



Учреждение:
 Индивидуальное
 ВАО "Астана Ақпарат Алмауы Ажаты"

Прикормое меню для организации питания детей дошкольного возраста, возрастной категории с 1 до 3 лет
 предоставляющая муниципальное дошкольное образовательное учреждение г. Астана

06.09.2024 г.

День: 1

Примерный завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	на порцию
			Б	Ж	У			
Завтрак	Хлеб изюмное печенье	150	4,000	4,500	18,311	182,034		185
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,950		28
	Булгур с маисом сыром	255/10	3,000	5,000	12,060	105,000		3
Итого за Завтрак			8,200	11,110	36,401	278,734		
Завтрак 2	Булгур	180	3,750	3,750	12,000	84,750		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	84,750		
Обед	Рисовый плов с говядиной	160	4,530	9,000	11,107	118,248	3,452	76
	Пюре из отварного мяса	40/40	7,416	6,070	2,888	61,953	1,320	277
	Салат с маслом	110	3,382	3,280	23,400	110,000		204
	Компот из сухофруктов	180	0,180		14,000	68,000	10,000	370
	Хлеб Дарницкий	160	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			16,498	14,442	59,037	466,501	23,772	
Полдник	Молоко ванильный	160	3,000	6,430	23,458	156,094		481
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,200		413
Итого за Полдник			4,200	7,670	29,488	200,494		
Ужин	Икра рыбная	30	0,156	0,000	6,000	27,840	5,108	1
	Каша гречневая	40/20	6,236	6,048	9,814	22,874	0,123	313
	Чай с сахаром	110	3,000	3,836	21,629	102,657		76
	Чай с молоком	180			6,030	32,000	16,000	46
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,950	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			9,392	10,928	62,038	327,471	21,288	
Итого за день			42,000	47,000	203,900	1400,000	46,000	

День: 2

Примерный завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	на порцию
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	7,421	4,380	6,030	104,830		30
	Напиток газированный	180	1,200	0,500	6,030	38,490		365
	Булгур с маисом	255	3,000	4,000	11,900	95,440		1
Итого за Завтрак			11,621	8,160	23,960	238,760		
Завтрак 2	Сметана	100	2,500	2,500	5,000	64,900		401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	5,000	64,900		
Обед	Суп картофельный с грибами	160	4,000	6,597	14,223	127,000	6,450	77
	Салат мясной	80	0,048	6,744	3,085	128,760		282
	Картофель тушеный	110	2,482	6,020	24,000	150,000	8,230	336
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	66,000	25,730	368
	Хлеб пшеничный	160	1,100	0,236	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,743	17,031	62,508	554,760	41,440	
Полдник	Печенье Сахарное	180	2,000	0,000	26,000	196,888		100
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,950		413
Итого за Полдник			3,200	1,320	32,030	210,488		
Ужин	Бифштекс на сковороде	40/40	6,058	7,058	7,727	117,800	3,050	450
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,830	3,757	20,877	120,484		179
	Чай с сахаром	180			6,030	32,000		411
	Хлеб пшеничный	40	0,600	0,124	17,800	84,180		1
Итого за Ужин			8,488	10,939	44,204	330,864	3,500	
Итого за день			42,000	47,000	203,900	1400,000	46,000	

День: 3

Цены наим	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Какао молочная сгущеная	150	4,034	4,600	20,270	135,490		105
	Какао с маслом	160	1,200	1,320	6,036	40,800		307
	Бульбона с маслом	250	3,000	4,000	15,100	119,200		1
Итого за завтрак			8,234	9,920	38,406	264,500		
Завтрак 2	Розмари	100	2,200	2,400	9,000	94,500		401
Итого за завтрак 2			2,200	2,400	9,000	94,500		
Обед	Суп на овсяной с курицей и сметаной	150/100	4,800	4,200	14,500	113,500	5,000	22
	Котлеты куриные с сыром в соусе	60/20	8,040	8,100	7,910	122,140		62
	Пюре картофельное	110	2,184	3,335	18,280	100,300	0,370	321
	Компот из яблок	130	6,200		18,300	72,000	16,000	375
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за обед			17,324	19,280	60,200	593,472	24,000	
Полдник	Творожная масса	100	8,000	8,000	10,400	180,000	7,000	
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за полдник			8,000	8,000	11,400	184,000	7,000	
Ужин	Блинчики с маслом	100/50	3,400	7,182	38,000	221,578		447
	Мясное суфле	300	1,800	2,250	12,000	70,000		3
	Чай без сахара	100			1,000	4,000		410
	Апельсиновый сок	305	0,280	0,540	10,000	97,200	14,000	350
Итого за ужин			5,380	9,972	60,000	392,778	14,000	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1403,000	45,000	

День: 4

Цены наим	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Какао молочная сгущеная	150	4,034	4,600	18,000	127,500		103
	Чай с маслом	140	1,200	2,000	5,283	63,109		310
	Бульбона с маслом	30/10	3,000	3,000	11,811	108,300		1
Итого за завтрак			8,234	9,600	34,094	261,000		
Завтрак 2	Сыр датский	210/1шт	0,288		22,000	38,000	0,591	416
Итого за завтрак 2			0,288		22,000	38,000	0,591	
Обед	Суп картофельный с горошком	150	4,600	6,000	19,583	110,340	0,750	81
	Лод из говядины	30/130	9,277	8,619	34,288	240,620	7,125	436,04
	Компот из яблок	130	0,200		18,000	94,000	22,000	378
	Хлеб ржаной	080	2,000	1,000	22,000	130,000		1
Итого за обед			16,177	14,619	47,871	528,100	29,975	
Полдник	Печенье	300	2,051	0,643	17,874	130,261		100
	Бисквит	180	3,750	3,750	7,200	77,250		401
Итого за полдник			5,801	4,393	24,574	210,031		
Ужин	Мяс. тушеное в томатном соусе	40/50	8,314	3,365	3,950	110,000	0,481	277
	Каша овсяная	120	1,500	3,120	18,300	114,400		303
	Чай без сахара	140			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	20	1,500	0,500	11,000	62,900		1
Итого за ужин			10,814	6,985	33,880	280,000	0,481	
Итого за день			45,000	47,000	203,000	1403,000	45,000	

Дань 6

Пром. п/д	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Хлеб изопропановый	150	4,104	6,060	18,311	184,800		185
	Молоко изопропановое	150	1,200	6,600	6,000	99,450		305
	Бутерброд с маслом	255	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за завтрак			8,304	16,660	37,411	299,570		
Завтрак 2	Резанка	160	3,750	9,750	6,300	61,000		40
	Итого за завтрак 2			3,750	9,750	6,300	61,000	
Обед	Суп-пюре картофельный	150	4,494	4,902	13,000	112,750	4,134	56
	Запеканка из творога с овощами	150	6,898	6,007	20,841	158,800	5,055	311
	Компот из сухофруктов	100	0,100		14,000	65,000	19,000	375
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за обед			15,492	11,909	75,641	461,550	28,189	
Полдник	Супчик картофельный	30	0,890	4,780	18,330	118,350		100
	Чай с молоком	180	1,200	1,380	6,000	40,900		413
Итого за полдник			2,090	6,160	24,330	159,250		
Ужин	Вареники картофельные с маслом	1005	3,761	5,003	35,000	245,870		200
	Салатик сметанный соевый	030	2,400	5,916	0,368	160,414	1,000	354
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	085	0,256	0,648	13,000	57,200	14,000	329
Итого за ужин			12,457	15,627	68,368	467,484	15,000	
Итого за день			48,000	47,000	205,000	1400,000	45,000	

Дань 6

Пром. п/д	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Хлеб изопропановый	150	4,120	4,900	15,344	115,230		174
	Молоко с маслом	150	1,200	1,320	6,030	40,630		307
	Бутерброд с маслом	3010	3,000	5,000	11,611	105,400		1
Итого за завтрак			8,320	11,220	32,985	261,260		
Завтрак 2	Вареники картофельные с маслом	1251шт	3,125	3,125	18,000	122,870	5,422	401
	Итого за завтрак 2			3,125	3,125	18,000	122,870	5,422
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	4,050	6,010	12,100	110,795	4,074	63
	Пюре картофельное с овощами	4040	9,004	6,652	9,275	102,393	5,090	247
	Рис отваренный	110	2,000	3,888	22,423	132,657		78
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	25,780	356
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,250	22,000	96,000		1
Итого за обед			16,276	15,957	79,758	497,036	29,584	
Полдник	Греческое с салатом	55	2,700	5,248	28,430	171,000	3,000	402
	Чай с молоком	180	1,200	1,380	6,090	40,800		413
Итого за полдник			3,900	6,628	34,520	211,800	3,000	
Ужин	Муса картофельная	30	0,350	2,110	3,287	62,250	2,026	55
	Корюшка жаренная	50	0,370	4,290	5,250	80,678		295
	Картофель в соусе молочном	120	2,369	3,300	18,040	105,040	4,094	519
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,900		13,200	51,200		1
Итого за ужин			10,579	10,490	48,757	307,074	6,084	
Итого за день			47,000	47,000	203,000	1400,000	46,000	

День 7

Прим. пища	Наименование блюда	Выход, блюда	Показатели пищевой ценности (%)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Какао молочная расквашенная	150	4,034	4,800	20,270	130,480		156
	Напиток кофеинный	100	1,200	0,000	0,000	36,400		309
	Булочки с маслом	25/5	3,000	4,000	11,800	66,440		1
Итого за завтрак			8,234	8,800	32,070	273,400		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	9,000	69,500		401
			2,500	2,500	9,000	69,500		
Итого за завтрак 2			2,500	2,500	9,000	69,500		
Обед	Салат овощной	10	1,002	9,200		30,273		83
	Суп картофельный с мясом	160	4,000	4,300	14,000	113,570	0,235	85
	Тертая мясная	60	0,198	4,207	4,560	62,000		256
	Пюре картофельное	110	2,184	3,236	16,200	120,396	0,370	321
	Напиток из свежих/замороженных ягод	180	0,136		16,000	72,000	22,000	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	66,000		1
Итого за Обед			15,688	15,962	76,026	519,336	22,503	
Полдник	Булочка ванильная	080	3,720	7,440	20,056	161,906		407
	Чай без сахара	100			1,000	4,200		410
Итого за полдник			3,720	7,440	20,056	166,106		
Ужин	Суп куриный	60	3,580	7,376	2,324	107,002	0,210	515
	Картофель тушеный	110	2,402	5,020	24,000	160,000	9,200	505
	Чай без сахара	100			1,000	4,200		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	61,200		1
	Булочка севская	70	0,208		7,756	31,068	12,057	386
Итого за ужин			11,528	12,396	48,280	363,260	22,927	
Итого за день			42,000	47,000	200,000	1400,000	45,000	

День 8

Прим. пища	Наименование блюда	Выход, блюда	Показатели пищевой ценности (%)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Какао молочная расквашенная	150	4,030	4,850	18,311	130,240		156
	Какао с молоком	150	1,200	1,320	6,030	40,800		309
	Булочки с маслом, сыром	25/5/10	3,000	3,000	12,000	105,900		3
Итого за завтрак			8,230	11,170	36,341	276,940		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	4,000	69,500		401
			2,500	2,500	4,000	69,500		
Итого за завтрак 2			2,500	2,500	4,000	69,500		
Обед	Щи из свеклы заправленные	160	4,030	8,024	14,016	127,021	2,371	67
	Витамин по-белорусски	30	0,214	6,620	6,000	100,000	2,000	457
	Макароны отварные	110	2,382	3,280	23,000	131,048		305
	Компот из сухофруктов	180	3,100		14,000	56,000	16,000	378
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			16,726	16,804	57,016	529,069	23,371	
Полдник	Булочка ванильная	50	0,800	4,700	16,230	110,300		100
	Чай с молоком	100	1,200	1,320	6,000	40,800		410
Итого за полдник			2,000	6,020	22,230	151,100		
Ужин	Жареное мясо	30	0,166	0,600	5,000	27,640	0,100	1
	Рыба запеченная с сытным соусом	60	9,388	6,421	18,165	144,044	0,021	252,08
	Рис отваренный	110	2,200	3,868	22,420	132,687		76
	Чай с лимоном	180			8,000	32,000	16,000	60
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,650	11,000	52,500		1
Итого за ужин			12,544	11,469	69,285	389,741	21,329	
Итого за день			62,000	67,000	280,000	1800,000	65,000	

День: 9

Прим. п/д	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	130	6,078	6,470	3,360	105,882	0,150	340
	Чай с лимоном	180	1,280	1,280	6,030	49,920		28
	Бутерброд с сыром	25/5/15	2,510	4,360	16,000	118,890	7,200	2
Итого за Завтрак			9,768	11,670	30,420	266,672	7,350	
Завтрак 2	Сырост	190	3,750	3,750	10,600	90,790		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,600	90,790	
Обед	Суп картофельный с овощами и мясом	150	4,500	4,190	14,070	105,000	2,600	82
	Мяс, тушеное в томатном соусе	40/50	3,314	3,365	3,350	110,000	6,401	277
	Каша перловая с маслом	110	2,895	3,044	23,000	128,732		179
	Компот из фруктов	180	0,230		16,000	64,000	22,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	32,000	98,000		1
Итого за Обед			11,139	11,428	60,430	602,732	30,001	
Полдник	Кисель молочный	065	2,090	8,084	24,287	182,860		493
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,090	8,084	25,287	186,860		
Ужин	Супре из печени с морковью	80	6,278	6,694	6,773	104,000	8,900	477
	Салат овощной	100	0,290	9,000	12,320	56,000		354
	Пюре картофельное	110	2,184	3,238	18,200	120,380	0,370	321
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	30	0,800	0,138	11,000	58,200		1
Итого за Ужин			9,294	12,057	50,389	378,580	9,670	
Итого за день			42,000	47,000	303,000	1400,000	45,000	

День: 10

Прим. п/д	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная "Дружба"	130	4,090	4,290	18,311	117,205		190
	Напиток кофеинный	180	1,200	0,200	6,000	36,480		388
	Бутерброд с мясом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	12,000	106,000		3
Итого за Завтрак			8,290	10,690	36,407	259,685		
Завтрак 2	Йогурт	190	2,600	2,600	9,584	73,100	4,000	401,00
	Итого за Завтрак 2			2,600	2,600	9,584	73,100	4,000
Обед	Суп картофельный с грибами	150	4,187	4,500	14,000	120,600	1,000	77,1
	Ведрагана из куриной грудки	30/30	6,704	7,015	8,050	144,850	0,980	300,36
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,800	3,757	20,677	120,484		178
	Напиток из шиповника	150	0,012		14,000	56,000	26,000	365
	Хлеб ржаной	050	3,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			16,783	19,272	78,927	546,934	28,680	
Полдник	Запеканка	40	1,700	4,788	22,400	137,100		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,700	4,788	23,400	141,100		
Ужин	Выпечка из творога	130	11,397	10,883	26,982	264,600	0,511	291
	Молоко стучанье	070	1,000	2,860	12,000	70,850		3
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	95	0,180		12,000	48,000	10,000	385
Итого за Ужин			12,817	12,813	54,982	377,150	10,711	
Итого за день			42,000	47,000	303,000	1400,000	45,000	

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

Исползованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва 2016г.
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1-2. Пермь 2003г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Москва 2004г.

Составил

Иванова М.В.