



Зав. Федорова  
116 М.Ф.  
Иванов Н.С.



Сидорчук Е.В.

Примерное меню для организации питания детей детских яслей, возрастной категории с 1 до 3 лет  
посещающих дошкольные образовательные учреждения Ангарского городского округа

31.08-13.09.2022г.

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	4.03	4.01	22.38	141.73		185
	Какао с молоком	180	2.00	1.32	6.03	48.06		397
	Батон с сыром	25/5	2.48	4.36	11.82	92.44		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8.51</b>	<b>9.69</b>	<b>40.23</b>	<b>282.23</b>		
Завтрак 2	Ряженка	150	3.75	3.75	13.00	100.75		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3.75</b>	<b>3.75</b>	<b>13.00</b>	<b>100.75</b>		
Обед	Огурцы свежие	030	0.10		0.50	2.00		13
	Суп-лапша домашняя с курицей	150	4.05	5.03	13.00	126.00		86
	Жаркое домашнее куриное	110/40	9.06	9.52	29.32	237.43	6.480	276
	Компот из сухофруктов	150	0.33		14.00	56.00	21.343	376
	Хлеб Дарницкий	25	1.20	0.50	13.20	49.00		1
	<b>Итого за Обед</b>			<b>14.74</b>	<b>15.05</b>	<b>70.02</b>	<b>470.43</b>	<b>27.823</b>
Полдник	Вафли	30	3.07	5.79	23.87	159.87		100
	Чай с молоком	180	1.35	1.00	5.00	34.40		413
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>4.42</b>	<b>6.79</b>	<b>28.87</b>	<b>194.27</b>		
Ужин	Запеканка творожная с морковью	130	8.23	8.70	26.87	218.70	7.120	238
	Молоко сгущенное	030	2.00	3.02	11.01	79.22		
	Чай без сахара	180	0.25			2.40		410
	Виноград	60	0.10		13.00	52.00	10.06	3.48
	<b>Итого за Ужин</b>			<b>10.58</b>	<b>11.72</b>	<b>50.88</b>	<b>352.32</b>	<b>17.180</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42.00</b>	<b>47.00</b>	<b>203.00</b>	<b>1400.00</b>	<b>45.00</b>	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны ,запеченные с сыром	135/7	4.07	4.08	21.05	162.74	0.021	207
	Чай с молоком	180	1.35	1.00	5.00	35.00		413
	Бутерброд с маслом	30/10	3.62	5.00	14.58	117.80		1.41
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>9.04</b>	<b>10.08</b>	<b>40.63</b>	<b>315.54</b>	<b>0.02</b>
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	2.63	3.13	11.00	82.69	2.67	420
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2.63</b>	<b>3.13</b>	<b>11.00</b>	<b>82.69</b>	<b>2.67</b>	
Обед	Щи из свежей капусты	150	4.04	5.28	10.51	101.00	6.2	67
	Котлеты рыбные любительские	50	7.42	6.20	3.17	89.00		256
	Пюре картофельное	120	2.38	3.53	19.10	117.69	5	321
	Напиток из шиповника	180		0.25	17.04	80.42	28.119	398
	Хлеб пшеничный	050	2.00	1.00	22.00	105.00		1
	<b>Итого за Обед</b>			<b>15.84</b>	<b>16.26</b>	<b>71.82</b>	<b>493.11</b>	<b>39.3</b>
Полдник	Плюшка Московская	060	4.20	5.40	30.15	186.00	0.54	469.08
	Чай без сахара	180	0.25			2.40		410
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>4.45</b>	<b>5.40</b>	<b>30.15</b>	<b>188.40</b>	<b>0.540</b>	
Ужин	Ежики мясные	60	5.00	5.06	4.18	71.76		98
	Соус сметанный	030	1.25	3.02	7.15	43.34	2.45	354
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2.34	3.81	18.31	116.97		179
	Хлеб пшеничный	025	1.20	0.23	13.20	60.18		1
	Чай с сахаром	180	0.25		6.57	28.00		411
	<b>Итого за Ужин</b>			<b>10.04</b>	<b>12.12</b>	<b>49.40</b>	<b>320.26</b>	<b>2.45</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42.00</b>	<b>47.00</b>	<b>203.00</b>	<b>1400.00</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	Каша молочная пшеничная	150	4.04	4.85	20.56	125.70	0.37	185
	Напиток кофейный	180	1.20	0.80	10.87	55.47		414
	Бутерброд с маслом	30/10	3.62	5.00	14.58	117.80		1.41
Итого за Завтрак			8.86	10.65	46.01	298.97	0.370	
Завтрак 2								
	Йогурт	150	3.75	3.75	10.15	82.75	3.7	401
Итого за Завтрак 2			3.75	3.75	10.15	82.75	3.7	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4.07	4.50	12.09	105.14	6.36	81
	Котлета Домашняя	60	7.01	4.64	7.50	103.33		299
	Рис с овощами	120	1.85	4.08	23.00	136.07	4.26	316
	Кисель из смородины	150	0.20	0.13	16.14	65.00	23.000	590
	Хлеб пшеничный	025	1.20	0.23	13.20	60.18		1
Итого за Обед			14.33	13.57	71.93	469.72	33.620	
Полдник								
	Коржик творожный	70	3.86	7.00	28.00	190.40	1.51	9
	Чай без сахара	180	0.25			2.40		410
Итого за Полдник			4.11	7.00	28.00	192.80	1.51	
Ужин	Сельдь соленая	19	1.70	0.85		22.36		83
	Запеканка картофельная с грудкой куриной	160	7.00	10.18	24.92	226.00	5.800	291
	Чай без сахара	180	0.25			2.40		410
	Хлеб пшеничный	050	2.00	1.00	22.00	105.00		1
Итого за Ужин			10.95	12.03	46.92	355.76	5.800	
Итого за день			42.00	47.00	203.00	1400.00	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 манная	150	4.09	4.05	20.75	124.98		185
	Какао с молоком	180	2.00	1.32	6.03	48.06		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3.60	5.40	15.00	132.16		3
Итого за Завтрак			9.69	10.77	41.78	305.20		
Завтрак 2								
	Бифивит	150	3.75	3.75	12.00	96.75		420
Итого за Завтрак 2			3.75	3.75	12.00	96.75		
Обед	Рассольник ленинградский	150	4.00	4.24	14.62	112.64	4.3	76
	Котлеты запеченные с соусом	60	7.82	6.87	4.03	109.23		281
	Макароны отварные	110	2.10	3.98	23.00	136.22		205
	Напиток из шиповника	150	0.11	0.11	18.00	72.00	31	398
	Хлеб ржаной	050	2.00	1.00	22.00	98.00		1
Итого за Обед			15.92	16.20	81.65	528.09	34.800	
Полдник								
	Печенье	030	3.66	5.57	28.30	177.97		100
	Чай без сахара	180	0.25			2.40		410
Итого за Полдник			3.92	5.57	28.30	180.37		
Ужин	Рыба тушеная с овощами	40/40	5.20	7.18	4.82	107.21	5.2	247
	Пюре картофельное	120	2.38	3.53	23.00	135.38	5	321
	Чай без сахара	180	0.15			3.00		410
	Хлеб ржаной	025	1.00		11.45	44.00		1
Итого за Ужин			8.73	10.71	39.27	289.59	10.20	
Итого за день			42.00	47.00	203.00	1400.00	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	6.31	8.00	7.19	126.00		215
	Напиток кофейный	180	1.20	0.80	10.87	55.47		414
	Бутерброд с джемом	25/5/15	1.64	4.00	18.00	114.56		2
	<b>Итого за Завтрак</b>		9.15	12.80	36.05	296.03		
Завтрак 2	Снежок	100	2.50	2.50	10.00	72.50		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2.50	2.50	10.00	72.50		
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4.05	5.87	11.00	121.73	6.50	58
	Плов из отварной говядины	040/110	9.06	10.60	32.80	246.84	1.00	85
	Компот из сухофруктов	150	0.33		14.00	60.20	20.67	376
	Хлеб пшеничный	025	1.20	0.23	13.20	60.18		1
	<b>Итого за Обед</b>			14.64	16.70	71.00	488.95	28.17
Полдник	Булочка домашняя	050	3.75	4.07	27.29	160.79		469
	Чай с молоком	150	2.14	1.13	5.05	38.89	0.83	413.04
	<b>Итого за Полдник</b>		5.89	5.20	32.34	199.68	0.83	
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	150	8.12	9.57	33.94	254.37	6.00	291
	Хлеб пшеничный	025	1.20	0.23	13.20	60.18		1
	Чай без сахара	180	0.25			2.40		410
	Яблоки свежие	50	0.25		6.47	25.88	10.00	386.06
	<b>Итого за Ужин</b>		9.82	9.80	53.61	342.84	16.00	
<b>Итого за день</b>			42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4.44	5.04	20.56	125.70	0.37	185
	Какао с молоком	180	2.00	1.32	6.03	48.06		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3.60	5.40	15.00	132.16		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		10.04	11.76	41.59	305.92	0.37	
Завтрак 2	Ряженка	100	2.90	2.50	8.20	90.00		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2.90	2.50	8.20	90.00		
Обед	Огурцы свежие	020			1.00	4.00		13
	Суп картофельный с вермишелью и курицей	150	4.00	5.00	14.20	118.20	4.24	82.03
	Котлета Аппетитная	60	5.66	5.80	4.06	91.08		299
	Калуста тушенная	110	3.05	5.00	23.51	151.25	5.21	336
	Компот из кураги	150	0.20	0.13	14.00	48.00	19.80	376
	Хлеб Дарницкий	25	1.20	0.50	13.20	49.00		1
<b>Итого за Обед</b>			14.11	16.43	69.97	461.53	29.25	
Полдник	Печенье Овсяное	030	3.13	4.00	21.05	130.00		100
	Чай с молоком	180	1.35	1.00	5.00	35.00		413
	<b>Итого за Полдник</b>		4.48	5.00	26.05	165.00		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	130/5	8.42	10.51	27.22	259.21		230
	Чай без сахара	180	0.25			2.40		410
	Хлеб Дарницкий	25	1.20	0.50	13.20	49.00		1
	Бананы свежие	60	0.60	0.30	16.77	66.95	15.39	386
	<b>Итого за Ужин</b>		10.47	11.31	57.19	377.55	15.39	
<b>Итого за день</b>			42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	

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	4.03	4.36	20.38	125.09		185
	Напиток кофейный	180	1.20	0.80	10.87	55.47		414
	Бутерброд с маслом	25/5	3.62	5.00	14.58	127.96		1
Итого за Завтрак			8.85	10.16	45.83	308.52		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	2.63	3.13	11.00	82.00	2.67	420
	Итого за Завтрак 2			2.63	3.13	11.00	82.00	2.67
Обед	Суп овощной со сметаной	150	4.44	4.85	12.00	106.26	5.87	22
	Тефтели рыбные	60	6.79	6.57	3.27	99.30	0.00	261.03
	Рис с овощами	120	1.85	4.08	23.00	136.07	4.26	316
	Напиток из шиповника	150		0.11	12.00	48.00	25.11	398
	Хлеб пшеничный	025	1.20	0.23	13.20	60.18		1
Итого за Обед			14.28	15.84	63.47	449.82	35.24	
Полдник	Гребешок с повидлом	65	3.09	5.00	24.80	175.64		462
	Чай с молоком	150	2.14	1.13	5.05	38.89	0.83	413.04
Итого за Полдник			5.23	6.13	29.85	214.53	0.83	
Ужин	Икра морковная	20	1.23	1.70	3.00	38.00	6.25	55
	Бефстроганов из отварного мяса	40/30	6.00	6.00	11.77	101.99		278
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2.34	3.81	18.31	116.97		179
	Чай с сахаром	180	0.25		6.57	28.00		411
	Хлеб пшеничный	025	1.20	0.23	13.20	60.18		1
Итого за Ужин			11.02	11.74	52.85	345.14	6.25	
Итого за день			42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4.06	4.08	23.05	145.16		185
	Какао с молоком	180	2.00	1.32	6.03	48.06		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3.62	5.00	14.58	117.80		1.41
Итого за Завтрак			9.68	10.40	43.66	311.02		
Завтрак 2	Йогурт	100	2.50	2.50	10.15	73.10	1.85	401
	Итого за Завтрак 2			2.50	2.50	10.15	73.10	1.85
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4.19	4.51	14.39	114.91	5.00	85
	Голубцы ленивые	135	9.86	12.00	31.86	274.88	12.54	298
	Компот из сухофруктов	150	0.33		14.00	57.00	21.34	376
	Хлеб пшеничный	20		0.18	8.80	35.20		1
Итого за Обед			14.38	16.69	69.05	481.99	38.88	
Полдник	Пирожок с картофелем	65	4.00	6.25	25.00	172.25	0.70	454
	Чай с сахаром	180	0.25		6.57	28.00		411
Итого за Полдник			4.25	6.25	31.57	200.25	0.70	
Ужин	Котлета Домашняя	60	7.03	4.64	5.07	99.80		299
	Макаронные отварные	110	2.10	3.98	23.19	119.61		205
	Соус сметанный с томатом	020	0.60	2.31	7.11	51.64	3.57	373
	Чай без сахара	180	0.25			2.40		410
	Хлеб пшеничный	025	1.20	0.23	13.20	60.18		1
Итого за Ужин			11.18	11.16	48.57	333.64	3.57	
Итого за день			42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	

День: #####

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4.09	4.52	20.75	140.04		185
	Чай с молоком	180	1.35	1.00	5.00	35.00		413
	Бутерброд с маслом	30/10	3.62	5.00	14.58	117.80		1.41
	<b>Итого за Завтрак</b>		9.06	10.52	40.33	292.84		
Завтрак 2								
	Бифивит	100	2.50	2.50	8.00	56.00		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2.50	2.50	8.00	56.00		
Обед	Суп картофельный с рисом	150	4.50	6.00	14.00	126.00	3.10	80
	Рагу из мяса и овощей	150	8.00	9.76	28.05	232.04	4.58	290
	Компот из кураги	150	0.20	0.13	12.31	48.00	26.00	376
	Хлеб ржаной	050	2.00	1.00	22.00	98.00		1
	<b>Итого за Обед</b>		14.70	16.89	76.36	504.04	33.68	
Полдник	Пряник с начинкой	030	4.00	5.95	28.51	189.04		100
	Чай без сахара	180	0.25			2.40		410
	<b>Итого за Полдник</b>		4.25	5.95	28.51	191.44		
Ужин	Икра кабачковая	20	0.18	0.67	10.35	48.15	6.12	1
	Биточек рыбный особый	60	7.67	6.93	5.00	125.74	0.20	262
	Пюре картофельное	120	2.38	3.53	23.00	135.38	5.00	321
	Хлеб ржаной	025	1.00		11.45	44.00		1
	Чай без сахара	180	0.25			2.40		410
	<b>Итого за Ужин</b>		11.49	11.13	49.80	355.68	11.32	
<b>Итого за день</b>			42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	6.31	8.00	7.19	115.10		215
	Какао с молоком	180	2.00	1.32	6.03	48.06		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3.60	5.40	15.00	132.16		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		11.91	14.72	28.22	295.32		
Завтрак 2								
	Снежок	100	2.50	2.50	10.00	72.50		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2.50	2.50	10.00	72.50		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4.03	4.20	10.08	103.18	5.10	57
	Жарков по-домашнему	140/30	7.20	7.73	34.00	221.00	5.83	276.01
	Компот из сухофруктов	180	0.40		16.00	65.00	22.18	376
	Хлеб пшеничный	025	1.20	0.23	13.20	60.18		1
	<b>Итого за Обед</b>		12.83	12.16	73.28	449.36	33.11	
Полдник	Коржик молочный	065	3.00	5.79	24.15	160.33		496
	Чай с молоком	180	1.35	1.00	5.00	35.00		413
	<b>Итого за Полдник</b>		4.35	6.79	29.15	195.33		
Ужин	Суфле из печени с морковью	60	6.16	5.08	7.10	104.67	9.79	477
	Соус основной красный	030	0.05	1.14	13.65	65.00	2.10	587
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2.34	3.81	24.00	131.42		179
	Чай без сахара	180	0.25			2.40		410
	Хлеб пшеничный	40	1.60	0.80	17.60	84.00		1
	<b>Итого за Ужин</b>		10.41	10.83	62.35	387.49	11.89	
<b>Итого за день</b>			42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	

Итого за период	420.0	470.0	2030.0	14000.0	450.01	
Среднее значение за период	42.0	47.0	203.0	1400.0	45.00	
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 Дели плюс 2016г.
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.
3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.