

И.о. директора

Утверждаю:

Гирин М.Н.

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

30.08-12.09.2023г

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
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		29
	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>14,145</b>	<b>39,744</b>	<b>308,170</b>		
Завтрак 2	Ряженка	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	Огурцы свежие	20	0,210		0,840	4,200	0,693	14
	Суп картофельный с фрикадельками	150	4,210	5,097	11,760	108,565	2,094	139
	Бигус из сежей капусты с курицей	120/40	7,836	8,819	25,560	223,584	7,257	440
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>14,268</b>	<b>14,916</b>	<b>74,160</b>	<b>495,349</b>	<b>35,044</b>	
Полдник	Баранка яичная	040	4,000	6,032	18,400	147,577		100
	Чай с молоком	180	1,260	2,000	6,870	50,280		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,260</b>	<b>8,032</b>	<b>25,270</b>	<b>197,857</b>		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	130	9,841	6,626	33,436	232,742	1,000	236
	Соус абрикосовый	40	1,032	0,781	10,739	53,658	8,956	359
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Груши свежие	095	0,280		10,651	43,724		386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,153</b>	<b>7,407</b>	<b>55,826</b>	<b>334,124</b>	<b>9,956</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)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4,030	5,020	18,032	133,706		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>8,230</b>	<b>9,820</b>	<b>38,002</b>	<b>288,506</b>		
Завтрак 2	Биопроduct кислomолочный "Бифимикс"	125/1шт	3,125	3,130	10,000	100,670	2,380	420
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,125</b>	<b>3,130</b>	<b>10,000</b>	<b>100,670</b>	<b>2,380</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,018	5,090	13,200	117,890	4,023	81
	Рыба тушеная с овощами	40/40	8,191	9,140	2,355	96,811	1,261	247
	Картофель отварной с маслом	120	1,650	3,000	17,400	103,200	3,387	519
	Компот из сухофруктов	150	0,300		12,000	48,000	18,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,359</b>	<b>17,460</b>	<b>66,955</b>	<b>460,901</b>	<b>26,671</b>	
Полдник	Плюшка Московская	060	4,093	7,185	22,571	162,230		469
	Чай с молоком	180	1,260	2,000	6,870	50,280		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,353</b>	<b>9,185</b>	<b>29,441</b>	<b>212,510</b>		
Ужин	Плов из отварной говядины	040/110	9,053	7,290	26,751	210,489		85
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
	Яблоки свежие	95	0,280		10,651	43,724	15,949	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>9,933</b>	<b>7,405</b>	<b>58,602</b>	<b>337,413</b>	<b>15,949</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)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Спагетти с сыром	135/7	3,000	6,645	17,000	139,800	0,021	207
	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			7,200	11,965	36,130	295,920	0,021	
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	12,000	418
	Итого за Завтрак 2			1,000	0,000	22,000	92,000	12,000
Обед	Помидоры свежие	30	0,210		0,840	4,200	0,693	14
	Борщ с капустой и картофелем	150	4,580	4,720	13,210	113,640	1,185	57
	Медвежата мясные	50	9,314	7,160	5,000	112,388		98
	Пюре розовое	120	2,350	4,144	18,360	136,136	2,031	322
	Компот из кураги	180	0,040		14,000	56,000	16,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			17,694	16,254	73,410	517,364	19,909	
Полдник	Пирог сладкий	075	3,950	6,787	30,488	180,006	0,384	459
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,950	6,787	31,488	184,006	0,384	
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	9,606	8,250	4,970	131,448	0,065	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,586	20,877	108,658		179
	Бананы свежие	95	0,700	0,158	13,125	66,604	12,621	386
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			12,156	11,994	39,972	310,710	12,686	
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 пшеничная	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	122,200		3
Итого за Завтрак			8,830	10,660	40,141	278,886		
Завтрак 2	Бифивит	150	3,750	3,750	12,000	117,310		420
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	117,310	
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,120	4,833	14,260	117,017	5,654	76
	Котлета Домашняя	60	7,436	6,337	2,252	95,785		299
	Рагу овощное	110	1,270	4,320	20,360	122,394	6,881	344
	Напиток из свежемороженой ягоды	150	0,113		16,000	64,000	16,000	700
	Хлеб ржаной яс	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			14,939	16,490	74,872	504,196	28,535	
Полдник	Манник шоколадный	060	4,706	5,340	20,810	142,960		481
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,706	5,340	21,810	146,960		
Ужин	Пудинг рыбный	155	7,235	7,260	10,877	189,828	0,120	268,01
	Холодный гарнир(морковь,зел.горошек)	40	1,260	3,000	11,000	24,000		
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Апельсины свежие	095	0,280		13,300	54,320	16,345	389
Итого за Ужин			9,775	10,760	54,177	352,648	16,465	
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	1,360	20
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,290	4,540	12,000	102,030		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>9,539</b>	<b>10,670</b>	<b>21,449</b>	<b>219,830</b>	<b>1,360</b>	
Завтрак 2								
	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	96,750		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>12,000</b>	<b>96,750</b>		
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,030	4,424	14,512	113,864	7,320	67
	Тефтели мясные с рисом	60	6,846	5,088	3,260	97,540		286,05
	Макароны отварные	110	2,500	3,885	20,000	124,965		205
	Соус сметанный с томатом	030	0,300	3,377	5,000	47,364	5,100	373
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	25,000	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>14,888</b>	<b>17,004</b>	<b>78,772</b>	<b>534,733</b>	<b>37,420</b>	
Полдник								
	Вафли	40	3,187	5,245	25,884	159,984		100
	Чай с молоком	180	1,260	2,000	6,870	50,280		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,447</b>	<b>7,245</b>	<b>32,754</b>	<b>210,264</b>		
Ужин	Икра кабачковая/ясли	30	0,370	0,720	7,881	39,484	1,910	1
	Запеканка картофельная с печенью./ясли	160	8,406	7,496	28,944	215,739	4,310	291
	Чай с сахаром/ясли	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный/ ясли	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>9,376</b>	<b>8,331</b>	<b>58,025</b>	<b>338,423</b>	<b>6,220</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)	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, сыром	25/5/10	3,600	5,000	14,960	122,200		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,884</b>	<b>10,610</b>	<b>42,628</b>	<b>294,498</b>		
Завтрак 2								
	Ряженка	150	3,750	3,750	13,000	100,750		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>13,000</b>	<b>100,750</b>		
Обед	Помидоры свежие	30	0,210		0,840	4,200	0,693	14
	Суп картофельный с гренками	150	4,187	5,400	14,000	120,600	4,290	77
	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	7,210	6,833	7,321	119,621	0,250	300
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,586	20,877	123,182		179
	Компот из кураги	150	0,020		14,000	56,000	18,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,477</b>	<b>16,819</b>	<b>79,038</b>	<b>526,603</b>	<b>23,233</b>	
Полдник								
	Бананы свежие	95	0,700	0,158	13,125	66,604	13,800	386
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>0,700</b>	<b>0,158</b>	<b>14,125</b>	<b>70,604</b>	<b>13,800</b>	
Ужин								
	Вареники ленивые с маслом	130/5	11,889	10,951	32,719	277,477	3,210	230
	Соус сметанный сладкий	030	0,300	4,212	9,490	77,068	4,757	354,01
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	49,000		1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>13,189</b>	<b>15,663</b>	<b>54,209</b>	<b>407,545</b>	<b>7,967</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)	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,230</b>	<b>10,180</b>	<b>37,441</b>	<b>262,691</b>		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт" (груша)	125/1шт	3,125	3,130	8,000	100,670	6,000	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,125</b>	<b>3,130</b>	<b>8,000</b>	<b>100,670</b>		
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,060	4,300	13,615	108,144	2,314	85
	Фрикадельки рыбные с молочным соусом	60/15	7,606	5,532	4,032	97,914		264
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,080	125,285	4,500	321
	Компот из изюма	180	0,330		12,000	48,000	15,064	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,696</b>	<b>13,947</b>	<b>71,727</b>	<b>474,343</b>	<b>21,878</b>	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	3,215	6,845	20,030	158,465		191,01
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		29
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,415</b>	<b>8,845</b>	<b>26,900</b>	<b>208,745</b>		
Ужин	Котлета Аппетитная	60	6,452	6,566	5,567	92,951		299
	Капуста тушеная	110	2,482	4,217	17,165	113,400	8,122	336
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	15,000	418
<b>Итого за Ужин</b>			<b>10,534</b>	<b>10,898</b>	<b>58,932</b>	<b>353,551</b>	<b>23,122</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: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Чебурашка"	150	3,375	3,450	18,000	116,550		169
	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>7,575</b>	<b>8,250</b>	<b>37,970</b>	<b>271,350</b>		
Завтрак 2	Йогурт (вишня)	150	3,750	3,750	10,150	89,350	3,801	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>10,150</b>	<b>89,350</b>	<b>3,801</b>	
Обед	Сельдь соленая	15	1,350	1,604		19,832		83
	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,050	4,870	10,000	102,830	6,595	58
	Жаркое по-домашнему	110/40	7,631	9,717	25,141	202,233	2,671	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>14,331</b>	<b>16,421</b>	<b>69,141</b>	<b>467,895</b>	<b>28,266</b>	
Полдник	Пряник	030	2,858	4,021	16,910	115,072		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		29
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,058</b>	<b>6,021</b>	<b>23,780</b>	<b>165,352</b>		
Ужин	Сырники из творога	130	9,204	10,193	26,039	233,963	0,900	231
	Молоко сгущенное	030	1,912	2,250	10,030	67,850		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
	Виноград	95	0,570		11,690	49,040	12,033	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>12,286</b>	<b>12,558</b>	<b>61,959</b>	<b>406,053</b>	<b>12,933</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: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенная	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, сыром	25/5/10	3,600	5,000	14,960	119,240		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,830</b>	<b>11,180</b>	<b>39,301</b>	<b>277,246</b>		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	15,000	418
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>1,000</b>	<b>0,000</b>	<b>22,000</b>	<b>92,000</b>	<b>15,000</b>
Обед	Суп вермишелевый с мясом	150	4,000	5,000	12,340	112,360		148
	Рагу из мяса и овощей	150	8,211	7,352	26,080	203,000	8,130	290
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		14,069	58,195	18,000	700,03
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>14,347</b>	<b>13,352</b>	<b>74,489</b>	<b>478,555</b>	<b>26,130</b>	
Полдник	Печенье	030	2,510	5,110	15,403	121,682		100
	Бифивит	150	3,750	3,750	12,000	117,310		420
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,260</b>	<b>8,860</b>	<b>27,403</b>	<b>238,992</b>		
Ужин	Икра морковная	30	0,691	2,658	4,750	42,710	3,868	55
	Котлета рыбная запеч. в соусе молочном	60/15	7,372	6,565	3,020	99,980	0,002	280
	Рис припущенный	110	2,500	3,885	20,037	114,017		76
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,563</b>	<b>13,608</b>	<b>39,807</b>	<b>313,207</b>	<b>3,870</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: 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
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		29
	Бутерброд с джемом	25/5/15	2,510	4,950	16,000	118,590	4,695	2
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,759</b>	<b>11,760</b>	<b>26,289</b>	<b>245,870</b>	<b>6,055</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 крестьянский со сметаной	150	4,076	4,903	14,060	116,671	2,740	29
	Ёжики мясные	60	7,280	5,878	3,180	98,852		98
	Соус сметанный с томатом	030	0,300	4,212	5,000	47,364	0,700	373
	Макароны отварные	110	2,500	3,885	20,000	122,092		205
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,396</b>	<b>19,108</b>	<b>78,240</b>	<b>535,979</b>	<b>22,601</b>	
Полдник	Коржик молочный	065	3,075	4,475	25,106	166,111		496
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		29
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,275</b>	<b>6,475</b>	<b>31,976</b>	<b>216,391</b>		
Ужин	Зразы картофельные с печеню	150	10,190	7,042	26,644	210,336	0,395	430
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
	Яблоки свежие	95	0,280		10,651	43,724	15,949	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,070</b>	<b>7,157</b>	<b>58,495</b>	<b>337,260</b>	<b>16,344</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>	

<b>Итого за период</b>	420,00	470,00	2030,00	14000,00	450,00	
<b>Среднее значение за период</b>	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>	12	30	59			

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. Часть1,2. Пермь 2003г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.