



утверждаю

Директор

Сидорчук Е.В.

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

19.07-01.08.2023г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,030	4,860	19,311	117,206		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	7,000	14,580	133,320		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,230</b>	<b>13,180</b>	<b>39,921</b>	<b>291,326</b>		
Завтрак 2	Ряженка	100	2,500	2,500	8,200	71,731		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2,500</b>	<b>2,500</b>	<b>8,200</b>	<b>71,731</b>		
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей	150	4,000	5,000	14,840	126,000	7,427	67
	Котлета Аппетитная	60	7,210	4,093	4,790	98,514		299
	Гарнир сложный	110	3,050	4,026	23,000	136,000	7,630	561
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>16,360</b>	<b>14,119</b>	<b>78,630</b>	<b>519,514</b>	<b>34,057</b>	
Полдник	Баранка яичная	040	2,000	4,712	18,640	124,860		100
	Чай с молоком	180	1,260	2,000	6,870	50,280		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3,260</b>	<b>6,712</b>	<b>25,510</b>	<b>175,140</b>		
Ужин	Суфле творожное	130	10,656	10,441	30,061	255,169	0,543	230
	Соус из ягоды	40	0,394	0,048	6,549	28,204		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Банан	65	0,600		13,129	54,916	10,400	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,650</b>	<b>10,489</b>	<b>50,739</b>	<b>342,289</b>	<b>10,943</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,000</b>	<b>47,000</b>	<b>203,000</b>	<b>1400,000</b>	<b>45,000</b>	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,090	4,510	19,860	129,199		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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,290</b>	<b>10,510</b>	<b>39,830</b>	<b>294,799</b>		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/1шт	3,125	3,130	8,000	72,670	1,200	420
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,125</b>	<b>3,130</b>	<b>8,000</b>	<b>72,670</b>	<b>1,200</b>	
Обед	Свекольник с мясом, сметаной	150	4,050	5,087	11,000	112,830	6,595	58
	Котлеты рыбные любительские	60	5,404	6,120	3,190	77,682	0,036	256
	Рис припущенный	110	2,500	3,885	20,000	124,965		76
	Соус сметанный	020	1,250	2,750	6,290	54,750		354
	Напиток из шиповника	150	0,012		14,000	56,000	22,700	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>14,416</b>	<b>18,072</b>	<b>76,480</b>	<b>521,227</b>	<b>29,331</b>	
Полдник	Манник шоколадный	060	4,706	5,340	20,810	142,960		481
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,706</b>	<b>5,340</b>	<b>21,810</b>	<b>146,960</b>		
Ужин	Жаркое по-домашнему	110/40	9,863	9,833	23,880	224,909	4,133	276
	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	10,336	418
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,435		1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,463</b>	<b>9,948</b>	<b>56,880</b>	<b>364,344</b>	<b>14,469</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,000</b>	<b>47,000</b>	<b>203,000</b>	<b>1400,000</b>	<b>45,000</b>	



День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4,084	4,810	20,798	142,818		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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,284</b>	<b>9,610</b>	<b>40,768</b>	<b>297,618</b>		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	10,149	89,350	8,012	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>10,149</b>	<b>89,350</b>	<b>8,012</b>	
Обед	Суп картофельный с гречками	150	4,970	5,240	14,340	124,400	3,955	77
	Голубцы ленивые	160	9,420	14,580	29,320	286,180	3,315	298
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		18,000	72,000	19,000	590
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,608</b>	<b>20,050</b>	<b>83,660</b>	<b>577,580</b>	<b>26,270</b>	
Полдник	Бананы свежие	95	0,700	0,158	15,583	66,636	5,488	386
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>0,700</b>	<b>0,158</b>	<b>16,583</b>	<b>70,636</b>	<b>5,488</b>	
Ужин	Макаронник с грудкой и сыром	160	12,848	13,317	39,000	309,181		309
	Икра кабачковая	30	0,210		0,840	4,200	5,230	14
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,435		1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>13,658</b>	<b>13,432</b>	<b>51,840</b>	<b>364,816</b>	<b>5,230</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,000</b>	<b>47,000</b>	<b>203,000</b>	<b>1400,000</b>	<b>45,000</b>	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4,030	5,020	20,000	142,403		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	7,000	14,580	133,320		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,230</b>	<b>13,340</b>	<b>40,610</b>	<b>316,523</b>		
Завтрак 2	Бифивит	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2,500</b>	<b>2,500</b>	<b>8,000</b>	<b>64,500</b>		
Обед	Щи с говядиной, сметаной	150	4,190	4,900	10,521	107,997	6,700	22
	Гуляш из отварного мяса	40/40	7,993	5,063	3,520	117,901	2,300	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	2,850	3,890	20,770	129,580		179
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>17,133</b>	<b>14,853</b>	<b>70,811</b>	<b>516,478</b>	<b>28,000</b>	
Полдник	Вафли	40	2,187	5,840	24,669	159,984		100
	Чай с молоком	180	1,260	2,000	6,870	50,280		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3,447</b>	<b>7,840</b>	<b>31,539</b>	<b>210,264</b>		
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	150	9,410	7,967	26,740	191,000	3,900	264
	Яблоки свежие	95	0,280		13,300	47,435	13,100	386
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	49,800		1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>10,690</b>	<b>8,467</b>	<b>52,040</b>	<b>292,235</b>	<b>17,000</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,000</b>	<b>47,000</b>	<b>203,000</b>	<b>1400,000</b>	<b>45,000</b>	



День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,032	5,010	3,419	77,000	0,430	20
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
	Бутерброд с джемом	25/5/15	1,640	4,000	12,058	114,560	7,540	2
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7,872</b>	<b>11,010</b>	<b>22,347</b>	<b>241,840</b>	<b>7,970</b>	
Завтрак 2	Снежок	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2,500</b>	<b>2,500</b>	<b>8,000</b>	<b>64,500</b>		
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,049	5,080	13,990	115,360	0,201	85
	Котлета Домашняя	60	6,287	4,589	5,250	85,000		299
	Капуста тушеная	110	2,482	4,217	21,370	133,361	6,430	336
	Компот из кураги	180	0,040		17,000	56,000	16,582	376
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,435		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>13,458</b>	<b>14,001</b>	<b>68,610</b>	<b>437,156</b>	<b>23,213</b>	
Полдник	Плюшка Московская	060	6,810	8,288	26,540	191,248		469
	Чай с молоком	180	1,260	2,000	6,870	50,280		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>8,070</b>	<b>10,288</b>	<b>33,410</b>	<b>241,528</b>		
Ужин	Бефстроганов из печени	40/40	6,822	5,806	12,268	147,994	0,860	408
	Спагетти с маслом	110	2,382	3,280	23,400	131,688		205,01
	Чай с сахаром	200			14,000	48,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	56,235		1
	Апельсины свежие	060	0,296		7,765	31,059	12,957	368
<b>Итого за Ужин</b>			<b>10,100</b>	<b>9,201</b>	<b>70,633</b>	<b>414,976</b>	<b>13,817</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,000</b>	<b>47,000</b>	<b>203,000</b>	<b>1400,000</b>	<b>45,000</b>	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,030	4,860	18,311	106,571		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,589	7,625	14,124	132,800		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,819</b>	<b>13,285</b>	<b>39,305</b>	<b>278,851</b>		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	11,000	100,750		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>11,000</b>	<b>100,750</b>		
Обед	Суп вермишелевый с курицей	150	4,340	5,018	13,921	116,370	2,620	81
	Колбаски куриные с сыром в соусе	60/25	7,025	4,076	4,425	104,378	0,170	281
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,000	124,965	3,120	321
	Напиток из шиповника	150	0,012		14,000	56,000	22,700	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,877</b>	<b>13,979</b>	<b>74,346</b>	<b>504,713</b>	<b>28,610</b>	
Полдник	Печенье	030	2,510	5,110	19,385	133,570		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3,710</b>	<b>7,110</b>	<b>26,255</b>	<b>183,850</b>		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	130	7,232	6,626	30,064	208,818	1,000	236
	Молоко сгущенное	030	1,912	2,250	10,030	68,018		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Груши свежие	095	0,700		11,000	51,000	15,390	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>9,844</b>	<b>8,876</b>	<b>52,094</b>	<b>331,836</b>	<b>16,390</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,000</b>	<b>47,000</b>	<b>203,000</b>	<b>1400,000</b>	<b>45,000</b>	



День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4,084	4,810	20,798	142,818		185
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		8,284	10,130	39,928	298,938		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт"	125/1шт	3,125	3,130	8,575	74,950	6,299	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,125	3,130	8,575	74,950	6,299	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4,076	4,030	12,659	102,940	6,184	29
	Рулет мясной с яйцом	60	7,419	6,566	4,050	104,770	0,320	295
	Рис припущенный	110	2,500	3,885	20,000	120,960		76
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб пшеничный	35	1,200	0,230	13,200	60,180		1
	<b>Итого за Обед</b>			15,295	14,711	63,909	444,850	25,504
Полдник	Булочка дорожная	065	2,539	7,190	22,538	163,000		470
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	72,015		413
<b>Итого за Полдник</b>			3,739	9,190	29,408	235,015		
Ужин	Тефтели мясные	60	6,550	5,070	4,540	89,710	0,820	286
	Картофель в соусе молочном	120	3,407	4,654	23,640	117,102	2,041	519
	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	10,336	418
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,435		1
<b>Итого за Ужин</b>			11,557	9,839	61,180	346,247	13,197	
<b>Итого за день</b>			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,030	4,520	22,000	144,680		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
	<b>Итого за Завтрак</b>		8,230	9,320	41,970	299,480		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	9,584	73,100	11,080	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2,500	2,500	9,584	73,100	11,080	
Обед	Сельдь соленая	15	1,350	1,604		18,832		83
	Суп картофельный с горохом	150	4,655	5,080	14,015	119,680	3,270	82
	Мясо духовое	150	8,506	9,360	29,200	227,539	1,280	435
	Компот из изюма	180	0,330		14,000	57,300	10,052	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
	<b>Итого за Обед</b>			16,041	16,274	79,215	518,351	14,602
Полдник	Пряник	030	2,858	5,210	22,291	136,596		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			2,858	5,210	23,291	140,596		
Ужин	Сырники из творога	130	11,043	12,915	28,436	262,707	0,900	231
	Соус абрикосовый	40	1,032	0,781	11,739	70,707	5,461	359
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	060	0,296		7,765	31,059	12,957	368
<b>Итого за Ужин</b>			12,371	13,696	48,940	368,473	19,318	
<b>Итого за день</b>			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	



День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,020	4,960	18,508	121,835		94
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	7,000	14,580	133,320		3
<b>Итого за Завтрак</b>			8,220	13,280	39,118	295,955		
Завтрак 2	Бифивит	150	3,750	3,750	10,000	117,310		420
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,750	3,750	10,000	117,310		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,058	4,920	14,000	116,512	5,480	57
	Плов из отварной говядины	040/110	10,424	9,610	24,000	224,186		85
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		12,000	40,600	19,000	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
<b>Итого за Обед</b>			16,500	15,530	72,000	486,298	24,480	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	100	1,000		30,613	126,400	9,610	403
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			1,000		31,613	130,400	9,610	
Ужин	Суфле из рыбы	60	8,339	8,260	3,500	120,432	0,120	268
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,000	124,965	2,113	321
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	49,800		1
	Икра морковная	30	0,691	1,795	7,769	42,840	8,677	55
<b>Итого за Ужин</b>			12,530	14,440	50,269	370,037	10,910	
<b>Итого за день</b>			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,032	5,010	3,419	77,000	0,034	20
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
	Бутерброд с джемом	25/5/15	2,510	4,950	16,000	118,590	3,429	2
<b>Итого за Завтрак</b>			8,742	11,960	26,289	245,870	3,463	
Завтрак 2	Снежок	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2,500	2,500	8,000	64,500		
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,020	4,833	13,000	111,577	2,963	76
	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	7,100	4,920	3,090	85,000	0,010	277,04
	Макаронь отварные	110	2,500	3,885	20,000	124,965		205
	Напиток из шиповника	150	0,012		14,000	56,000	22,700	398
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,435		1
<b>Итого за Обед</b>			14,232	13,753	61,090	424,977	25,673	
Полдник	Ватрушка с творогом	075	3,836	4,810	25,000	158,634	0,740	458
	Чай с молоком	180	1,260	2,000	6,870	50,280		413
<b>Итого за Полдник</b>			5,096	6,810	31,870	208,914	0,740	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	150	8,534	8,711	30,473	234,844	2,167	291
	Соус сметанный	030	2,000	3,151	12,313	85,611		354
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	56,235		1
	Чай с сахаром	200			12,000	48,000		411
	Апельсины свежие	060	0,296		7,765	31,059	12,957	368
<b>Итого за Ужин</b>			11,430	11,977	75,751	455,749	15,124	
<b>Итого за день</b>			42,000	47,000	203,000	1400,010	45,000	



Итого за период	420,000	470,000	2030,000	14000,010	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	31	57			
Технолог Кузнецова М.В						
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.						