

Утверждаю:

И.О.директора

Триш М.Н.  
МАУ "Комбинат детского питания"

Примерное меню для организации питания детей яслей, возрастной категории с 1 до 3 лет, посещающих муниципальные дошкольные учреждения г.Ангарска

21.06-04.07.2023г

День: 1



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	135,898		185
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	7,000	14,580	133,320		3
Итого за Завтрак			8,284	13,810	42,248	319,498		
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 с курицей	150	4,053	5,083	13,300	115,159		86
	Колбаски куриные с сыром в соусе	60/25	8,217	7,820	3,700	118,318	0,170	281
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	2,850	3,890	20,770	129,580		179
	Компот из сухофруктов	180	0,400		14,000	56,000	16,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			17,520	17,793	73,770	522,057	16,170	
Полдник	Бананы свежие	95	0,600	0,300	13,220	51,280	5,000	386
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	21,650	398
	Итого за Полдник			0,612	0,300	27,220	107,280	26,650
Ужин	Пудинг из творога	130	11,810	11,299	35,496	304,823	0,030	51
	Соус из ягод	40	0,024	0,048	10,266	41,592	2,150	351
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Итого за Ужин			11,834	11,347	46,762	350,415	2,180
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 манная	150	4,030	4,520	20,000	125,090		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	5,000	13,100	115,320		1
	Итого за Завтрак			8,230	10,320	39,970	279,890	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,130	13,000	100,670	12,307	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	13,000	100,670	12,307
Обед	Суп из овощей	150	4,190	4,900	10,521	107,997	6,700	22
	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	8,610	5,070	6,500	129,000		278,01
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,000	106,170	2,113	321
	Компот из изюма	150	0,200		12,000	48,000	18,600	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,700	14,085	71,021	486,167	27,413	
Полдник	Булочка домашняя	065	3,451	5,000	24,466	191,301		469
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	5,283	58,100		413
Итого за Полдник			4,651	7,000	29,749	249,401		
Ужин	Рыба по-русски	45/45	6,644	9,252	6,840	93,791	5,280	372
	Рис припущенный	110	2,050	3,098	21,220	101,846		76
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	56,235		1
Итого за Ужин			9,294	12,465	49,260	283,872	5,280	
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	120,910		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	5,000	13,100	115,320		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8,230</b>	<b>11,180</b>	<b>37,441</b>	<b>277,030</b>		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	9,584	73,100		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2,500</b>	<b>2,500</b>	<b>9,584</b>	<b>73,100</b>		
Обед	Помидоры свежие	30	0,210		0,840	4,200	5,230	14
	Суп картофельный с гренками	150	4,409	4,520	13,340	98,008	3,955	77
	Котлета Домашняя	60	6,287	4,589	5,250	85,000		299
	Соус сметанный с томатом	030	0,300	4,212	5,000	47,364	1,500	373
	Макароны отварные	110	2,382	3,280	18,000	121,520		205
	Компот из сухофруктов	150	0,300		12,000	57,000	18,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,088</b>	<b>16,831</b>	<b>76,430</b>	<b>508,092</b>	<b>28,685</b>	
Полдник	Пирожок с картофелем	65	3,000	5,120	20,533	140,080	0,700	454
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3,000</b>	<b>5,120</b>	<b>28,533</b>	<b>172,080</b>	<b>0,700</b>	
Ужин	Вареники ленивые с маслом	140/10	12,902	11,369	32,361	283,373	0,543	230
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Яблоки свежие	95	0,280		10,651	54,325	15,072	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>13,182</b>	<b>11,369</b>	<b>51,012</b>	<b>369,698</b>	<b>15,615</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)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,020	4,695	18,508	121,835		94
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	7,000	14,580	133,320		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8,220</b>	<b>12,495</b>	<b>39,958</b>	<b>294,635</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 из свежей капусты	150	4,030	4,424	13,450	109,616	6,540	67
	Плов из отварной говядины	040/110	9,670	7,937	31,078	228,465	0,900	85
	Напиток из свежемороженой ягоды	150	0,400		18,000	73,600	20,982	700
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>16,100</b>	<b>13,361</b>	<b>84,528</b>	<b>516,681</b>	<b>28,422</b>	
Полдник	Печенье Овсяное	030	2,068	5,136	20,071	134,224		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	5,283	58,100		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3,268</b>	<b>7,136</b>	<b>25,354</b>	<b>192,324</b>		
Ужин	Котлеты рыбные любительские	60	8,412	7,123	3,160	110,395	0,036	256
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,000	124,965	2,113	321
	Чай с лимоном	180			11,000	44,000	14,429	80
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,912</b>	<b>11,508</b>	<b>45,160</b>	<b>331,860</b>	<b>16,578</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)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная Дружба	150	5,032	5,010	20,651	122,954		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	4,457	2
			7,872	10,330	38,739	278,314	4,457	
Итого за Завтрак								
Завтрак 2	Напиток из свежемороженой	150	0,110		12,000	52,000	8,000	700
			0,110	0,000	12,000	52,000	8,000	
Итого за Завтрак 2								
Обед	Сельдь соленая ясли	15	1,350	1,604		15,657		83
	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,050	4,870	13,280	112,830	2,960	58
	Жаркое по-домашнему	110/40	9,678	8,230	28,320	226,062	4,133	276
	Компот из кураги	150	0,200		11,179	44,800	12,000	376
	Хлеб пшеничный	35	1,200	0,230	13,200	60,180		1
			16,478	14,934	65,979	459,529	19,093	
Итого за Обед								
Полдник	Коржик молочный	050	2,795	7,010	21,033	158,310	0,040	496
	Чай с молоком	180	1,260	2,000	6,870	50,280		413
			4,055	9,010	27,903	208,590	0,040	
Итого за Полдник								
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	9,710	8,967	3,090	131,480	0,010	277,04
	Каша перловая	110	2,895	3,644	20,089	124,732		179
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	56,235		1
	Апельсины свежие	095	0,280		14,000	57,120	13,400	389
			13,485	12,726	58,379	401,567	13,410	
Итого за Ужин								
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 манная	150	4,030	4,520	20,000	125,090		185
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	14,580	115,320		3
			8,230	11,520	41,450	290,690		
Итого за Завтрак								
Завтрак 2	Бифивит	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
			2,500	2,500	8,000	64,500	0,000	
Итого за Завтрак 2								
Обед	Суп картофельный с Кур.фрикадельками	150	4,210	5,097	11,760	120,518	4,284	139
	Бигус из сежей капусты с курицей	120/40	8,046	11,059	22,400	221,315	10,316	440,01
	Напиток из шиповника	150	0,012		14,000	56,000	18,144	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
			14,268	17,156	70,160	500,833	32,744	
Итого за Обед								
Полдник	Баранка яичная	040	2,000	4,712	16,159	115,044		100
	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	10,336	418
			3,000	4,712	38,159	207,044	10,336	
Итого за Полдник								
Ужин	Суфле творожное	130	12,970	10,331	34,492	282,820	0,020	365
	Соус абрикосовый	40	1,032	0,781	9,739	50,113	1,900	359
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
			14,002	11,112	45,231	336,933	1,920	
Итого за Ужин								
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 рисовая	150	4,030	5,520	20,000	145,500		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	10,320	39,970	300,300		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт"	125/1шт	3,125	3,130	8,000	72,670	1,200	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	8,000	72,670	1,200
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,018	5,090	13,200	117,890	4,023	81
	Рыба тушеная с овощами	40/40	6,427	7,140	2,355	96,811	3,077	247
	Картофель отварной с маслом	120	1,650	4,000	18,400	96,811	5,600	519
	Компот из сухофруктов	150	0,300		12,000	49,200	18,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			13,595	16,460	67,955	455,712	30,700	
Полдник	Плюшка Московская	060	6,810	8,288	22,354	191,248		469
	Чай с молоком	180	1,260	2,322	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			8,070	10,610	29,224	241,528		
Ужин	Макаронник с говядиной	150	8,100	6,365	26,000	197,831		309
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	56,235		1
	Яблоки свежие	95	0,280		10,651	43,724	13,100	386
Итого за Ужин			8,980	6,480	57,851	329,790	13,100	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 8

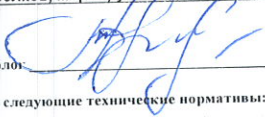
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4,084	4,810	20,798	135,898		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,284	10,130	39,928	292,018		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	10,336	418
	Итого за Завтрак 2			1,000	0,000	22,000	92,000	10,336
Обед	Помидоры свежие	30	0,210		0,840	4,200	3,258	14
	Суп картофельный с клецками	150	4,049	5,080	13,990	115,360	0,201	85
	Медвежата мясные	50	6,987	7,160	5,000	112,388		98
	Рагу овощное	110	1,270	4,320	18,860	115,676	6,400	344
	Компот из кураги	180	0,040	0,180	14,000	56,000	14,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			13,756	16,970	74,690	498,624	23,859	
Полдник	Бананы свежие	60	0,400		11,000	51,000	10,805	386
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			0,400	0,000	12,000	55,000	10,805	
Ужин	Блинчики с маслом	120/5	5,180	8,650	21,502	184,578		447
	Молоко гущенное	030	4,120	2,250	10,030	80,748		
	Творожная масса	100	9,260	9,000	21,850	193,032		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			18,560	19,900	54,382	462,358		
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 пшеничная	150	4,030	4,830	17,588	127,206		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	14,580	115,320		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8,230</b>	<b>10,630</b>	<b>39,038</b>	<b>282,006</b>		
Завтрак 2	Бифивит	150	3,750	3,750	12,000	117,310		420
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>12,000</b>	<b>117,310</b>		
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,020	5,470	13,270	116,600	3,110	76
	Суфле из печени с морковью	60	5,386	4,650	3,324	87,924	0,950	477
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,000	92,875	2,113	321
	Напиток из свежемороженой ягоды	150	0,400		11,724	48,496	20,982	700
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>14,306</b>	<b>15,005</b>	<b>70,318</b>	<b>450,895</b>	<b>27,155</b>	
Полдник	Крендель сахарный	065	2,640	7,023	22,814	172,104		460
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>2,640</b>	<b>7,023</b>	<b>23,814</b>	<b>176,104</b>		
Ужин	Шницель рубленый	060	6,944	5,212	3,680	99,441		282,04
	Соус сметанный с томатом	030	3,000	1,800	5,000	32,400	1,500	373
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	3,080	20,986	119,504		179
	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		9,164	37,840	16,345	389
<b>Итого за Ужин</b>			<b>13,074</b>	<b>10,592</b>	<b>57,830</b>	<b>373,685</b>	<b>17,845</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	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,900	3,351	19,860	129,199		93
	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>9,100</b>	<b>8,671</b>	<b>38,990</b>	<b>285,319</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	Сельдь соленая ясли	10	1,600	0,550		19,750		83
	Борщ с капустой и картофелем	150	4,058	4,720	14,000	114,480	5,840	57
	Мясо духовое	150	9,260	10,740	36,000	263,461	8,060	435
	Компот из сухофруктов	150	0,300		12,000	49,200	18,000	376
	Хлеб пшеничный/ясли	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>16,418</b>	<b>16,240</b>	<b>84,000</b>	<b>541,891</b>	<b>31,900</b>	
Полдник	Вафли	40	4,187	6,685	27,840	165,685		100
	Чай с молоком	180	1,260	2,000	6,870	50,280		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,447</b>	<b>8,685</b>	<b>34,710</b>	<b>215,965</b>		
Ужин	Омлет натуральный	130	5,155	6,304	3,419	77,000		20
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,100	4,600	15,230	129,000		3
	Яблоки свежие	95	0,280		10,651	54,325	13,100	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>8,535</b>	<b>10,904</b>	<b>37,300</b>	<b>292,325</b>	<b>13,100</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>	

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	29	59			
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>						
<p>Ведущий технолог:  Кузнецова М.В.</p> <p>Использованы следующие технические нормативы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва 2016г.</li> <li>2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.</li> <li>3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.</li> </ol>						