



Утверждено:

И.О. директора

МАУ "Комбинат детского питания"



Примерное меню для организации питания детей детских яслей, возрастной категории с 1 до 3 лет

воспитанцев муниципальных дошкольных образовательных учреждений г. Аларска

14.08-29.08.2023г

День: 1

*16.08.Ср.*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,330	4,520	18,750	125,090		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	255/10	3,600	5,000	14,960	122,200		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,930</b>	<b>10,320</b>	<b>40,580</b>	<b>286,770</b>		
Завтрак 2	Резанка	150	3,750	3,750	13,000	100,750		ПРОМ
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>13,000</b>	<b>100,750</b>	
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	4,864	5,267	82,430		289
	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	108,656		179
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,900	56,000	37,700	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>14,818</b>	<b>19,282</b>	<b>80,378</b>	<b>546,380</b>	<b>39,795</b>	
Полдник	Чай без сахара	180			1,000	4,000		
	Печенье	30	2,013	5,000	21,000	118,442		ПРОМ
<b>Итого за Полдник</b>			<b>2,013</b>	<b>5,000</b>	<b>22,000</b>	<b>122,442</b>	<b>0,000</b>	
Ужин	Вареники лепешки с маслом	1305	11,889	9,510	32,719	273,022		230
	Бананы свежие	070	0,700	0,158	13,125	68,636	5,205	386
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
<b>Итого за Ужин</b>			<b>12,589</b>	<b>9,668</b>	<b>46,844</b>	<b>345,658</b>	<b>5,205</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>	

*17.08 Чт.*

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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,284</b>	<b>10,810</b>	<b>40,768</b>	<b>298,418</b>		
Завтрак 2	Бийогурт	125/шт	3,125	3,130	11,000	100,670	2,380	ПРОМ
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,125</b>	<b>3,130</b>	<b>11,000</b>	<b>100,670</b>	<b>2,380</b>
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,800	4,890	11,707	110,870	6,023	81
	Зразы рыбные рубленые	60	7,866	6,113	4,019	95,906		393
	Рис припущенный	110	2,500	3,865	18,000	114,017		78
	Компот из кураги	180	0,040		14,000	56,000	19,161	376
	Хлеб пшеничный	090	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>16,406</b>	<b>17,118</b>	<b>65,726</b>	<b>471,793</b>	<b>23,184</b>	
Полдник	Вагрюшка с повидлом	075	3,000	5,480	30,070	189,448	0,383	52
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3,000</b>	<b>5,480</b>	<b>31,070</b>	<b>193,448</b>	<b>0,383</b>	
Ужин	Макароник с говядиной	160	8,303	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	005	0,280		9,164	37,840	16,345	389
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,183</b>	<b>10,462</b>	<b>50,436</b>	<b>335,671</b>	<b>19,078</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,000</b>	<b>47,000</b>	<b>209,000</b>	<b>1400,000</b>	<b>45,000</b>	

10.08.23

День: 3

Приниматель	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,030	4,860	18,311	132,084		185
	Каво 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>288,104</b>		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	9,584	73,100		ПРОМ
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>2,500</b>	<b>2,500</b>	<b>9,584</b>	<b>73,100</b>		
Обед	Салать овощная	15	1,350	1,604		19,832		83
	Суп крестьянский со сметаной	150	4,076	4,903	14,080	116,671	6,740	29
	Фрикадельки мясные в соусе	280	6,026	3,365	3,000	72,544		288
	Пюре картофельное	110	2,164	3,235	18,290	120,396	8,370	321
	Компот из сухофруктов	180	0,160		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
	<b>Итого за Обед</b>		<b>14,936</b>	<b>13,341</b>	<b>71,350</b>	<b>480,443</b>	<b>28,110</b>	
Полдник	Вафли	30	4,187	7,358	25,595	151,285		ПРОМ
	Чай без сахара	150			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,187</b>	<b>7,358</b>	<b>26,595</b>	<b>155,285</b>		
Ужин	Сырники из творога	130	9,815	11,371	36,000	273,320	0,900	231
	Чай без сахара	150			1,000	4,000		410
	Молоко стуженное	030	1,912	2,250	10,030	80,748		
	Яблоки свежие	80	0,420		11,000	44,000	15,590	388
<b>Итого за Ужин</b>		<b>12,147</b>	<b>13,621</b>	<b>58,030</b>	<b>402,068</b>	<b>16,500</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>42,000</b>	<b>47,000</b>	<b>203,000</b>	<b>1400,000</b>	<b>45,300</b>		

21.08.23 ИЯ.

День: 4

Приниматель	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4,038	5,020	20,000	133,708		188
	Начинки кофейной	180	1,200	0,800	6,870	39,890		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	14,990	122,300		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,238</b>	<b>10,620</b>	<b>41,860</b>	<b>295,908</b>		
Завтрак 2	Сок детский	200/шт	1,000		22,000	92,000	15,000	ПРОМ
	<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 картофельный с клецками	150	4,090	4,300	13,615	108,144	2,314	83
	Котлета Домашняя	90	6,287	4,589	2,252	85,020		296
	Кефир тушеный	120	2,780	4,551	16,000	111,120	4,652	336
	Кисель из свежих ягод	180	0,018		12,000	40,800	17,464	590
	Хлеб ржаной яс	050	2,000	1,000	22,000	106,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,145</b>	<b>14,440</b>	<b>65,967</b>	<b>442,864</b>	<b>24,430</b>	
Полдник	Плюшка Московская	060	4,093	6,742	23,908	162,230		469
	Вафли	150	3,750	3,750	12,000	117,310		ПРОМ
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,843</b>	<b>10,492</b>	<b>35,908</b>	<b>279,540</b>		
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	150	7,491	8,090	20,647	164,000	1,900	284
	Икра морская	30	0,891	2,858	4,750	42,710	2,670	55
	Чай без сахара	150			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,560	11,000	52,500		1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>9,182</b>	<b>11,248</b>	<b>37,397</b>	<b>283,210</b>	<b>5,570</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>		

22.08.2023

День: 5

Примечание	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	121,825		34
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,000	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	37,608	277,965		
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 лимонный	150	4,120	4,833	14,260	117,017	5,054	78
	Мяс, тушеное в томатном соусе	40/50	7,600	4,825	4,970	93,729	5,615	277
	Рис пригущенный	110	2,500	3,885	20,037	114,017		78
	Компот из кураги	150	0,200		14,000	49,341	18,000	378
	Хлеб пшеничный	650	1,200	6,233	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,620	13,773	75,267	469,104	29,269	
Полдник	Карлик молочный	665	3,075	4,475	25,106	166,111		496
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,670	50,280		413
Итого за Полдник			4,335	6,475	31,776	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	6,000	18,000	184,000	0,021	3
	Чай с сахаром	200			12,000	46,000		411
	Апельсины свежие	680	0,020	6,177	12,700	50,900	14,350	389
Итого за Ужин			10,069	12,987	46,119	339,800	15,731	
Итого за день			42,600	47,000	203,000	1400,000	45,000	

23.08.2023

День: 6

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4,034	4,819	20,798	152,818		185
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,670	50,280		29
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,600	5,000	14,960	122,200		3
Итого за Завтрак			8,834	11,819	42,428	305,298		
Завтрак 2	Ржевика	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	0,993	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
	Масароны отварные	110	2,560	3,880	20,000	124,960		265
	Компот из сухофруктов	180	0,190		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб пшеничный	650	2,000	1,000	22,000	100,000		1
Итого за Обед			16,258	16,708	74,265	517,468	22,463	
Полдник	Печенье	630	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	10,264	9,574	28,641	241,782	0,400	237
	Соус из ягод	40	0,024	0,046	10,286	41,592	6,812	351
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Настояние	95	0,260		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	

24.08.23

День: 7

Прим. лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	по рецептуре
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,030	4,520	20,750	125,090		185
	Напиток соевый	180	1,200	0,800	6,670	36,480		395
	Булочка с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,230	9,320	40,520	279,890		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/шт	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	4,040	5,080	14,199	117,798	6,918	65
	Бефстроганов из стейка мяса	40/40	8,610	5,073	6,300	129,090		278,01
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,650	3,585	20,877	108,658		179
	Компот из яблок	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			15,900	13,966	79,576	515,254	24,518	
Полдник	Пирожное песочное с творогом	60	4,050	7,684	20,810	182,400		203
	чай без сахара	200	0,250			4,000		410
Итого за Полдник			4,300	7,684	20,810	186,400		
Ужин	Рыба по-русски	50/30	7,336	6,900	7,514	108,301	3,675	372
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,680	126,385	4,500	321
	чай с сахаром	180			6,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
Итого за Ужин			10,436	12,900	48,764	317,786	8,175	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

25.08.23

День: 8

Прим. лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	по рецептуре
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,030	4,860	18,311	106,571		185
	Молоко с маслом	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Булочка с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,230	13,180	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	Супы свежие	030			1,000	4,000	0,002	13
	Суп картофельный с грибами	150	4,409	5,097	13,340	107,769	3,955	77
	Желем мясное	60	7,280	3,505	2,334	96,852		98
	Рагу овощное	110	1,270	4,320	20,360	115,676	8,486	344
	Компот из сухофруктов	150	0,300		12,000	48,200	20,100	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,459	13,152	71,634	470,497	32,517	
Полдник	Бенеды свежие	080	0,790	0,128	16,800	72,000	6,226	386
	чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			0,790	0,128	17,800	76,000	6,226	
Ужин	Блинчики с маслом	100/5	6,099	9,792	28,831	223,342		447
	Творожная масса	100	6,100	6,000	27,280	222,520	0,842	ПРОМ
	Молоко густое	030	1,912	2,250	10,030	67,858		
	чай без сахара	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	

28.08 кат.

День: 9

Прим. блюда	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	на рецептуре
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,032	4,910	19,341	122,954		199
	Напиток кофейный	180	1,200	9,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30г/0г/10	3,589	7,825	14,124	132,800		3
Итого за Завтрак			8,821	13,335	40,335	295,234		
Завтрак 2	Сок детский	200г/шт	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	7,200	26,751	221,319		85
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		14,069	58,195	6,519	700,02
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,300	105,000		1
Итого за Обед			15,219	12,714	73,341	482,114	13,839	
Полдник	Печенье Осеннее	030	2,068	4,900	16,071	134,224		100
	Бифидог	180	3,149	4,500	7,960	83,315		ПРОМ
Итого за Полдник			5,217	9,400	23,931	217,540		
Ужин	Суфле из рыбы	90	8,384	7,280	4,619	116,796	0,120	268
	Картофель в соусе молочном	120	2,359	3,771	20,374	111,816	2,041	519
	Чай с лимоном	180			8,000	32,000	14,000	60
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,300	52,500		1
Итого за Ужин			11,743	11,551	43,993	313,112	16,161	
Итого за день			42,900	47,000	203,000	1400,000	45,000	

29.08. вт.

День: 10

Прим. блюда	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	на рецептуре
			Б	Ж	У			
Завтрак	Смолот натуральный	130	4,094	4,910	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			6,934	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	90	8,287	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	378
	Хлеб пшеничный	35	1,200	0,230	13,300	60,180		1
Итого за Обед			13,959	14,270	69,951	445,530	20,682	
Полдник	Пряничка на сахар	90	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 печенюш	150	9,064	8,969	31,350	250,380	3,403	291
	Соус сметанный	030	1,708	3,151	17,178	82,844		354
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	095	0,280		9,164	37,840	16,345	380
	Хлеб пшеничный	025	0,800	0,115	13,300	51,209		1
Итого за Ужин			11,652	12,235	71,992	406,273	19,748	
Итого за день			42,600	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 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.						