



Утверждает:

Директор

Сидорчук Е.В.

МАУ "Комбинат детского питания"

Примерное меню для организации питания детей детских яслей, возрастной категории с 1 до 3 лет
посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

06.06-23.06.2024 г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочноя пшеничная	150	4,030	4,860	18,311	132,084		185
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,800		29
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	8,000	12,006	105,000		3
Итого за Завтрак			8,230	11,110	36,437	278,784		
Завтрак 2	Бифидит	150	3,750	3,750	12,000	96,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750	
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,530	5,086	11,107	119,548	3,462	76
	Гуляш из отварного мяса	40/40	7,416	5,076	2,539	86,953	1,320	277
	Спагетти с маслом	110	2,382	3,280	23,400	119,000		205
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			16,428	14,442	73,037	486,501	23,772	
Полдник	Манник ванильный	060	3,000	6,420	23,458	159,694		481
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			4,200	7,670	29,488	200,494		
Ужин	Икра кабачковая	30	0,156	0,600	5,000	27,640	5,108	1
	Кнели рыбные	60/20	6,236	5,043	5,615	92,874	0,120	313
	Рис припущенный	110	2,000	3,885	22,423	132,657		76
	Чай с лимоном	180			8,000	32,000	16,000	80
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			9,392	10,028	52,038	337,471	21,228	
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	Смлат натуральный	130	7,421	4,350	8,000	104,830		20
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,000	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	11,860	95,440		1
Итого за Завтрак			11,621	9,150	25,860	239,750		
Завтрак 2	Снежок	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500	
Обед	Суп картофельный с гречками	150	4,000	5,037	14,223	127,000	6,430	77
	Биточек мясной	60	8,049	6,744	8,683	126,700		282
	Капуста тушенная	110	2,482	5,020	24,000	150,000	9,230	336
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	25,780	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,743	17,031	82,906	554,700	41,440	
Полдник	Печенье Овсяное	030	2,068	6,000	26,000	169,886		100
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,268	7,320	32,030	210,686		
Ужин	Бефстроганов из печени	40/40	6,058	7,058	7,727	117,900	3,560	408
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	3,757	20,877	120,484		179
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	40	0,960	0,184	17,600	60,180		1
Итого за Ужин			8,868	10,999	54,204	330,564	3,560	
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 овсяная	150	4,084	4,600	20,270	138,480		188
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,600		397
	Бутерброд с маслом	25/6	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,284	9,920	39,400	204,600		
Завтрак 2								
	Раженка	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500		
Обед	Суп из овощей с курицей и сметаной	150/10/8	4,889	4,260	14,000	113,896	5,630	22
	Колбаски куриные с сыром в соусе	60/25	8,048	8,103	7,910	122,180		62
	Пюре картофельное	110	2,184	3,236	18,290	120,396	0,370	321
	Компот из изюма	180	0,200		18,000	72,000	18,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	108,000		1
Итого за Обед			17,321	16,598	80,200	533,472	24,000	
Полдник								
	Творожная масса	100	8,600	8,000	10,400	150,000	7,000	
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			8,600	8,000	11,400	154,000	7,000	
Ужин								
	Блинчики с маслом	100/5	3,400	7,192	38,000	221,578		447
	Молоко сгущенное	030	1,600	2,260	12,000	70,660		3
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	095	0,295	0,540	13,000	57,200	14,000	389
Итого за Ужин			5,295	9,982	64,000	353,428	14,000	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	48,000	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	4,820	5,600	18,000	127,500		188
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	5,283	58,100		413
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	5,000	11,611	105,400		1
Итого за Завтрак			8,820	12,600	34,894	291,000		
Завтрак 2								
	Сок датский	200/1шт	0,288		22,000	88,000	8,591	418
Итого за Завтрак 2			0,288		22,000	88,000	8,591	
Обед								
	Суп картофельный с горохом	150	4,600	5,000	13,583	113,540	0,783	81
	Азу из говядины	30/130	9,377	8,613	34,289	246,629	7,135	438,04
	Компот из кураги	180	0,200		18,000	64,000	22,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			16,177	14,613	87,872	529,169	29,918	
Полдник								
	Печенье	030	2,051	9,043	17,974	133,381		100
	Бифидит	180	3,750	9,750	7,200	77,550		401
Итого за Полдник			5,801	12,793	24,574	210,931		
Ужин								
	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	8,314	3,366	3,360	110,000	6,491	277
	Макаронные отварные	120	1,900	3,129	18,300	114,400		205
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			10,914	6,994	33,660	280,900	6,491	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	48,000	

День: 5

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	5,080	18,911	134,900		185
	Напиток кефирный	180	1,200	0,800	6,000	99,480		305
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	116,320		1
Итого за Завтрак			8,364	9,880	37,411	280,700		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	6,300	81,000		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	6,300	81,000		
Обед	Суп-лапша домашняя	150	4,464	4,902	13,000	113,700	4,134	86
	Запеканка из грудки с овощами	150	8,866	6,007	29,641	189,960	5,966	311
	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			15,430	11,909	78,641	464,660	29,100	
Полдник	Сушка глазированная	30	0,800	4,790	16,230	116,350		100
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			2,000	6,040	22,260	157,150		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	130/5	9,761	8,963	36,000	245,876		230
	Сладкий сметанный соус	030	2,400	5,918	9,388	100,414	1,900	354
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	095	0,295	0,540	13,000	57,200	14,000	389
Итого за Ужин			12,456	15,421	58,388	407,490	15,900	
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 пшенно-кукурузная	150	4,120	4,930	15,344	115,220		174
	Кефир 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			8,320	11,250	32,985	261,420		
Завтрак 2	Биопроduct кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,125	16,000	122,670	5,422	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,125	16,000	122,670	5,422	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	4,060	5,010	12,100	110,796	4,074	63
	Рыба тушеная с овощами	40/40	9,004	6,532	3,275	102,583	0,030	247
	Рис припущенный	110	2,000	3,885	22,423	132,657		76
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	25,780	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,276	15,657	73,798	497,036	29,884	
Полдник	Гребешок с повидлом	65	2,700	5,248	28,430	171,000	3,000	462
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,900	6,568	34,460	211,800	3,000	
Ужин	Икра морковная	30	0,550	3,110	8,267	62,256	2,025	55
	Котлета Домашняя	60	6,870	4,290	5,250	80,578		299
	Картофель в соусе молочном	120	2,359	3,000	18,040	109,040	4,669	519
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			10,379	10,400	45,757	307,074	6,694	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 7

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	4,600	20,270	138,480		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,000	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	11,860	95,440		1
Итого за Завтрак			8,284	9,400	38,130	273,400		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	9,000	68,500		401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	9,000	68,500	
Обед	Сельдь соленая	19	1,802	3,290		36,273		83
	Суп картофельный с клецками	150	4,060	4,300	14,096	113,670	0,233	85
	Тефтели мясные	60	6,186	4,207	4,540	82,000		286
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,290	120,396	0,370	321
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		18,000	72,000	22,000	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,568	15,262	76,926	519,339	22,603	
Полдник	Булочка Ванильная	065	3,720	7,440	29,655	191,500		467
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,720	7,440	30,655	195,500		
Ужин	Суфле куриное	60	8,550	7,378	2,324	107,002	0,210	310
	Капуста тушенная	110	2,482	5,020	24,000	160,000	9,230	336
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Яблоки свежие	70	0,296		7,765	31,059	12,957	386
Итого за Ужин			11,928	12,398	48,289	343,261	22,397	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	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 пшеничная	150	4,030	4,860	18,311	130,740		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	12,096	105,000		3
Итого за Завтрак			8,230	11,180	36,437	276,540		
Завтрак 2	Бифидит	100	2,500	2,500	4,000	48,500		401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	4,000	48,500	
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,030	5,024	14,015	127,021	2,371	67
	Биточек по-белорусски	60	8,214	6,500	8,000	109,000	2,000	467
	Макароны отварные	110	2,382	3,280	23,000	131,048		205
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			16,726	15,804	81,015	528,069	23,371	
Полдник	Баранка яичная	30	0,800	4,790	16,230	116,350		100
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			2,000	6,110	22,260	157,150		
Ужин	Икра кабачковая	30	0,156	0,600	5,000	27,640	5,108	1
	Рыба запеченная в сметанном соусе	60	9,388	6,421	12,865	144,944	0,521	252,06
	Рис припущенный	110	2,000	3,885	22,423	132,657		76
	Чай с лимоном	180			8,000	32,000	16,000	80
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			12,544	11,406	59,288	389,741	21,629	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	130	6,078	5,470	8,390	106,682	0,130	342
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,800		29
	Бутерброд с джемом	25/5/15	2,510	4,950	16,000	118,590	7,209	2
Итого за Завтрак			9,788	11,670	30,420	266,072	7,339	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	10,500	90,750		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,500	90,750		
Обед	Суп картофельный с вермишелью и мясом	150	4,500	4,190	14,070	105,000	2,500	82
	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	8,314	3,365	3,360	110,000	6,491	277
	Каша перловая с маслом	110	2,895	3,644	23,000	128,732		179
	Компот из кураги	180	0,200		18,000	64,000	22,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			17,109	11,429	80,430	502,732	30,991	
Полдник	Коржик молочный	065	2,060	8,084	24,267	162,850		496
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,060	8,084	25,267	166,850		
Ужин	Суфле из печени с морковью	60	6,279	5,694	6,773	104,000	6,300	477
	Соус сметанный	030	0,230	3,000	12,320	59,000		354
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,290	120,396	0,370	321
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	30	0,600	0,138	11,000	58,200		1
Итого за Ужин			9,293	12,067	56,383	373,596	6,670	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,030	4,860	18,311	117,206		199
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,000	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	12,096	105,000		3
Итого за Завтрак			8,230	10,660	36,407	261,686		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	9,584	73,100	4,600	401,09
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	9,584	73,100	4,600	
Обед	Суп картофельный с гречками	150	4,187	4,500	14,000	120,600	1,029	77,1
	Вештогоров из куриной грудки	30/30	8,704	7,015	8,050	144,880	0,660	300,05
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	3,757	20,877	120,484		179
	Напиток из шиповника	150	0,012		14,000	56,000	25,000	398
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			16,753	16,272	78,927	546,964	26,689	
Полдник	Вафли	40	1,700	4,755	22,400	137,100		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,700	4,755	23,400	141,100		
Ужин	Сырники из творога	130	11,027	10,563	29,682	254,500	0,511	231
	Молоко сгущенное	030	1,600	2,250	12,000	70,650		3
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	95	0,190		12,000	48,000	13,200	386
Итого за Ужин			12,817	12,813	54,682	377,150	13,711	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	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 в меню за период и % от калорийности	12	30	58		

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Москва 2004г.

Составил  Кузнецова М.В.