



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

25.10-08.11.2023г

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	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	119,240		3
Итого за Завтрак			8,884	11,810	42,628	302,338		
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	4,902	13,000	124,925	4,134	22
	Колбаски куриные с сыром в соусе	60/25	6,684	6,456	4,425	104,378	0,140	281
	Рис припущенный	110	2,500	3,885	20,614	127,421		76
	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			15,748	16,243	74,039	515,724	23,274	
Полдник	Печенье	030	2,510	5,110	18,926	131,734		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,510	5,110	19,926	135,734		
Ужин	Запеканка творожная	130	10,514	10,039	28,841	244,382	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
	Апельсины свежие	095	0,570		13,300	55,480	14,514	389
Итого за Ужин			11,108	10,087	53,407	345,454	21,726	
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	4,860	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	Биойогурт	125/1шт	3,125	3,130	8,000	92,624	12,260	401,21
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	8,000	92,624	12,260
Обед	Рассольник ленинградский	150/10/6	5,000	5,575	15,303	113,300	6,200	75,01
	Суфле из отварного мяса с рисом	060	7,436	5,790	7,000	109,710		279
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,586	20,877	120,300		179
	Соус сметанный	030	2,078	3,151	6,078	60,840		354
	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
Итого за Обед			17,894	18,332	83,258	547,150	21,264	
Полдник	Пирожок с яблоками	70	3,146	7,000	30,670	195,560	8,266	171
	Чай без сахара	200	0,250			4,000		410
Итого за Полдник			3,396	7,000	30,670	199,560	8,266	
Ужин	Рыба духовая	60	6,405	5,623	3,231	94,460		310
	Пюре розовое	120	2,350	3,140	18,360	111,000	3,210	322
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
Итого за Ужин			9,355	8,878	42,791	288,660	3,210	
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	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 из овощей	150	4,190	4,900	13,521	114,944	1,700	22
	Жаркое по-домашнему	110/30	9,919	12,400	30,854	274,616	6,010	276
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		16,000	64,400	22,676	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,795	19,134	82,375	568,792	30,386	
Полдник	Бананы свежие	60	0,400		12,600	52,000	10,805	386
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			0,400	0,000	13,600	56,000	10,805	
Ужин	Макаронник с куриной грудкой, сыром	130	11,563	12,071	29,000	289,954	0,900	231
	Соус сметанный с томатом	030	1,912	3,000	16,800	67,850		
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			14,075	15,186	60,000	413,004	0,900	
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 "Дружба"	150	4,030	4,860	18,624	117,206		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			8,819	13,285	39,618	289,486		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		18,000	92,000	11,073	418
Итого за Завтрак 2			1,000		18,000	92,000	11,073	
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,030	4,424	14,512	123,044	4,320	67
	Плов из отварной говядины	030/110	9,157	7,673	34,000	244,368	8,320	85
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,400	19,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			15,287	13,097	84,512	528,812	31,640	
Полдник	Печенье Овсяное	030	2,068	3,400	19,071	121,233		100
	Бифивит	170	4,722	5,667	7,140	86,133	0,487	401
Итого за Полдник			6,790	9,067	26,211	207,366	0,487	
Ужин	Рыба запеченная (треска)	60	6,745	7,280	4,619	116,796	0,120	268
	Картофель в соусе молочном	120	2,359	3,771	18,040	109,040	1,680	519
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			10,104	11,551	34,659	282,336	1,800	
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 маслом , джемом	25/5/15	1,640	4,000	10,058	109,560	9,515	2
Итого за Завтрак			7,889	10,130	19,507	227,360	9,551	
Завтрак 2								
	Снежок	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500		
Обед	Борщ с Фасолью и картофелем	150	4,940	5,080	14,199	117,796	5,918	63
	Котлета Домашняя	60	8,400	7,272	5,771	110,922		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			16,962	15,862	70,570	476,418	25,079	
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		413
Итого за Полдник			4,415	8,845	33,370	230,745		
Ужин	Зразы картофельные с печенью	130	7,216	6,220	29,275	197,418		430
	Соус сметанный	030	2,078	3,151	16,078	100,359		354
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	070	0,340	0,177	12,000	48,000	10,370	389
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
Итого за Ужин			10,234	9,663	71,553	400,977	10,370	
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 кукурузно-рисовая	150	4,840	4,080	20,060	134,790		168
	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
Итого за Завтрак			9,629	13,705	41,054	317,870		
Завтрак 2								
	Ряженка	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500		
Обед	Суп картофельный с гречками	150	4,390	5,023	13,870	120,080	1,265	77
	Бигус из свежей капусты с курицей	120/40	8,891	4,918	25,111	180,266	7,664	440
	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			15,293	10,941	74,981	459,346	33,929	
Полдник	Баранка яичная	040	2,063	6,032	18,400	140,322		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			3,263	8,032	25,270	190,602		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	130/5	8,253	8,602	30,695	233,192	0,210	230
	Сладкий сметанный соус	030	2,062	3,220	10,000	78,490		354,01
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	95	1,000		12,000	52,000	10,861	386
Итого за Ужин			11,315	11,822	53,695	367,682	11,071	
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
	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>		8,284	9,610	40,768	287,618		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,130	8,000	72,670	4,280	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,125	3,130	8,000	72,670	4,280	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,420	4,890	11,560	117,653	2,300	81
	Рыба тушеная с овощами	40/40	9,602	7,150	4,030	110,604	4,180	247
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,080	124,965	2,500	321
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,400	19,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
	<b>Итого за Обед</b>		17,822	16,155	71,670	504,622	27,980	
Полдник	Плюшка Московская	060	2,093	8,377	20,057	162,230		469
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
<b>Итого за Полдник</b>			3,293	10,377	26,927	212,510		
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	2,050	3,586	20,877	120,300		179
	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	6,486	3,850	3,758	75,280	2,370	277
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,000		1
	Апельсины свежие	070	0,340	0,177	12,000	48,000	10,370	389
	<b>Итого за Ужин</b>		9,476	7,728	55,635	322,580	12,740	
<b>Итого за день</b>			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	132,818		185
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		8,284	10,810	40,768	298,418	0,000	
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	10,150	89,350		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,750	3,750	10,150	89,350		
Обед	Сельдь соленая	15	1,350	1,604		19,832		83
	Суп картофельный с вермишелью и мясом	150	4,049	5,080	11,514	105,000	3,270	82
	Мясо духовое	150	10,366	10,948	36,000	279,934	8,060	435
	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>		16,977	17,862	83,514	555,766	36,330	
Полдник	Пирог сладкий	075	3,950	5,070	38,024	202,800	3,040	459
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			3,950	5,070	39,024	206,800	3,040	
Ужин	Омлет натуральный	130	5,049	4,810	3,419	77,000	0,036	20
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,290	4,540	12,000	102,030		3
	Бананы свежие	070	0,700	0,158	13,125	66,636	5,594	386
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
<b>Итого за Ужин</b>		9,039	9,508	29,544	249,666	5,630		
<b>Итого за день</b>			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	Спагетти с сыром	135/7	3,000	6,645	23,000	139,800	0,210	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	42,130	295,920	0,210	
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		18,000	68,000	14,810	418
	Итого за Завтрак 2			1,000	0,000	18,000	68,000	14,810
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4,076	4,903	12,737	116,671	3,740	29
	Гуляш из отварного мяса	40/40	8,822	7,056	2,520	112,324	2,300	277
	Рис припущенный	110	2,500	3,885	20,614	127,421		76
	Компот из изюма	180	0,330		12,000	48,000	18,640	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,928	16,074	69,871	499,416	24,680	
Полдник	Печенье	030	2,051	5,110	15,403	117,500		100
	Снежок	180	6,000	5,600	15,300	147,370	0,200	401
Итого за Полдник			8,051	10,710	30,703	264,870	0,200	
Ужин	Соус сметанный	020	1,260	1,171	9,406	46,705		354
	Запеканка картофельная с печенью	160	6,961	6,965	20,890	174,089	5,100	291
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,000		1
Итого за Ужин			8,821	8,251	42,296	271,794	5,100	
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 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	119,240		3
Итого за Завтрак			8,830	10,660	40,141	275,926		
Завтрак 2	Ряженка	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500	
Обед	Суп картофельный с клецками, мясом	150	4,206	4,902	13,000	116,518	6,200	58
	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	8,482	9,650	7,321	168,316	3,839	300
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,586	20,877	120,300		179
	Компот из кураги	150	0,040		14,000	56,000	19,161	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			16,578	19,138	77,198	564,134	29,200	
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	Пудинг из творога с рисом	130	10,480	11,794	36,631	294,590	2,000	236
	Молоко сгущенное	030	1,912	2,250	10,030	67,850		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	49,000		1
Итого за Ужин			13,392	14,544	58,661	415,440	2,000	
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	57			

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.