

Утверждаю:

Директор

Сидорчук Е.В.

МАУ "Комбинат детского питания"

Примерное меню для организации питания детей яслей, возрастной категории с 1 до 3 лет

посещающих муниципальные дошкольные учреждения г.Ангарска

05.05-22.05.2023

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	4,180	20,798	135,898		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		8,284	8,980	40,768	290,698		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	6,766	59,540	5,122	401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	6,766	59,540	5,122	
Обед	Огурцы свежие	030			3,000	12,000	0,300	13
	Суп картофельный с горохом	150	4,820	5,014	11,707	110,870	2,620	81
	Рис припущенный	110	2,050	3,098	21,870	112,000		76
	Бефстроганов из печени	040/40	6,910	7,277	10,415	165,945	0,900	85
	Компот из сухофруктов	180	0,400		14,000	56,000	18,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,380	15,619	82,992	551,815	21,820	
Полдник	Печенье	030	2,680	5,136	16,071	119,720		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	5,283	58,100		413
Итого за Полдник			3,880	7,136	21,354	177,820		
Ужин	Колбаски куриные с сыром в соусе	60/25	7,656	9,235	3,700	98,677	0,170	281
	Пюре картофельное	120	2,500	3,000	20,000	106,170	2,888	321
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,000		1
	Яблоки свежие	95	0,600	0,300	13,220	51,280	15,000	386
Итого за Ужин			11,956	12,765	51,120	320,127	18,058	
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 "Дружба"	150	4,810	7,200	19,000	160,000		55
	Чай с сахаром	180			6,000	24,000	1,200	397
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
	Итого за Завтрак		7,810	11,200	38,100	299,320	1,200	
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	10,336	418
Итого за Завтрак 2			1,000	0,000	22,000	92,000	10,336	
Обед	Суп картофельный с Кур.фрикадельками	150	4,210	4,097	11,860	94,885	5,316	139
	Жаркое домашнее куриное	110/40	9,640	8,949	32,000	213,687	2,810	276
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,123		18,000	72,000	21,000	700
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			15,973	14,046	83,860	483,572	29,126	
Полдник	Коржик молочный	065	4,027	7,840	26,820	173,158	0,068	496
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,027	7,840	27,820	177,158	0,068	
Ужин	Горошек зеленый	30	0,700		6,000	13,320	4,250	108
	Омлет натуральный	130	9,490	8,914	5,464	172,430	0,020	215
	Чай с сахаром	180			6,756	27,200		411
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/15	3,000	5,000	13,000	135,000		3
Итого за Ужин			13,190	13,914	31,220	347,950	4,270	
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 рисовая	150	4,030	4,052	20,000	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	8,852	39,970	279,890		
Завтрак 2	Биопроduct кислomолочный "Бифимикс"	125/1шт	3,125	3,130	6,883	68,300	1,070	420
	Итого за Завтрак 2		3,125	3,130	6,883	68,300	1,070	
Обед	Икра кабачковая	30	0,527	0,731	8,680	68,408	4,830	1
	Борщ с капустой и картофелем	150	4,058	4,720	14,000	114,480	4,580	57
	Шницель рыбный натуральны	60	7,209	6,009	3,000	94,632	0,005	258
	Пюре картофельное	120	2,500	3,000	20,000	106,170	2,888	321
	Компот из кураги	180	0,040	0,180	14,000	56,000	16,384	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед		15,534	14,870	81,680	534,690	28,687		
Полдник	Гребешок с повидлом	65	3,048	6,524	21,800	138,025	1,770	462
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	5,283	43,930		413
Итого за Полдник		4,248	8,524	27,083	181,955	1,770		
Ужин	Котлета Домашняя	60	7,883	6,229	3,920	101,270		299
	Соус сметанный с томатом	020	0,500	2,100	3,000	32,400	3,473	373
	Макароны отварные	120	1,600	3,180	19,300	112,220		205
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,435		1
	Апельсины свежие	095	0,280		9,164	37,840	10,000	389
Итого за Ужин		10,863	11,624	47,384	335,165	13,473		
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	Каша молочная гречневая	150	3,980	4,530	20,000	121,904		168
	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		8,180	9,850	39,130	278,024		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	6,766	59,540	1,707	401
	Итого за Завтрак 2		2,500	2,500	6,766	59,540	1,707	
Обед	Огурцы свежие	030			3,000	12,000	0,300	13
	Суп картофельный с клецками	150	4,090	4,800	12,187	108,308	2,625	85
	Голубцы ленивые	135	9,058	11,580	25,316	217,754	6,140	298
	Компот из изюма	150	0,200	0,130	12,000	48,000	16,068	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед		14,548	16,740	74,503	481,062	25,133		
Полдник	Пряник	030	1,017	2,350	19,223	112,761		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	5,283	58,100		413
Итого за Полдник		2,217	4,350	24,506	170,861			
Ужин	Сырники из творога	130	11,043	10,040	30,165	255,685	0,900	231
	Молоко сгущенное	040	2,912	3,220	13,710	99,548		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	95	0,600	0,300	13,220	51,280	17,260	386
Итого за Ужин		14,555	13,560	58,095	410,513	18,160		
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	Каша молочная манная	150	4,030	4,520	20,000	125,090		185
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	14,580	115,320		3
	Итого за Завтрак		8,230	11,520	41,450	290,690		
Завтрак 2	Бифивит	150	3,750	3,750	10,039	88,750		420
	Итого за Завтрак 2		3,750	3,750	10,039	88,750		
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,030	4,524	14,060	98,401	4,560	67
	Котлеты рубленные, запеченные с соусом	60	5,595	5,583	5,000	72,544	0,400	281
	Макароны отварные	120	1,600	3,180	20,300	116,600		205
	Кисель из свежей ягоды	150	0,400		12,000	49,600	20,326	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед		13,625	14,287	73,360	442,145	25,286		
Полдник	Плюшка Московская	060	2,810	5,030	21,850	174,758		469
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	5,283	58,100		413
Итого за Полдник		4,010	7,030	27,133	232,858			
Ужин	Рыба по-русски	45/45	9,409	6,172	5,840	114,844	2,447	372
	Картофель отварной с маслом	120	1,850	3,615	20,000	119,935	3,708	519
	Чай с лимоном	180			3,018	12,000	3,339	80
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Бананы свежие	070	0,126	0,126	11,160	46,278	10,220	386
Итого за Ужин		12,385	10,413	51,018	345,557	19,714		
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	0,000

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,032	5,010	3,419	77,000	0,043	20
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с джемом	25/5/15	2,510	4,950	16,000	118,590	4,414	2
	Итого за Завтрак		8,742	10,760	26,289	235,070	4,457	
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	Икра кабачковая	30	0,527	0,731	8,680	68,408	4,830	1
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/15	4,000	4,280	12,000	102,520	0,198	84
	Суфле из печени с морковью	60	5,620	3,650	3,377	68,830	3,100	477
	Пюре картофельное	120	2,500	3,000	20,000	106,170	2,888	321
	Компот из кураги	180	0,040	0,180	14,000	56,000	14,054	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед		13,887	12,071	80,057	496,928	25,070		
Полдник	Булочка "Веснушка"	050	3,598	4,299	18,745	128,031		157
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	5,283	58,100		413
Итого за Полдник		4,798	6,299	24,028	186,131			
Ужин	Шницель рубленный	60	6,673	5,023	3,680	99,441		282
	Соус сметанный с томатом	020	0,500	5,487	3,000	32,400	0,473	373
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,080	20,770	115,200		179
	Чай с сахаром	180			6,756	26,800		411
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,000		1
	Яблоки свежие	95	0,600	0,300	13,220	51,280	15,000	386
Итого за Ужин		10,823	14,120	60,626	385,121	15,473		
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 пшеничная	150	4,030	4,526	19,290	127,206		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	14,580	115,320		3
	Итого за Завтрак		8,230	10,846	39,900	283,326		
Завтрак 2	Ряженка	100	2,500	2,500	8,200	71,731		401
	Итого за Завтрак 2		2,500	2,500	8,200	71,731		
Обед	Огурцы свежие	030			3,000	12,000	0,300	13
	Суп картофельный с гречками	150	4,000	5,400	13,870	120,080	5,821	77
	Ёжики куриные	60	7,978	7,630	3,085	71,643		98
	Капуста тушеная	110	2,100	3,417	18,870	125,312		336
	Компот из сухофруктов	180	0,400		14,000	56,000	18,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			16,478	17,447	74,825	488,035	24,121	
Полдник	Баранка яичная	040	2,000	4,712	16,159	115,044		100
	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	10,336	418
Итого за Полдник			3,000	4,712	38,159	207,044	10,336	
Ужин	Вареники ленивые с маслом	130/5	11,092	11,369	24,160	271,664	0,543	230
	Чай с сахаром	180			6,756	27,200		411
	Груши свежие	095	0,700	0,126	11,000	51,000	10,000	386
Итого за Ужин			11,792	11,495	41,916	349,864	10,543	
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	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,900	3,351	18,890	139,151		93
	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		9,100	9,351	38,860	304,751		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/1шт	3,125	3,130	8,000	72,670	4,070	420
	Итого за Завтрак 2		3,125	3,130	8,000	72,670	4,070	
Обед	Яйцо вареное	048/1шт	2,040	3,000		35,960		337
	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,050	4,870	14,001	112,830	5,240	58
	Котлеты рыбные запеченные	60	6,000	5,496	3,000	85,464	0,002	255
	Соус сметанный	020	1,250	2,750	9,260	54,750		354
	Рис припущенный	110	2,050	3,098	19,870	112,000		76
	Напиток из шиповника	150	0,012		14,000	56,000	18,144	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,602	19,444	82,131	552,004	23,386	
Полдник	Крендель на сахаре	60	3,215	6,845	20,056	154,000		191
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,215	6,845	21,056	158,000		
Ужин	Жаркое по-домашнему	110/40	9,078	8,115	26,789	203,000	7,544	276
	Чай с сахаром	180			6,000	24,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,735		1
	Апельсины свежие	095	0,280		9,164	37,840	10,000	389
Итого за Ужин			9,958	8,230	52,953	312,575	17,544	
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	Каша молочная овсяная	150	4,084	4,810	20,798	135,898		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		8,284	9,610	40,768	290,698		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	6,766	59,540	0,707	401,24
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	6,766	59,540	0,707	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4,076	5,047	13,250	114,300	0,184	29
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	10,327	8,973	30,071	242,000	8,040	274
	Кисель из свежей ягоды	180			14,000	56,000	19,000	590
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
	Итого за Обед		15,603	14,250	79,321	507,300	27,224	
Полдник	Печенье Овсяное	030	1,665	4,022	21,053	118,070		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	5,283	58,100		413
	Итого за Полдник		2,865	6,022	26,336	176,170		
Ужин	Запеканка творожная	130	11,116	13,537	25,850	260,899	0,169	237
	Соус абрикосовый	40	1,032	0,781	9,739	50,113	1,900	359
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	95	0,600	0,300	13,220	51,280	15,000	386
	Итого за Ужин		12,748	14,618	49,809	366,292	17,069	
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 манная	150	4,030	4,520	22,013	125,090		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	14,580	115,320		3
	Итого за Завтрак		8,230	10,840	42,623	281,210		
Завтрак 2	Бифивит	150	3,750	3,750	10,039	88,750		420
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,039	88,750		
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,020	4,755	14,012	118,950	6,780	76
	Гуляш из отварного мяса	40/40	8,388	10,066	3,520	138,226	1,100	277
	Макаронные отварные	110	2,382	3,280	23,400	132,648		205
	Компот из сухофруктов	180	0,400		16,000	65,600	20,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
	Итого за Обед		17,190	19,101	78,932	560,424	27,880	
Полдник	Бананы свежие	95	0,570	0,289	21,606	91,305	14,000	386
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Итого за Полдник		0,570	0,289	22,606	95,305	14,000	
Ужин	Кнели рыбные	60/20	8,560	9,420	5,756	145,111	0,232	313
	Пюре картофельное	120	2,500	3,000	21,000	131,000	2,888	321
	Чай с сахаром	180			8,044	32,000		411
	Хлеб ржаной	025	1,200	0,600	14,000	66,200		1
	Итого за Ужин		12,260	13,020	48,800	374,311	3,120	
Итого за день		42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000		

Итого за период	420,00	470,00	2030,00	14000,00	450,00	
Среднее значение за период	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			

Ведущий технолог  Кузнецова М.И.

Использованы 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.