

Утверждаю  
 Директор  
 МАУ "Комбинат детского питания"

Сидорчук Е.В.

Примерное меню для организации питания детей детских учреждений, возрастной категории с 1 до 3 лет  
 посещающих муниципальные дошкольные учреждения АНО  
 02.08-15.08.2024г.

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая (вязкая)	150	4,032	4,91	19,341	137,39		168
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	11,86	95,44		1
Итого за Завтрак			8,232	9,71	37,201	272,31		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,5	2,5	9,584	73,1		пром
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9,584	73,1		
Обед	Суп картофельный с гренками	150	3,4	4,684	10,03	113	1,86	77
	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	8,314	6,65	8,36	110	4	277
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,29	120,396	3,04	321
	Компот из кураги	180	0,2		14	56	20,58	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром
Итого за Обед			15,298	14,799	72,68	494,396	29,480	
Полдник	Уголок творожный с повидлом	60	4,69	7,174	27,123	185,686	0,54	464
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			4,69	7,174	28,123	189,686	0,540	
Ужин	Голубцы лепивые	135	10,4	12,817	21,212	230,108	0,98	298
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб пшеничный	025	0,6		13,2	51,2		пром
	Апельсины свежие	095	0,28		13	57,2	14	пром
Итого за Ужин			11,28	12,817	55,412	370,508	14,980	
Итого за день			42	47	203	1400	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	4,164	5,017	18,262	134,9		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3	5	16	121		3
Итого за Завтрак			8,364	11,337	40,292	296,7		
Завтрак 2	Бифивит	150	3,75	3,75	12	96,75		пром
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	12	96,75		
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,03	5,024	11,015	105,12	4	67
	Плов из отварной говядины	040/110	10,57	9,04	28,06	225,28	0,98	85
	Компот из сухофруктов	180	0,1		14	56	20,3	376
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		пром
Итого за Обед			16,7	15,064	75,075	491,4	25,280	
Полдник	Пряник	40	2	5,212	20,1	147,64		пром
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			3,2	6,532	26,13	188,44		
Ужин	Рыба по-русски	045/45	7,336	5,777	8,14	109	2,42	372
	Картофель отварной с маслом	120	1,65	4,04	18,363	117,21	0,3	519
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром
	Пюре яблочное	125/1шт			11	44	17	пром
Итого за Ужин			9,986	10,317	49,503	326,71	19,720	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	7,976	5,634	7	110,61		20
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		29
	Бутерброд с маслом	30/10	3,62	6	18,58	140,8		1
Итого за Завтрак			12,796	12,954	31,61	292,21		
Завтрак 2								
	Снежок	100	2,5	2,5	8	64,5		пром
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	8	64,5		
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,1	5,12	14	118,48	4,707	58
	Жаркое по-домашнему	110/30	9,213	9,428	33,656	266,67	5,284	276
	Кисель из свежей ягоды	150	0,018		12	40,6	33,965	590
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром
Итого за Обед			14,531	14,778	81,656	520,75	43,956	
Полдник								
	Крендель на сахаре	60	2,64	6,449	29,004	184,617		191
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			3,84	7,769	35,034	225,417		
Ужин	Бефстроганов из печени	40/40	6,133	5,87	10,2	118,162	1,044	408
	Макаронны отварные	120	1,6	3,129	22,3	123,761		205
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6		13,2	51,2		пром
Итого за Ужин			8,333	8,999	46,7	297,123	1,044	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4,087	4,3	20,36	125,568		185
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3	5	16	121		3
Итого за Завтрак			8,287	10,1	42,36	286,048		
Завтрак 2								
	Ряженка	100	2,5	2,5	8	64,5		пром
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	8	64,5		
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,06	4,3	11,096	111,67	3,365	85
	Котлеты рубленные из птицы	60	6,913	4,434	7,248	96,24		305
	Капуста тушеная	110	2,04	3,887	21	126	6,105	336
	Компот из кураги	180	0,2		14	56	20,58	376
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром
Итого за Обед			15,213	13,621	75,344	494,91	30,050	
Полдник								
	Печенье	040	1,7	7,366	21,475	158,365		пром
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			1,7	7,366	22,475	162,365		
Ужин	Суфле творожное	130	12,51	11,163	27,574	256,539	1,75	365
	Молоко сгущенное	030	1,6	2,25	14,247	83,638		пром
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,19		12	48	13,2	пром
Итого за Ужин			14,3	13,413	54,821	392,177	14,950	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенно-кукурузная	150	4,12	4,396	19	120		174
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	11,86	95,44		1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,32</b>	<b>9,716</b>	<b>36,89</b>	<b>256,24</b>		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	3,125	3,13	11	100,67	12,518	пром
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,125</b>	<b>3,13</b>	<b>11</b>	<b>100,67</b>	<b>12,518</b>
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4,7	5,3	11,157	111,128	5,687	29
	Котлеты рыбные любительские	60	7,082	6,11	6,39	102,32	1,822	256
	Пюре картофельное.	120	2,5	3,885	21	118,671	2,69	321
	Компот из сухофруктов	180	0,1		14	56	20,3	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,582</b>	<b>15,525</b>	<b>74,547</b>	<b>483,119</b>	<b>30,499</b>	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	3,843	6,845	28,083	201,309		191
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,043</b>	<b>8,165</b>	<b>34,113</b>	<b>242,109</b>		
Ужин	Гуляш из отварного мяса	40/40	7,48	6,569	7,58	106,969	1,983	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,85	3,757	19,87	120,693		179
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,138	11	58,2		пром
<b>Итого за Ужин</b>			<b>9,93</b>	<b>10,464</b>	<b>46,45</b>	<b>317,862</b>	<b>1,983</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>45,000</b>	

День: 6

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	4,647	20,063	131,735		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,25	6,03	40,8		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	11,86	95,44		1
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,284</b>	<b>9,897</b>	<b>37,953</b>	<b>267,975</b>	
Завтрак 2	Йогурт	100	2,5	2,5	9,584	73,1		пром
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>9,584</b>	<b>73,1</b>	
Обед	Суп картофельный с вермишелью и мясом	150	5,6	5,8	12,524	124,696	2,5	82
	Азу из говядины	30/130	8,689	8,763	32,842	244,991	3,8	438
	Напиток из шиповника	180	0,012		14	56	24,7	398
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,501</b>	<b>14,793</b>	<b>81,366</b>	<b>520,687</b>	<b>31,000</b>	
Полдник	Творожная масса	100	8,6	8	10,4	150		пром
	Чай без сахара	180			1	4		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>8,6</b>	<b>8</b>	<b>11,4</b>	<b>154</b>		
Ужин	Блинчики с маслом	120/5	5,235	9,56	34,45	239,4		447
	Молоко сгущенное	030	1,6	2,25	14,247	83,638		пром
	Чай без сахара/ясли..	180			1	4		410
	Апельсины свежие	095	0,28		13	57,2	14	пром
<b>Итого за Ужин</b>			<b>7,115</b>	<b>11,81</b>	<b>62,697</b>	<b>384,238</b>	<b>14,000</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>45,000</b>	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,087	4,3	18,36	128,48		185
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3	5	16	121		3
Итого за Завтрак			8,287	10,1	40,36	288,96		
Завтрак 2	Бифивит	100	2,5	2,5	8	64,5		пром
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	8	64,5		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,87	5	12,01	115,088	5	57
	Рулет мясной с яйцом.	60	7,614	5,861	4,05	98,656	0,78	295
	Соус сметанный с томатом	020	0,42	1,694	6,667	48,46	6,282	373
	Рис припущенный	110	2	3,885	20,4	120		76
	Кисель из смородины	180	0,018		18	72	29,148	590
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром
Итого за Обед			15,922	16,94	72,127	506,704	41,210	
Полдник	Булочка дорожная	065	3,923	6,933	24,733	176,592		470
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			5,123	8,253	30,763	217,392		
Ужин	Шницель рыбный натуральны	60	6,068	4,389	7,15	93,373	1,1	258
	Пюре картофельное.	120	2,5	3,885	21	118,671	2,69	321
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Хлеб Дарницкий	40	1,6	0,933	15,6	78,4		пром
Итого за Ужин			10,168	9,207	51,75	322,444	3,790	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,164	5,017	18,262	134,9		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	11,86	95,44		1
Итого за Завтрак			8,364	10,337	36,152	271,14		
Завтрак 2	Снежок	100	2,5	2,5	8	64,5		пром
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	8	64,5		
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,53	5,086	12,42	115,12	4,45	76
	Котлета Домашняя	60	7,57	5,733	11	123,285		299
	Картофель в соусе молочном	110	2,06	4,08	22	121,953	3,25	519
	Компот из сухофруктов	180	0,1		14	56	20,3	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром
Итого за Обед			15,46	15,129	81,42	511,358	28,000	
Полдник	Плюшка Московская	060	4,7	8,4	34,428	241,392		469
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			4,7	8,4	35,428	245,392		
Ужин	Омлет натуральный	130	7,976	5,634	7	110,61		20
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3	5	16	121		3
	Пюре яблочное	125/1шт			11	44	17	пром
Итого за Ужин			10,976	10,634	42	307,61	17,000	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Солнышко (кукурузная)	150	4,4	4,493	21,429	130,27		199
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Бутерброд с маслом, сыром .	25/5/10	3	5	16	121		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,6</b>	<b>10,293</b>	<b>43,429</b>	<b>290,75</b>		
Завтрак 2								
	Ряженка	150	3,75	3,75	12	96,75		пром
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>12</b>	<b>96,75</b>		
Обед	Суп-лапша домашняя	150	4,464	5,902	11	114,956	3,745	86
	Колбаски куриные с сыром в соусе	60/25	5,885	4,445	6,296	88,729		62
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	19,87	120,693		179
	Компот из кураги	180	0,2		14	56	20,58	376
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром
<b>Итого за Обед</b>			<b>14,399</b>	<b>15,104</b>	<b>73,166</b>	<b>485,378</b>	<b>24,325</b>	
Полдник								
	Вафли	40	2,225	5,804	22	149,2		пром
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3,425</b>	<b>7,124</b>	<b>28,03</b>	<b>190</b>		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	130/5	9,761	8,359	25,375	208,244	1,7	230
	Соус сметанный сладкий	030	1,875	2,37	8	76,878	5,775	354
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,19		12	48	13,2	пром
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,826</b>	<b>10,729</b>	<b>46,375</b>	<b>337,122</b>	<b>20,675</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>45,000</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,03	5,546	18,311	130,74		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		29
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	11,86	95,44		1
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,23</b>	<b>10,866</b>	<b>36,201</b>	<b>266,98</b>	
Завтрак 2								
	Биоюгurt	125/1шт	3,125	3,13	16	164	12,603	пром
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,125</b>	<b>3,13</b>	<b>16</b>	<b>164</b>	<b>12,603</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,34	5,8	11,752	106,568	0,6	81
	Котлета рыбная запеч. в соусе молочном	60/15	5,948	4,793	3,019	67,9	0,002	280
	Гарнир сложный	120	2,185	4,11	20,99	111,642	5,39	561
	Компот из сухофруктов	180	0,1		14	56	20,3	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром
<b>Итого за Обед</b>			<b>13,773</b>	<b>14,933</b>	<b>71,761</b>	<b>437,11</b>	<b>26,292</b>	
Полдник								
	Булочка творожная	65	4,321	6,933	22	167,681	1	483
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,521</b>	<b>8,253</b>	<b>28,03</b>	<b>208,481</b>	<b>1,000</b>	
Ужин	Тефтели мясные с рисом	60	6,846	4,997	5,26	82,1		286,05
	Соус сметанный с томатом	030	1,873	1,541	8,148	54,609	5,105	373
	Макароны отварные	110	2,032	3,28	23,4	131,52		205
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6		13,2	51,2		пром
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,351</b>	<b>9,818</b>	<b>51,008</b>	<b>323,429</b>	<b>5,105</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>45,000</b>	

Итого за период	420	470	2030	14000	450,000	
Среднее значение за период	42,0	47,0	203,0	1400,0	45,0	
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.(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.