



Утверждаю:

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

23.11-06.12.2023г

День: 1

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	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,220	10,015	37,638	277,955		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,320	6,320	420
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,320	6,320
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,340	4,890	11,000	110,870	2,620	81
	Рыба по-русски	45/45	5,818	7,000	3,025	98,200	1,039	372
	Картофель отварной с маслом	120	1,650	3,000	20,040	103,200	0,130	519
	Напиток из шиповника	180	0,012		18,000	72,000	23,675	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			13,020	15,120	74,065	479,270	27,464	
Полдник	Коржик творожный	50	4,843	8,089	27,329	169,400	0,282	9
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,000	50,280		413
Итого за Полдник			6,043	10,089	33,329	219,680	0,282	
Ужин	Котлеты рубленые запеченные с соусом	60	7,492	5,070	2,354	96,927	0,073	281
	Рис припущенный	110	2,500	3,461	20,614	122,848		76
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,000		1
	Яблоки свежие	95	1,000		12,000	52,000	10,861	386
Итого за Ужин			11,592	8,646	46,968	322,775	10,934	
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
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	4,000	13,100	115,320		1,41
Итого за Завтрак			8,284	9,610	40,768	287,618		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	7,022	80,038		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	7,022	80,038	
Обед	Сельдь соленая	19	1,802	3,290		36,273		83
	Суп крестьянский со сметаной	150	4,076	4,903	12,737	116,671	2,074	29
	Жаркое по-домашнему	110/40	9,919	12,400	26,023	224,160	4,361	276
	Кисель из смородины	180	0,022		18,000	72,000	23,941	590
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			17,019	20,823	78,760	544,104	30,376	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	80	1,000		23,770	136,855	9,610	403
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,000	0,000	24,770	140,855	9,610	
Ужин	Икра морковная	30	0,780	2,465	15,680	88,025	5,014	55
	Макаронник с грудкой и сыром	160	10,567	10,237	24,000	208,360		309
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,000		1
Итого за Ужин			11,947	12,817	51,680	347,385	5,014	
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	4,040	3,810	18,032	118,360		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	14,960	119,240		3
Итого за Завтрак			8,240	10,130	39,022	278,400		
Завтрак 2	Бифидит	150	3,750	3,750	12,000	117,320		420
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	117,320	
Обед	Суп картофельный с гречками	150	4,187	4,500	14,000	113,248	4,380	77,1
	Гуляш из отварного мяса	40/40	8,809	7,056	8,520	108,320	2,300	277
	Каша перловая	110	2,895	3,644	20,089	114,210		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
Итого за Обед			17,991	16,200	78,609	496,778	25,680	
Полдник	Баранка яичная	040	2,064	6,032	18,400	135,600	1,042	100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			3,264	8,032	25,270	185,880	1,042	
Ужин	Рыба запеченная в сметанном соусе	60	5,000	4,278	1,809	98,000	0,110	252
	Гарнир сложный	120	2,185	4,110	20,990	111,642	3,654	561
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Апельсины свежие	095	0,570		13,300	55,480	14,514	389
Итого за Ужин			8,755	8,888	48,099	321,622	18,278	
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	Омлет натуральный	130	5,049	5,810	5,185	87,200	0,026	20
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Бутерброд с джемом	25/5/15	1,640	4,000	10,058	109,560	3,000	2
Итого за Завтрак			7,889	11,130	21,273	237,560	3,026	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт"	125/1шт	3,125	3,130	8,000	100,670	2,380	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	8,000	100,670	2,380
Обед	Борщ с Фасолью и картофелем	150	4,940	5,010	12,100	110,796	5,600	63
	Тефтели мясные с рисом	60	6,508	7,830	4,540	76,200	0,500	286
	Соус сметанный	030	1,780	2,300	18,000	99,820		354
	Макароны отварные	110	2,382	3,280	21,400	118,548		205
	Компот из кураги	180	0,040		14,000	56,000	21,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,850	18,650	92,040	556,364	27,100	
Полдник	Манник шоколадный	060	4,568	5,340	30,470	188,180		481
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,568	5,340	31,470	192,180		
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	150	7,968	8,635	20,217	186,226	1,633	291
	Чай с сахаром	180			7,000	28,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,000		1
	Яблоки свежие	95	1,000		12,000	52,000	10,861	386
Итого за Ужин			9,568	8,750	50,217	313,226	12,494	
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 пшленно-кукурузная	150	3,087	3,300	18,380	115,220		174
	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			7,287	8,100	38,350	270,020		
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	Щи из свежей капусты	150	4,000	5,000	13,000	113,000	3,011	67
	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	7,210	6,591	3,210	100,999	0,250	300,09
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,586	20,877	120,300		179
	Напиток из шиповника	180	0,012		16,000	64,000	25,163	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			15,072	16,177	75,087	501,299	28,424	
Полдник	Печенье	030	2,051	4,240	15,403	117,500		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,080	46,800		413
Итого за Полдник			3,251	6,240	21,483	164,300		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	130	11,208	11,794	30,741	253,646	0,054	236
	Соус абрикосовый	40	1,032	0,781	10,739	53,985	5,902	359
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Бананы свежие	95	0,400	0,158	12,600	52,000	10,620	386
Итого за Ужин			12,640	12,733	55,080	363,631	16,576	
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	Каша молочная овсяная	150	4,084	4,100	20,798	132,818		185
	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			8,284	9,420	39,928	288,938		
Завтрак 2	Биопроduct кисло-молочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,130	13,000	100,670	16,000	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	13,000	100,670	16,000
Обед	Суп картофельный с вермишелью и мясом	150	4,049	4,800	11,514	105,000	0,240	82
	Котлета Домашняя	60	6,870	4,290	5,250	85,000		299
	Капуста тушеная	110	2,482	4,217	17,165	113,400	5,630	336
	Компот из изюма	150	0,200		12,000	48,800	17,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,801	13,537	67,929	447,200	22,870	
Полдник	Булочка дорожная	065	3,695	8,932	33,879	217,139		470,02
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,080	46,800		413
Итого за Полдник			4,895	10,932	39,959	263,939		
Ужин	Биточки рыбные Нежные	60/20	8,210	6,520	9,570	120,832	6,130	393,04
	Рис припущенный	110	2,085	3,461	20,614	127,421		76
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	47,000		1
Итого за Ужин			10,895	9,981	42,184	299,253	6,130	
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	4,860	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	0,000	
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	15,000	108,750	7,043	401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	15,000	108,750	7,043	
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,535	5,086	13,070	113,300	6,200	76
	Жаркое по-домашнему	110/40	8,480	9,717	32,410	251,013	2,671	276
	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			14,315	15,033	81,480	515,313	27,871	
Полдник	Пряник	030	2,858	4,021	18,010	119,432		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,858	4,021	19,010	123,432		
Ужин	Сырники из творога	130	10,221	12,191	31,199	277,793	0,030	231
	Молоко сгущенное	030	1,912	2,250	10,030	67,850		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	50	0,714	0,095	7,000	30,856	10,056	389,01
Итого за Ужин			12,847	14,536	49,229	380,499	10,086	
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	132,984		185
	Какао 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		1,33
Итого за Завтрак			8,230	11,180	35,952	279,184		
Завтрак 2	Бифидит	150	3,750	3,750	12,000	96,750		420
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750		
Обед	Суп из овощей	150	4,190	4,900	12,502	110,868	4,074	22
	Плов из отварной говядины	040/110	8,053	8,103	26,000	208,000	0,300	85
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		14,000	56,000	16,000	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			14,261	14,003	74,502	479,868	20,374	
Полдник	Булочка домашняя	065	3,451	5,000	24,466	164,423		469
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,000	50,280		413
Итого за Полдник			4,651	7,000	30,466	214,703		
Ужин	Котлеты рыбные любительские	60	7,418	6,682	3,000	98,030		256
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,080	114,965	2,890	321
	Чай с лимоном	150			4,000	16,000	9,036	393
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Яблоки свежие	95	0,190		12,000	48,000	12,700	386
Итого за Ужин			11,108	11,067	50,080	329,495	24,626	
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	Снагетти с сыром	135/7	3,000	6,645	20,036	139,800	0,210	207
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	4,000	13,100	115,320		1,41
Итого за Завтрак			7,200	11,965	39,166	295,920	0,210	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	109,173		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	109,173		
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,370	4,870	11,074	105,600	2,650	58
	Ёжики мясные	60	8,270	3,505	2,334	98,852		98
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,757	20,877	120,300		179
	Компот из кураги	180	0,040		14,000	56,000	18,290	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,730	12,362	70,285	475,752	20,940	
Полдник	Гребешок с повидлом	65	3,012	7,062	14,611	131,000	0,000	462
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
Итого за Полдник			4,212	8,382	20,641	171,800	0,000	
Ужин	Запеканка картофельная с сердцем	150	9,148	9,041	23,800	184,455	4,040	430
	Икра кабачковая	30	0,360	1,500	8,308	47,900	5,000	1
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	47,000		1
	Сок детский	200/1шт	1,000		18,000	68,000	14,810	418
Итого за Ужин			11,108	10,541	60,908	347,355	23,850	
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	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	14,960	119,240		3
Итого за Завтрак			8,230	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-лапша домашняя	150	4,464	5,902	13,000	124,925		86
	Колбаски куриные с сыром в соусе	60/25	6,824	6,456	5,425	107,181	0,014	281
	Картофель в соусе молочном	110	2,060	4,080	22,792	130,900	6,330	519
	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			15,448	17,438	77,217	522,006	25,344	
Полдник	Бананы свежие	080	0,560	0,126	16,800	72,000	16,000	386
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			0,560	0,126	17,800	76,000	16,000	
Ужин	Суфле творожное	130	11,612	11,806	36,137	311,918	1,800	365
	Сладкий сметанный соус	030	2,400	3,220	17,705	109,400	1,856	354
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			14,012	15,026	54,842	425,318	3,656	
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	
	12	30	57			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности						
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.						

Составил  Кузнецова М.В.