

г. Уфа  
 Юв. д.у. № 16



Сидорчук Е.В.  
 Директор  
 МАУ "Комбинат детского питания"

Примерное меню для организации питания детей дошкольного возраста, воспитанной категории с 1 до 3 лет  
 посещающих муниципальные дошкольные учреждения АГО  
 23.01-05.02.2024г.

23.01 вт День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,049	5,810	5,185	87,200	0,026	20
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	5,000	11,611	105,400		2
Итого за Завтрак			9,249	12,130	22,826	233,400	0,026	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	14,400	106,350		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	14,400	106,350	
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	150	4,100	4,470	13,000	108,630	6,500	58
	Ежики мясные	60	6,270	3,505	3,334	69,961		98
	Соус сметанный	020	1,250	2,250	10,353	66,662	11,124	354
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	3,757	20,877	112,484		179
	Компот из кураги	180	0,200		12,000	48,800	19,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,870	14,212	81,564	501,537	36,624	
Полдник	Гребешок с повидлом	65	2,700	5,652	24,000	162,473		462
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
Итого за Полдник			3,900	6,972	30,030	203,273		
Ужин	Икра кабачковая	30	0,260	1,000	6,300	35,240	1,500	1
	Запеканка картофельная с мясом	150	9,371	8,936	30,880	238,000	6,850	291
	Чай с сахаром	180			6,000	24,000		411
	Хлеб пшеничный	30	0,600		11,000	58,200		1
Итого за Ужин			10,231	9,936	54,180	355,440	8,350	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

24.01 ср День: 2

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	132,984		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	5,000	11,611	105,400		1
Итого за Завтрак			8,230	10,660	36,792	277,864		
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	150	4,464	4,894	11,788	109,054		86
	Котлеты рубленные из птицы	60	6,200	5,290	7,030	100,530		305
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,000	114,965	2,100	321
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			15,264	15,069	74,818	483,549	21,100	
Полдник	Пряник	40	2,950	4,942	14,562	115,109		100
	Чай с молоком без сахара	180	1,200	2,000	6,000	50,280		413
Итого за Полдник			4,150	6,942	20,562	165,389		
Ужин	Запеканка творожная	130	10,179	10,039	27,089	232,423	0,400	237
	Соус абрикосовый	40	0,132		10,739	53,985	4,100	359
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Делишны свежие	095	0,295	0,540	19,000	82,040	19,400	389
Итого за Ужин			10,606	10,579	57,828	372,448	23,900	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

25.01 2017

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак У	Каша молочная манная	150	4,300	4,860	18,311	117,206		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	5,000	11,611	105,400		1
Итого за Завтрак			8,500	11,180	35,952	263,406		
Завтрак 2	Биоюгurt	125/1шт	3,125	3,125	16,000	122,670	8,307	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,125	16,000	122,670	8,307	
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,030	4,424	12,015	103,996	5,432	67
	Тефтели рыбные запеченные в соусе сметанном	60/15	7,504	6,150	4,083	97,498	0,360	261
	Рис с овощами	110	2,781	4,285	23,000	124,980	2,150	316
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	27,151	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,527	15,089	75,098	477,474	35,093	
Полдник	Печенье	040	2,013	4,755	16,703	122,459		100
	Чай с молоком без сахара	180	1,200	2,000	6,000	46,800		413
Итого за Полдник			3,213	6,755	22,703	169,259		
Ужин	Макаронник с говядиной	150	9,615	8,691	26,000	234,711		309
	Соус сметанный с томатом	020	1,420	2,160	8,047	57,280	1,600	373
	Чай с сахаром	180			6,000	24,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			11,635	10,851	53,247	367,191	1,600	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

26.01 2017

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенично-кукурузная	150	3,087	5,300	15,344	115,220		174
	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			7,287	10,100	35,314	270,020		
Завтрак 2	Йогurt	150	3,750	3,750	16,000	112,750		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	16,000	112,750		
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,340	4,890	10,080	101,690	2,006	81
	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	8,640	7,450	4,536	124,217	4,091	277
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	3,757	20,877	112,484		179
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		12,000	48,000	22,318	590
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,048	16,327	69,493	481,391	28,415	
Полдник В	Ватрушка с творогом	075	4,886	9,130	32,695	232,494	0,074	458
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,886	9,130	33,695	236,494	0,074	
Ужин	Голубцы ленивые	135	9,239	7,693	19,298	183,385	4,016	298
	Чай с сахаром	180			6,000	24,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Яблоки свежие	95	0,190		10,000	40,760	12,700	386
Итого за Ужин			10,029	7,693	48,498	299,345	16,716	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,205	

29.01 14

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак У	Каша молочная овсяная	150	4,084	4,100	17,250	132,724		185
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	5,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,284	10,420	36,380	288,844		
Завтрак 2	Бифидит	150	3,750	3,750	12,000	96,750		420
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,060	4,300	13,615	108,144	2,800	85
	Плов из отварной говядины	040/110	9,530	9,495	21,104	198,000		85
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			15,690	14,795	70,719	467,144	21,800	
Подник	Баранка яичная	040	2,064	6,032	20,080	142,000		100
	Чай с молоком без сахара	180	1,200	2,000	6,000	50,280		413
Итого за Подник			3,264	8,032	26,080	192,280		
Ужин	Шницель рыбный натуральный	60	7,217	5,078	6,821	101,477	1,495	258
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,000	114,965	2,100	321
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Апельсины свежие	095	0,295	0,540	19,000	82,040	19,400	380
Итого за Ужин			11,012	10,003	57,821	354,982	22,995	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	44,795	

30.01 14

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,049	5,810	5,185	87,200	0,026	20
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		290
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	5,000	11,611	105,400		1
Итого за Завтрак			9,249	12,130	22,826	233,400	0,026	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	14,400	106,350		400
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	14,400	106,350	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,030	4,724	14,512	116,684	3,800	57
	Жаркое по-домашнему	110/40	10,192	8,654	38,806	269,790	6,400	270
	Компот из кураги	180	0,200		12,000	48,800	19,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,622	13,608	87,318	530,274	29,200	
Подник В	Крендель сахарный	065	2,640	6,449	26,446	174,385		480
	Чай с молоком без сахара	180	1,200	2,000	6,000	50,280		413
Итого за Подник			3,840	8,449	32,446	224,665		
Ужин	Тефтели мясные с рисом	60	6,846	4,997	5,260	93,397		280
	Соус белый основной	30	0,493	0,937	8,250	42,314		247
	Макаронные отварные	120	1,600	3,129	18,300	114,400		200
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			9,539	9,063	46,010	305,311	0,000	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	29,295	

29.01 ср

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак У	Каша молочная пшенично-кукурузная	150	3,087	5,300	18,344	115,220		174
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	5,000	11,611	105,400		1
Итого за Завтрак			7,287	11,100	36,825	260,100		
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 пермишелью	150	4,609	4,889	12,230	123,164	5,043	82
	Рагу из овощей и курицы	150	8,249	6,927	25,000	194,524	10,167	79
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		14,000	56,000	31,054	700
	Хлеб Дарницкий яс	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			14,994	12,816	73,230	476,688	46,264	
Подзвик	Печенье	040	2,013	4,755	16,703	122,459		100
	Чай с молоком без сахара	180	1,200	2,000	6,000	46,800		413
Итого за Подзвик			3,213	6,755	22,703	169,259		
Ужин	Суфле творожное	130	10,654	10,329	33,000	267,577	1,800	365
	Молоко стуженное	030	1,912	2,250	13,242	80,866		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	95	0,190			10,000	40,760	12,700
Итого за Ужин			12,756	12,579	57,242	393,203	14,500	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	60,764	

01.02.2011

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Солнышко (кукурузная)	150	3,400	3,910	16,429	110,270		199
	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			7,600	9,230	35,559	266,390		
Завтрак 2	Биопроduct кисло-молочный	125/шт	3,125	3,130	8,000	100,670		401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	8,000	100,670		
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,530	5,086	11,026	112,755	4,000	76
	Рыба тушеная с овощами	40/40	8,183	6,912	2,750	88,136	0,030	247
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,000	114,965	2,100	321
	Компот из яблок	180	0,200		12,000	48,800	18,484	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,613	16,113	67,776	459,656	24,614	
Подзвик В	Коржик творожный	50	5,000	7,170	22,588	173,352		9
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Подзвик			5,000	7,170	23,588	177,352		
Ужин	Рулет мясной с яйцом	60	6,717	4,573	2,000	76,025	0,026	295
	Соус молочный	30	0,200	2,487	7,000	50,183	0,960	347
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	3,757	20,877	112,484		179
	Чай с сахаром	180			6,000	24,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Апельсины свежие	095	0,295	0,540	19,000	82,040	19,400	389
Итого за Ужин			9,662	11,357	68,077	395,932	20,386	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

02.02 311 nm

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак У	Каша молочная манная	150	4,300	4,860	18,311	117,206		185
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,500	10,180	37,441	273,326		
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	Сельдь соленая	10	0,900	1,070		13,230		83
	Суп картофельный с гречками	150	4,409	5,997	11,335	116,949	3,955	77
	Мясо духовое	150	7,600	10,230	27,000	230,470	6,745	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			14,209	17,527	74,335	511,649	29,700	
Подник	Творожная масса	100	9,000	9,000	26,440	222,760		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Подник			9,000	9,000	27,440	226,760		
Ужин	Плов из курицы	120/30	7,001	7,793	25,000	199,205	2,600	304
	Чай с сахаром	180			6,000	24,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Яблоки свежие	95	0,190		10,000	40,760	12,700	386
Итого за Ужин			7,791	7,793	54,200	315,165	15,300	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

05.02 нн.

День: 10

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	5,180	18,508	121,835		94
	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			8,220	9,980	38,478	276,635		
Завтрак 2	Бифидит	100	2,500	2,500	9,000	84,750		420
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	9,000	84,750		
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4,360	4,800	10,737	103,588	3,450	29
	Клеи мясные	60	7,000	5,600	3,360	91,840		94
	Соус сметанный с томатом	020	1,420	2,160	8,047	57,280	1,600	373
	Макаронные отварные	110	2,382	3,280	21,400	118,548		205
	Квасель из смородины	180	0,022		18,000	72,000	23,000	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			17,184	16,840	83,544	548,256	28,050	
Подник В	Булочка дорожная	065	3,695	5,800	26,503	172,992		470
	Чай с молоком без сахара	180	1,200	2,000	6,000	50,280		413
Итого за Подник			4,895	7,800	32,503	223,272		
Ужин	Рыба по-русски	45/45	6,551	5,040	4,080	87,884	6,000	372
	Картофель отварной с маслом	120	1,650	4,340	18,400	102,703	0,300	519
	Чай с лимоном	180			5,995	24,000	10,650	80
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			9,201	9,880	39,475	267,087	16,950	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

Итого за период	420,000	470,000	2030,000	14000,000	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	31	57			

Технолог



Кузнецова М.В.

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептов 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.