

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

посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

11.10-24.10.2023г

День: 1

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	4.860	18.311	117.206		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	9.660	38.281	272.006		
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 вермишелью и курицей	150	4.409	4.580	14.232	123.164	0.043	82
	Запеканка из грудки с овощами	150	8.240	9.185	24.912	215.273	6.540	14
	Напиток из шиповника	150	0.012		14.000	56.000	25.000	398
	Хлеб Дарницкий	050	2.000	1.000	22.000	103.000		1
	Итого за Обед		14.661	14.765	75.144	497.437	31.583	
Полдник	Баранка яичная	040	2.693	6.032	18.400	140.322		100
	Чай с молоком	180	1.200	2.000	6.870	50.280		413
	Итого за Полдник		3.893	8.032	25.270	190.602		
Ужин	Сырники из творога	130	10.442	10.745	26.039	233.613	0.900	231
	Соус из ягод	40	0.024	0.048	10.266	41.592	6.812	351
	Чай без сахара	180			1.000	4.000		410
	Груши свежие	095	1.000		14.000	60.000	5.705	386
	Итого за Ужин		11.466	10.793	51.305	339.205	13.417	
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 рисовая	150	4.030	4.480	18.032	128.320		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
	Итого за Завтрак		8.230	9.800	37.162	284.440		
Завтрак 2	Биоюгурт	125/1шт	3.125	3.130	11.000	100.670	10.096	401
	Итого за Завтрак 2		3.125	3.130	11.000	100.670	10.096	
Обед	Суп-пюре картофельный	150	4.800	4.890	11.707	110.870	0.114	81
	Рыба запеченная в сметанном соусе	50/30	8.188	6.340	6.036	113.812	0.105	252
	Рис припущенный	110	2.500	3.885	20.037	124.965		76
	Компот из кураги	180	0.040		14.000	56.000	19.161	376
	Хлеб пшеничный	050	1.200	0.230	22.000	95.000		1
	Итого за Обед		16.728	15.345	73.780	500.647	19.380	
Полдник	Булочка дорожная	065	3.467	8.162	20.538	151.478		470.02
	Чай без сахара	180			1.000	4.000		410
	Итого за Полдник		3.467	8.162	21.538	155.478		
Ужин	Фрикадельки мясные	60	7.000	6.862	2.443	91.265	0.524	288
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1.850	3.586	20.877	120.300		179
	Сок детский	200/1шт	1.000		22.000	92.000	15.000	418
	Чай без сахара	180			1.000	4.000		410
	Хлеб пшеничный	025	0.600	0.115	13.200	51.200		1
	Итого за Ужин		10.450	10.563	59.520	358.765	15.524	
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 пшеничная	150	4.030	4.860	18.311	132.984		185
	Чай с молоком	180	1.200	2.000	6.870	50.280		29
	Бутерброд с маслом	25/5	3.000	4.000	13.100	115.320		1
	Итого за Завтрак		8.230	10.860	38.281	298.584		
Завтрак 2	Йогурт	100	2.500	2.500	9.584	73.100	2.909	401
	Итого за Завтрак 2		2.500	2.500	9.584	73.100	2.909	
Обед	Сельдь соленая	15	1.350	1.604		19.832		83
	Суп овощной со сметаной	150	4.440	4.850	12.000	109.410	5.870	22
	Котлета Домашняя	60	7.218	5.707	5.771	103.256		299
	Картофель отварной с маслом	120	1.650	3.000	21.400	103.200	3.387	519
	Компот из сухофруктов	150	0.300		16.000	65.200	18.000	376
	Хлеб пшеничный	050	1.200	0.230	22.000	95.000		1
Итого за Обед			16.158	15.391	77.171	495.898	27.257	
Полдник	Бананы свежие	95	0.700	0.158	18.000	76.000	13.800	386
	Чай без сахара	180			1.000	4.000		410
Итого за Полдник			0.700	0.158	19.000	80.000	13.800	
Ужин	Блинчики с маслом	120/5	2.258	5.871	31.831	185.322		447
	Молоко сгущенное	040	2.400	3.220	12.568	88.820		
	Творожная масса	100	9.754	9.000	13.565	174.276	1.034	
	Чай без сахара	180			1.000	4.000		410
Итого за Ужин			14.412	18.091	58.964	452.418	1.034	
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	4.032	4.910	19.341	122.954		199
	Напиток кофейный	180	1.200	0.800	6.870	39.480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3.600	5.000	14.960	119.240		3
	Итого за Завтрак		8.832	10.710	41.171	281.674		
Завтрак 2	Бифивит	100	2.500	2.500	8.000	64.500		401
	Итого за Завтрак 2		2.500	2.500	8.000	64.500		
Обед	Рассольник ленинградский	150	4.020	4.755	11.012	111.577	6.460	76
	Гуляш из отварной говядины	40/40	8.822	5.057	2.580	112.324	2.300	277
	Макароны отварные	110	2.050	3.885	23.700	137.765		205
	Напиток из свежемороженой ягоды	150	0.113		14.724	60.000	16.000	700
	Хлеб ржаной	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
Итого за Обед			17.005	14.697	74.016	526.666	24.760	
Полдник	Пряник	40	2.950	6.537	12.329	119.949		100
	Чай с молоком	180	1.200	2.000	6.870	50.280		413
Итого за Полдник			4.150	8.537	19.199	170.229		
Ужин	Биточек по-белорусски	60/5	4.753	5.000	5.000	99.539	0.120	268
	Соус сметанный	20	1.260	1.171	12.000	29.471		
	Рис припущенный	120	2.500	3.885	20.614	127.421	2.500	321
	Чай с лимоном	180			12.000	48.000	17.620	80
	Хлеб ржаной	025	1.000	0.500	11.000	52.500		1
Итого за Ужин			9.513	10.556	60.614	356.931	20.240	
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	Омлет натуральный	130	5.049	4.810	3.419	77.000	0.036	20
	Какао с молоком	180	1.200	1.320	6.030	40.800		397
	Бутерброд с джемом	25/5/15	2.510	4.950	16.000	118.590	6.500	2
Итого за Завтрак			8.759	11.080	25.449	236.390	6.536	
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	Борщ с капустой и картофелем	150	4.030	4.424	14.512	113.864	3.200	57
	Плов из отварной говядины	040/110	9.316	10.586	20.579	214.854		85
	Компот из сухофруктов	180	0.100		12.000	48.000	19.000	376
	Хлеб пшеничный	050	1.200	0.230	22.000	95.000		1
Итого за Обед			14.646	15.240	69.091	471.718	22.200	
Полдник	Крендель на сахаре	60	3.215	6.845	26.500	180.465		191
	Чай с молоком	180	1.200	2.000	6.870	50.280		29
Итого за Полдник			4.415	8.845	33.370	230.745		
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	160	9.410	7.970	30.890	237.197	0.310	291
	Чай с сахаром	180			8.000	32.000		411
	Хлеб пшеничный	025	0.600	0.115	13.200	51.200		1
	Яблоки свежие	80	0.420		11.000	44.000	15.954	386
Итого за Ужин			10.430	8.085	63.090	364.397	16.264	
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 Дружба	150	4.030	4.860	18.311	117.206		185
	Напиток кофейный	180	1.200	0.800	6.870	39.480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3.600	5.000	14.960	119.240		3
Итого за Завтрак			8.830	10.660	40.141	275.926		
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 гренками	150	4.187	4.500	14.000	120.600	4.290	77
	Суфле куриное	60	8.585	5.790	5.679	117.295	0.025	310
	Рагу овощное	110	1.270	4.320	20.360	121.759	6.881	344
	Напиток из шиповника	180	0.012		14.000	56.000	25.000	398
	Хлеб Дарницкий	050	2.000	1.000	22.000	103.000		1
Итого за Обед			16.054	15.610	76.039	518.654	36.196	
Полдник	Печенье	040	2.013	5.000	18.000	118.442		100
	Чай без сахара	180			1.000	4.000		410
Итого за Полдник			2.013	5.000	19.000	122.442	0.000	
Ужин	Вареники ленивые с маслом	130/5	8.253	8.602	30.695	233.192	3.210	230
	Сладкий сметанный соус	030	2.400	3.220	10.000	78.400		354.01
	Бананы свежие	070	0.700	0.158	13.125	66.636	5.594	386
	Чай без сахара	180			1.000	4.000		410
Итого за Ужин			11.353	11.980	54.820	382.228	8.804	
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	4.810	20.798	132.818		185
	Чай с молоком	180	1.200	2.000	6.870	50.280		29
	Бутерброд с маслом	25/5	3.000	4.000	13.100	115.320		1
Итого за Завтрак			8.284	10.810	40.768	298.418		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/1шт	3.125	3.130	11.000	100.670	10.227	420
	Итого за Завтрак 2			3.125	3.130	11.000	100.670	10.227
Обед	Щи из свежей капусты	150	4.030	4.424	14.512	113.864	4.320	67
	Рыба по-русски	045/ 45	7.336	6.985	5.140	109.301	3.675	372
	Пюре картофельное	110	2.500	3.885	20.037	114.017		76
	Компот из кураги	180	0.040		14.000	56.000	19.161	376
	Хлеб пшеничный	050	1.200	0.230	22.000	95.000		1
Итого за Обед			15.106	15.524	75.689	488.182	27.156	
Полдник	Ватрушка с повидлом	075	3.000	5.480	26.992	189.448	0.360	52
	Чай без сахара	180			1.000	4.000		410
Итого за Полдник			3.000	5.480	27.992	193.448	0.360	
Ужин	Макаронник с говядиной	150	9.171	8.695	21.176	182.814		309
	Соус томатный	030	2.000	3.151	5.175	57.059	0.309	348
	Хлеб пшеничный	025	0.600	0.115	13.200	51.200		1
	Чай без сахара	180			1.000	4.000		410
	Апельсины	50	0.714	0.095	7.000	24.209	6.948	389.01
Итого за Ужин			12.485	12.056	47.551	319.282	7.257	
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 манная	150	4.030	4.860	18.311	117.206		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
Итого за Завтрак			8.230	10.180	37.441	273.326	0.000	
Завтрак 2	Йогурт	150	3.750	3.750	10.150	89.350	3.801	401
	Итого за Завтрак 2			3.750	3.750	10.150	89.350	3.801
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4.420	6.277	11.560	117.653	2.300	89
	Запеканка мясная с овощами	150	8.312	10.960	32.650	260.328	3.659	276
	Компот из сухофруктов	180	0.100		12.000	48.000	19.000	376
	Хлеб пшеничный	050	1.200	0.230	22.000	95.000		1
Итого за Обед			14.032	17.467	78.210	520.981	24.959	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	4.215	6.845	29.030	204.000		191
	Чай без сахара	180			1.000	4.000		410
Итого за Полдник			4.215	6.845	30.030	208.000		
Ужин	Сельдь соленая	15	1.350	1.604		19.832		83
	Жаркое по -домашнему с курицей	150	9.527	7.039	25.204	202.252	4.240	311
	Чай без сахара	180			1.000	4.000		410
	Груши свежие	060	0.296		7.765	31.059	12.000	386
	Хлеб пшеничный	025	0.600	0.115	13.200	51.200		1
Итого за Ужин			11.773	8.758	47.169	308.343	16.240	
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 рисовая	150	4.030	3.606	18.032	121.188		185
	Напиток кофейный	180	1.200	0.800	6.870	39.480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3.600	5.000	14.960	119.240		3
	Итого за Завтрак		8.830	9.406	39.862	279.908		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1.000		18.000	68.000	11.073	418
	Итого за Завтрак 2		1.000	0.000	18.000	68.000	11.073	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4.060	4.300	11.096	104.291	2.314	85
	Котлета Домашняя	60	7.218	5.707	5.771	103.256		299
	Капуста тушеная	120	2.780	3.510	18.114	111.120	3.186	336
	Компот из изюма	180	0.330		12.000	48.000	15.064	376
	Хлеб ржаной	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
	Итого за Обед		16.388	14.517	68.981	471.667	20.564	
Полдник	Плюшка Московская	060	2.093	8.377	20.057	162.230		469
	Бифивит	150	3.750	3.750	9.000	84.750		420
	Итого за Полдник		5.843	12.127	29.057	246.980		
Ужин	Котлета рыбная запеч. в соусе молочном	60/15	5.439	6.565	3.020	99.980	0.002	280
	Пюре картофельное	120	2.500	3.885	20.080	124.965	2.500	321
	Чай без сахара	180			1.000	4.000		410
	Хлеб ржаной	025	1.000	0.500	11.000	52.500		1
	Яблоки свежие	95	1.000		12.000	52.000	10.861	386
	Итого за Ужин		9.939	10.950	47.100	333.445	13.363	
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	Омлет натуральный	130	5.049	4.810	3.419	77.000	1.360	20
	Какао с молоком	180	1.200	1.320	6.030	40.800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	5.000	8.000	18.000	164.000	0.021	3
	Итого за Завтрак		11.249	14.130	27.449	281.800	1.381	
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	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4.510	4.870	14.001	126.313	4.260	58
	Бефстроганов из печени	40/40	6.222	3.069	5.863	79.340	0.860	408
	Спагетти с маслом	110	2.382	3.280	23.200	131.890		205
	Напиток из шиповника	180	0.012		14.000	56.000	28.699	398
	Хлеб пшеничный	050	1.200	0.230	22.000	95.000		1
	Итого за Обед		14.326	11.449	79.064	488.543	33.819	
Полдник	Коржик молочный	065	3.075	5.475	22.000	149.275		496
	Чай с молоком	180	1.200	2.000	6.870	50.280		413
	Итого за Полдник		4.275	7.475	28.870	199.555	0.000	
Ужин	Тефтели мясные	60	5.650	4.355	4.540	80.710		286
	Соус основной красный	030	0.300	2.140	9.000	46.260	9.800	587
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1.850	3.586	20.877	123.182		179
	Хлеб пшеничный	025	0.600	0.115	13.200	51.200		1
	Чай с сахаром	200			8.000	32.000		411
	Итого за Ужин		8.400	10.196	55.617	333.352	9.800	
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	42.0	47.0	203.0	1400.0	45.0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			
<p>Использованы следующие технические нормативы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 						