



Сидорчук Е.В.

МАУ "Комбинат детского питания"

Примерное меню для организации питания детей дошкольного возраста, посещающих муниципальные дошкольные учреждения г. Аларска
02.08-15.08.2023г.

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4,084	4,810	20,798	132,818		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,600	5,000	14,960	122,200		3
Итого за Завтрак			8,884	10,610	42,628	294,498		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	13,000	100,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	13,000	100,750	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	4,000	5,000	10,200	101,800	4,240	82,03
	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	6,056	5,060	7,321	99,048	0,250	300
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	3,586	18,777	108,658		179
	Компот из кураги	180	0,040		14,000	56,000	19,161	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			13,946	14,646	72,298	468,506	23,651	
Полдник	Пирожок с картофелем	65	2,456	5,200	19,929	136,340	5,000	454
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Итого за Полдник			2,456	5,200	27,929	168,340	5,000
Ужин	Запеканка творожная	130	10,284	9,574	25,494	241,782	0,400	237
	Молоко сгущенное	040	2,400	3,220	10,000	78,400		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	95	0,280		10,651	43,724	15,949	386
Итого за Ужин			12,964	12,794	47,145	367,906	16,349	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,030	4,520	18,750	125,090		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,230	9,840	37,880	281,210		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,130	15,000	100,670		401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	15,000	100,670	
Обед	Сельдь соленая	10	0,900	1,070		11,891		83
	Щи из свежей капусты	150	4,030	4,424	10,521	97,600	7,000	67
	Рулет мясной с яйцом	60	6,129	5,350	4,050	85,000	0,320	295
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	18,400	124,965	4,080	321
	Компот из изюма	150	0,200		13,500	48,000	18,600	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,959	14,959	68,471	462,456	30,000	
Полдник	Печенье	030	2,510	5,110	18,000	127,990		100
	Чай с молоком без сахара	180	1,260	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			3,770	7,110	24,870	178,270		
Ужин	Плов	30/110	10,316	11,846	20,579	230,194		85
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	15,000	418
Итого за Ужин			11,916	11,961	56,779	377,394	15,000	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,030	4,860	18,311	117,206		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,230	9,660	38,281	272,006		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	10,150	89,350		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,150	89,350	
Обед	Суп картофельный с гречками	150	4,155	5,000	12,000	116,518	4,200	77
	Котлета мясная	60	5,980	4,420	5,794	86,000		299
	Соус сметанный с томатом	020	0,500	2,487	3,000	32,400	3,000	373
	Макароны отварные	120	1,600	3,180	18,300	114,400		205
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		12,000	40,600	19,000	590
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			13,453	15,317	73,094	484,918	26,200	
Полдник	Гребешок с повидлом	65	6,203	7,435	21,800	171,927		462
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Итого за Полдник			6,203	7,435	22,800	175,927	0,000
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	150	9,064	10,565	31,350	255,963	5,000	291
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
	Бананы свежие	95	0,700	0,158	13,125	66,636	13,800	386
Итого за Ужин			10,364	10,838	58,675	377,799	18,800	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,020	4,695	18,508	121,835		94
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,600	5,000	14,960	122,200		3
	Итого за Завтрак			8,820	11,015	39,498	284,835	
Завтрак 2	Бифивит	150	3,750	3,750	12,000	117,310		420
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	117,310	
Обед	Икра кабачковая	30	0,370	0,720	7,881	31,484	1,200	1
	Суп крестьянский со сметаной	150	4,190	4,500	10,521	107,997	7,252	29
	Плов из отварной говядины	040/110	9,316	10,586	20,579	214,854		85
	Компот из кураги	180	0,040		14,000	56,000	19,161	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			15,916	16,806	74,981	515,335	27,613	
Полдник	Печенье Овсяное	030	2,068	4,900	22,071	134,224		100
	Чай с молоком без сахара	180	1,260	2,000	6,870	50,280		413
	Итого за Полдник			3,328	6,900	28,941	184,504	
Ужин	Рыба по-русски	045/045	7,536	5,029	9,180	102,316	5,000	372
	Картофель отварной с маслом	120	1,650	3,000	19,400	111,200	3,387	519
	Чай с лимоном	180			8,000	32,000	9,000	393
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			10,186	8,529	47,580	298,016	17,387	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,032	5,010	3,419	77,000		20
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,600	5,000	14,960	122,200		3
Итого за Завтрак			9,832	12,010	25,249	249,480		
Завтрак 2	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,123		15,000	72,000		700
	Итого за Завтрак 2			0,123	0,000	15,000	72,000	
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,050	4,870	10,000	102,830	6,595	58
	Тефтели мясные	60	5,655	4,970	4,540	80,710		286
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	18,400	124,965	4,080	321
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			13,505	13,955	68,940	459,505	29,675	
Полдник	Пирожок песочный с повидлом	65	7,672	9,080	36,450	266,002		464
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			7,672	9,080	37,450	270,002		
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	7,606	8,560	7,997	116,969		277
	Спагетти с маслом	110	2,382	3,280	18,000	111,004		205
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
	Апельсины свежие	095	0,280		9,164	37,840	15,325	389
Итого за Ужин			10,868	11,955	56,361	349,013	15,325	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,030	4,520	18,750	125,090		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,230	9,320	38,720	279,890		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	13,000	100,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	13,000	100,750	
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей	150	4,053	5,083	10,300	110,159		86
	Бигус из сежей капусты с курицей	120/30	7,265	9,703	19,125	197,000	4,000	440
	Напиток из шиповника	150	0,012		14,000	56,000	18,131	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			13,330	15,786	65,425	466,159	22,131	
Полдник	Баранка яичная	040	4,000	6,032	18,400	124,860		100
	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	15,000	418
Итого за Полдник			5,000	6,032	40,400	216,860	15,000	
Ужин	Суфле творожное	130	10,378	11,331	23,065	234,959	0,020	365
	Соус абрикосовый	40	1,032	0,781	10,739	53,658	1,900	359
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	95	0,280		10,651	43,724	15,949	386
Итого за Ужин			11,690	12,112	45,455	336,341	17,869	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	55,000	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4,030	5,020	20,000	145,500		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,230	10,340	39,130	301,620		
Завтрак 2	Биоюгурт	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670		401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,670		
Обед	Сельдь соленая	10	0,900	1,070		11,891		83
	Суп картофельный с горохом	150	4,800	4,890	11,707	110,870	4,023	81
	Жаркое по-домашнему	110/30	9,919	8,140	25,530	215,056	6,010	276
	Компот из кураги	180	0,040		14,000	56,000	19,161	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,859	14,330	73,237	488,817	29,194	
Полдник	Булочка дорожная	065	3,467	7,190	22,538	160,354		470
	Чай с молоком без сахара	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			4,667	9,190	29,408	210,634		
Ужин	Макаронник с говядиной	120	8,369	9,895	21,260	184,000		309
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
	Апельсины свежие	060	0,150		7,765	31,059	12,957	368
Итого за Ужин			9,119	10,010	50,225	298,259	12,957	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	42,151	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4,084	4,810	20,798	132,818		185
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,284	10,810	40,768	298,418		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	9,584	73,100		401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	9,584	73,100		
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,049	5,080	11,990	115,360	4,011	85
	Рагу из мяса и овощей	150	8,211	7,352	31,382	209,540	5,918	290
	Компот из сухофруктов	150	0,300		12,000	49,200	18,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			13,760	12,662	77,372	469,100	27,929	
Полдник	Бананы свежие	95	0,700	0,158	13,125	66,604	13,800	386
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			0,700	0,158	14,125	70,604	13,800	
Ужин	Бличики с маслом	120/5	6,256	8,650	20,502	174,578		447
	Молоко сгущенное	040	2,400	3,220	10,000	78,400		
	Творожная масса	100	8,100	9,000	29,649	231,800		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			16,756	20,870	61,151	488,778		
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	41,729	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,032	4,910	16,162	122,954		199
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,600	5,000	14,960	122,200		3
Итого за Завтрак			8,832	10,710	37,992	284,634		
Завтрак 2	Сок детский/ясли	200/1шт	1,000		22,000	92,000	15,000	418
	Итого за Завтрак 2			1,000	0,000	22,000	92,000	15,000
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,020	4,755	11,012	111,577	6,900	76
	Шницель рубленый	060	7,020	5,354	3,000	77,076		282
	Соус сметанный с томатом	020	0,500	2,487	3,000	32,400	3,150	373
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	3,586	18,777	108,658		179
	Напиток из свежемороженой ягоды	150	0,113		11,724	48,496		700
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			15,503	17,182	69,513	483,207	10,050	
Полдник	Пряник	40	3,980	4,800	18,400	136,000		100
	Чай с молоком без сахара	180	1,260	2,000	6,870	50,280		413
	Итого за Полдник			5,240	6,800	25,270	186,280	
Ужин	Рыба духовая	60	7,145	5,623	3,231	94,460		310
	Холодный гарнир к блюдам	40	0,780	2,300	7,594	49,954	2,000	55
	Пюре картофельное.	120	2,500	3,885	18,400	124,965	4,500	321
	Чай с лимоном	180			8,000	32,000	9,000	80
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Итого за Ужин			11,425	12,308	48,225	353,879	15,500
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	40,550	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,090	4,330	19,860	129,199		93
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
	Итого за Завтрак			8,290	9,650	38,990	285,319	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	96,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,058	4,468	12,095	114,480	5,021	57
	Мясо духовое	150	11,215	10,047	32,765	253,000	5,600	435
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,573	14,745	80,860	518,480	29,621	
Полдник	Крендель на сахаре	60	3,215	6,845	27,250	174,247		191
	Чай с молоком без сахара	180	1,260	2,000	6,870	50,280		413
	Итого за Полдник			4,475	8,845	34,120	224,527	
Ужин	Омлет натуральный	130	5,032	5,010	3,419	77,000		20
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,600	5,000	14,960	122,200		3
	Яблоки свежие	95	0,280		10,651	43,724	15,949	386
Итого за Ужин			8,912	10,010	37,030	274,924	15,949	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,570	

Итого за период	420,000	470,000	2030,000	14000,000	450,000	
Среднее значение за период	42,0	47,0	203,0	1400,0	45,000	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			

Технолог

Кузнецова

Кузнецова М.В

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г.
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.