

Утверждаю:

И.О.директора

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

16.08-29.08.2023г

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	4,520	18,750	125,090		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	122,200		3
	Итого за Завтрак		8,830	10,320	40,580	286,770		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	13,000	100,750		ПРОМ
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	13,000	100,750		
Обед	Огурцы свежие	030			1,000	4,000	0,002	13
	Суп картофельный с вермишелью и курицей	150	4,409	4,580	14,232	123,164	1,043	82
	Котлета Аппетитная	60	6,247	4,884	5,567	92,450		299
	Соус сметанный с томатом	030	0,300	4,212	5,000	59,108	1,050	373
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	3,586	18,777	108,658		179
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	37,700	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
	Итого за Обед		14,818	18,262	80,576	546,380	39,795	
Полдник	Чай без сахара	180			1,000	4,000		
	Печенье	30	2,013	5,000	21,000	118,442		пром
	Итого за Полдник		2,013	5,000	22,000	122,442	0,000	
Ужин	Вареники ленивые с маслом	130/5	11,889	9,510	32,719	273,022		230
	Бананы свежие	070	0,700	0,158	13,125	66,636	5,205	386
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Итого за Ужин		12,589	9,668	46,844	343,658	5,205	
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 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	30/10	3,000	4,000	13,100	115,320		1,41
	Итого за Завтрак		8,284	10,810	40,768	298,418		
Завтрак 2	Биойогурт	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670	2,380	ПРОМ
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,670	2,380	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,800	4,890	11,707	110,870	4,023	81
	Зразы рыбные рубленые	60	7,866	8,113	4,019	95,906		393
	Рис припущенный	110	2,500	3,885	18,000	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		16,406	17,118	69,726	471,793	23,184	
Полдник	Ватрушка с повидлом	075	3,000	5,480	30,070	189,448	0,360	52
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Итого за Полдник		3,000	5,480	31,070	193,448	0,360	
Ужин	Макаронник с говядиной	150	8,305	7,196	21,897	185,572		309
	Соус томатный	030	2,000	3,151	5,175	57,059	2,731	348
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Апельсины свежие	095	0,280		9,164	37,840	16,345	389
	Итого за Ужин		11,185	10,462	50,436	335,671	19,076	
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
	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	289,104		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	9,584	73,100		ПРОМ
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	9,584	73,100	
Обед	Сельдь соленая	15	1,350	1,604		19,832		83
	Суп крестьянский со сметаной	150	4,076	4,903	14,060	116,671	8,740	29
	Фрикадельки мясные в соусе	060	6,026	3,369	3,000	72,544		288
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,290	120,396	0,370	321
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,936	13,341	71,350	480,443	28,110	
Полдник	Вафли	30	4,187	7,358	25,595	151,285		ПРОМ
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,187	7,358	26,595	155,285		
Ужин	Сырники из творога	130	9,815	11,371	36,000	273,320	0,900	231
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Молоко сгущенное	030	1,912	2,250	10,030	80,748		
	Яблоки свежие	80	0,420		11,000	44,000	15,990	386
Итого за Ужин			12,147	13,621	58,030	402,068	16,890	
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 рисовая	150	4,030	5,020	20,000	133,706		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	122,200		3
Итого за Завтрак			8,830	10,820	41,830	295,386		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	15,000	ПРОМ
	Итого за Завтрак 2			1,000	0,000	22,000	92,000	15,000
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,060	4,300	13,615	108,144	2,314	63
	Котлета Домашняя	60	6,287	4,589	2,252	85,000		299
	Капуста тушеная	120	2,780	4,551	16,000	111,120	4,652	336
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		12,000	40,600	17,464	590
	Хлеб ржаной яс	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			15,145	14,440	65,867	449,864	24,430	
Полдник	Плюшка Московская	060	4,093	6,742	23,906	162,230		469
	Бифивит	150	3,750	3,750	12,000	117,310		ПРОМ
Итого за Полдник			7,843	10,492	35,906	279,540		
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	150	7,491	8,090	20,647	184,000	1,900	264
	Икра морковная	30	0,691	2,658	4,750	42,710	3,670	55
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			9,182	11,248	37,397	283,210	5,570	
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	Суп молочный гречневый	150	4,020	4,695	18,508	121,835		94
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	4,000	13,100	115,320		1,41
Итого за Завтрак			8,220	10,015	37,638	277,955		
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	96,750		ПРОМ
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750	
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,120	4,833	14,260	117,017	5,654	76
	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	7,606	4,825	4,970	93,729	5,615	277
	Рис припущенный	110	2,500	3,885	20,037	114,017		76
	Компот из кураги	150	0,200		14,000	49,341	18,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,626	13,773	75,267	469,104	29,269	
Полдник	Коржик молочный	065	3,075	4,475	25,106	166,111		496
	Чай с молоком	180	1,260	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			4,335	6,475	31,976	216,391		
Ужин	Омлет натуральный	130	5,049	4,810	3,419	77,000	1,360	20
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	5,000	8,000	18,000	164,000	0,021	3
	Чай с сахаром	200			12,000	48,000		411
	Апельсины свежие	080	0,020	0,177	12,700	50,800	14,350	389
Итого за Ужин			10,069	12,987	46,119	339,800	15,731	
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 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, сыром	25/5/10	3,600	5,000	14,960	122,200		3
Итого за Завтрак			8,884	11,810	42,628	305,298		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	13,000	100,750		ПРОМ
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	13,000	100,750	
Обед	Помидоры свежие	30	0,210		0,840	4,200	0,693	14
	Суп из овощей с курицей со сметаной	150	4,464	4,902	13,000	124,925	2,600	22
	Колбаски куриные с сыром в соусе	60/25	6,994	6,921	4,425	104,378	0,170	281
	Макаронные отварные	110	2,500	3,885	20,000	124,965		205
	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
Итого за Обед			16,268	16,708	74,265	517,468	22,463	
Полдник	Печенье	030	2,510	5,110	18,000	127,990		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,510	5,110	19,000	131,990		
Ужин	Запеканка творожная	130	10,284	9,574	28,841	241,782	0,400	237
	Соус из ягод	40	0,024	0,048	10,266	41,592	6,812	351
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Нектарин	95	0,280		14,000	57,120	15,325	386
Итого за Ужин			10,588	9,622	54,107	344,494	22,537	
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 манная	150	4,030	4,520	20,750	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	9,320	40,720	279,890		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,130	13,000	100,670	12,307	ПРОМ
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	13,000	100,670	12,307
Обед	Борщ с фасолью	150	4,049	5,080	14,199	117,796	5,918	85
	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	8,610	5,070	6,500	129,000		278,01
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,586	20,877	108,658		179
	Компот из изюма	150	0,200		16,000	64,800	18,600	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,909	13,966	79,576	515,254	24,518	
Полдник	Пирожное песочное с творогом	60	4,050	7,684	20,910	182,400		203
	Чай без сахара	200	0,250			4,000		410
Итого за Полдник			4,300	7,684	20,910	186,400		
Ужин	Рыба по-русски	50/30	7,336	8,900	7,514	109,301	3,675	372
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,080	125,285	4,500	321
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
Итого за Ужин			10,436	12,900	48,794	317,786	8,175	
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	106,571		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	262,691		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	9,584	73,100	5,421	ПРОМ
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	9,584	73,100	5,421
Обед	Огурцы свежие	030			1,000	4,000	0,002	13
	Суп картофельный с гренками	150	4,409	5,097	13,340	107,769	3,955	77
	Ёжики мясные	60	7,280	3,505	2,334	98,852		98
	Рагу овощное	110	1,270	4,320	20,360	115,676	8,460	344
	Компот из сухофруктов	150	0,300		12,000	49,200	20,100	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,459	13,152	71,034	470,497	32,517	
Полдник	Бананы свежие	080	0,700	0,126	16,800	72,000	6,220	386
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			0,700	0,126	17,800	76,000	6,220	
Ужин	Блинчики с маслом	100/5	6,099	9,792	28,831	223,342		447
	Творожная масса	100	8,100	9,000	27,280	222,520	0,842	ПРОМ
	Молоко сгущенное	030	1,912	2,250	10,030	67,850		
	Чай без сахар	180			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			16,111	21,042	67,141	517,712	0,842	
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 "Дружба"	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	30/10/10	3,589	7,625	14,124	132,800		3
	Итого за Завтрак		8,821	13,335	40,335	295,234		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	15,000	ПРОМ
	Итого за Завтрак 2		1,000		22,000	92,000	15,000	
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,030	4,424	10,521	97,600	7,320	67
	Плов из отварной говядины	030/110	9,053	7,290	26,751	221,319		85
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		14,069	58,195	6,519	700,03
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед		15,219	12,714	73,341	482,114	13,839		
Полдник	Печенье Овсяное	030	2,068	4,900	16,071	134,224		100
	Бифивит	180	3,149	4,500	7,560	83,316		ПРОМ
Итого за Полдник		5,217	9,400	23,631	217,540			
Ужин	Суфле из рыбы	60	8,384	7,280	4,619	116,796	0,120	268
	Картофель в соусе молочном	120	2,359	3,771	20,074	111,816	2,041	519
	Чай с лимоном	180			8,000	32,000	14,000	80
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин		11,743	11,551	43,693	313,112	16,161		
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	4,084	4,810	3,419	77,000		20
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с джемом	25/5/15	1,640	4,000	12,058	114,560	4,570	2
	Итого за Завтрак		6,924	10,130	21,507	232,360	4,570	
Завтрак 2	Снежок	100	2,500	2,500	8,000	64,500		ПРОМ
	Итого за Завтрак 2		2,500	2,500	8,000	64,500		
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,050	4,870	14,001	115,830	1,521	58
	Котлета Домашняя	60	6,287	5,890	5,250	85,000		299
	Макароны отварные	110	2,382	3,280	23,400	131,520		205
	Компот из кураги	180	0,040		14,000	56,000	19,161	376
	Хлеб пшеничный	35	1,200	0,230	13,200	60,180		1
Итого за Обед		13,959	14,270	69,851	448,530	20,682		
Полдник	Крендель на сахаре	60	3,215	6,845	26,500	180,465		191
	Молоко кипяченое	150	3,750	3,000	5,250	67,875		419
Итого за Полдник		6,965	9,845	31,750	248,340			
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	150	9,064	6,989	31,350	250,386	3,403	291
	Соус сметанный	030	1,708	3,151	17,178	62,844		354
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	095	0,280		9,164	37,840	16,345	389
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
Итого за Ужин		11,652	10,255	71,892	406,270	19,748		
Итого за день		42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000		

Итого за период	420,000	486,511	1985,327	13937,423	451,847	
Среднее значение за период	42,0	48,7	198,5	1393,7	45,2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	31	57			
Технолог  Кузнецова М.В.						
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.						