выпуск
	Итого за Обед		15,435	17,272	74,602	515,596	27,363	
Полдник	Пряник	40	5	5,7	24	167,3		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Итого за Полдник		5	5,7	25	171,3		
Ужин	Запеканка творожная с морковью	130	8,06	9,42	25,694	218,098	2,137	238
	Молоко сгущенное	040	1,8	2,5	16,574	95,542		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Апельсины свежие	095	0,8	0,19	11	48,91	15,5	пром.выпуск
Итого за Ужин			10,66	12,11	54,268	366,55	17,637	
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 манная	150	4,199	4,4	19,762	135,444		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	12,842	68,048		413
	Хлеб пшеничный с маслом / ясли	25/5	2,75	3,75	9,543	82,382		1
	Итого за Завтрак		8,149	9,47	42,147	285,874		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	3,125	3,13	13	92,67	13,5	пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		3,125	3,13	13	92,67	13,500	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,328	4,922	10,1	102,01	4,5	57
	Плов из отварной говядины	030/110	8,921	11,352	25,285	238,992	2	85
	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		14,709	16,458	71,065	490,018	27,500	
Полдник	Булочка дорожная	065	5,108	5,739	24,46	169,292		470
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Итого за Полдник		6,308	7,059	30,49	210,092		
Ужин	Медвежата мясные	060	6,712	6,743	7,448	113,384		98
	Соус основной красный	020	0,242	0,954	6,5	35,554	4	587
	Спагетти с маслом	120	2,155	3,071	18,15	112,173		205
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Итого за Ужин		9,709	10,883	46,298	321,346	4,000	
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 пшенная	150	4,53	4,346	18,429	129,72		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	11,6	63,08		397
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,362	9,42	78,798		1
	Итого за Завтрак		8,445	9,028	39,449	271,598		
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 фрикадельками	150	4,259	4,708	12,011	107,452	3,37	84
	Котлета Аппетитная	60	6,694	7,453	8,142	125,142	0,6	299
	Картофель запеченный в молочном соусе	110	2,904	4,13	17,816	121,58	4,93	126
	Напиток из шиповника	180	0,012		17,7	69,448	23,1	398
	Хлеб пшеничный	35	0,84	0,161	15,4	66,4		пром.выпуск
	Итого за Обед		14,709	16,452	71,069	490,022	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	6,21	7,834	40,484	263,215		447
	Молоко сгущенное	030	1,2	1,838	14,37	72,277		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		7,746	10,008	64,164	377,1	13,000	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

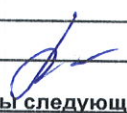
День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,05	4,465	23,86	151,825		94
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	36		395
	Батон пшеничный с маслом, сыром	25/5/10	3,232	4,14	10,848	93,58		3
	Итого за Завтрак		8,482	9,405	40,708	281,405		
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	4,253	4,76	11,417	105,52	4	67
	Котлета по-хлыновски	60	7,183	7,712	10,129	137,656	3,6	454
	Макароны отварные	110	1,98	3,28	20,307	118,668		205
	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		14,716	16,452	71,053	490,144	29,600	
Полдник	Булочка "Веснушка"	050	5,1	5,73	24,436	169,214	1,4	157
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Итого за Полдник		6,3	7,05	30,466	210,014	1,400	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	30/30	6,818	8,114	10,283	139,93	5,657	247
	Пюре картофельное	110	2,184	2,979	18,29	108,707	2,343	321
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
	Сок в ассортименте (яблочный)	200/1шт			11,200	45	6	пром.выпуск
	Итого за Ужин		10,002	11,593	51,773	349,937	14,000	
Итого за день			42	47	203,000	1400,000	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	Омлет натуральный	130	3,5	3,61	18,093	118,862		215
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	11,6	63,08		397
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,62	4,483	12,58	104,543		1
	Итого за Завтрак		8,32	9,413	42,273	286,485		
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	Гренки для супа из пшеничного хлеба	005	0,06	0,13	1,396	6,994		115
	Суп картофельный	150	4,19	4,9	10	101,06	5,5	77,03
	Бигус из свежей капусты с мясом	120/30	9,234	11,282	28,37	251,954	12	440
	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		14,704	16,45	71,046	490,05	38,500	
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	Биточек мясной	60	6,458	7,097	9,113	128,315		416
	Соус сметанный с томатом	025	0,841	1,035	7,589	40,155	6,5	373
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,15	3,297	19,322	115,561		179
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	13,2	56,922		пром.выпуск
	Итого за Ужин		10,169	11,567	50,224	344,953	6,500	
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. 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.