



Утверждаю:

Директор

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

06.02-17.02.2023г

День: 1

06.02 1/11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4.390	4.560	20.750	141.600		185
	Напиток кофейный	180	1.200	0.800	6.870	39.480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3.000	4.000	14.580	117.800		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8.590</b>	<b>9.360</b>	<b>42.200</b>	<b>298.880</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	Суп картофельный с рисом	150	4.095	4.531	11.608	116.490	1.300	80
	Бигус из свежей капусты	120/30	8.335	10.260	25.760	203.018	8.052	440
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0.480		12.000	49.920	18.620	700.05
	Хлеб ржаной	050	2.000	1.000	22.000	98.000		1
	<b>Итого за Обед</b>		<b>14.910</b>	<b>15.791</b>	<b>71.368</b>	<b>467.428</b>	<b>27.972</b>	
Полдник	Пряник	030	1.813	5.150	21.420	139.282		100
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>1.813</b>	<b>5.150</b>	<b>22.293</b>	<b>142.782</b>		
Ужин	Рыба запеченная в сметанном соусе	60	9.360	9.420	5.030	112.058	1.488	252
	Пюре картофельное	120	2.050	3.398	21.042	122.950	0.520	321
	Чай с сахаром	180			5.198	20.792		411
	Хлеб ржаной	025	1.000		11.450	49.800		1
	Яблоки свежие	95	0.527	0.131	12.419	68.000	15.020	386
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>12.937</b>	<b>12.949</b>	<b>55.139</b>	<b>373.600</b>	<b>17.028</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

07.02 6/11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	8.913	8.351	8.390	144.371	4.840	215
	Какао с молоком	180	1.200	1.320	6.030	40.800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3.000	4.054	16.000	112.000		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>13.113</b>	<b>13.725</b>	<b>30.420</b>	<b>297.171</b>	<b>4.840</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	Щи из свежей капусты	150	4.030	5.030	11.560	110.870	8.240	67
	Котлета Домашняя	60	5.702	5.860	3.670	90.228		299
	Макароны отварные	120	1.600	3.180	18.417	108.688		205
	Компот из сухофруктов	180	0.040		16.000	64.000	21.929	376
	Хлеб пшеничный	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
	<b>Итого за Обед</b>		<b>13.372</b>	<b>15.070</b>	<b>71.647</b>	<b>478.786</b>	<b>30.169</b>	
Полдник	Коржик молочный	065	2.086	4.025	24.531	142.693		496
	Молоко кипяченое	150	3.750	3.000	5.250	70.985	0.000	419
<b>Итого за Полдник</b>		<b>5.836</b>	<b>7.025</b>	<b>29.781</b>	<b>213.678</b>	<b>0.000</b>		
Ужин	Икра морковная	30	0.691	1.000	14.537	69.912	7.848	55
	Запеканка картофельная с печенью	150	5.288	7.450	30.217	194.981	7.143	291
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Чай с сахаром	200			5.198	20.792		411
<b>Итого за Ужин</b>		<b>7.179</b>	<b>8.680</b>	<b>63.152</b>	<b>345.865</b>	<b>14.991</b>		



День: 3

*08.02.09*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4.300	5.000	20.380	125.090		185
	Напиток кофейный	180	1.200	0.800	6.870	39.480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3.000	5.000	14.580	115.320		1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8.500</b>	<b>10.800</b>	<b>41.830</b>	<b>279.890</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	Суп с вермишелью и курицей	150	4.120	5.400	12.450	114.880	2.641	82
	Плов куриный	140/40	8.177	9.650	34.502	257.566	0.410	304.02
	Напиток из шиповника	180	0.300		1.000	5.200	21.250	398
	Хлеб Дарницкий	050	2.000	1.000	22.000	103.000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>14.597</b>	<b>16.050</b>	<b>69.952</b>	<b>480.646</b>	<b>24.301</b>	
Полдник	Печенье Овсяное	030	3.665	4.022	22.053	139.052		100
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3.665</b>	<b>4.022</b>	<b>22.926</b>	<b>142.552</b>		
Ужин	Суфле творожное	130	8.961	9.227	34.210	255.727	0.619	365
	Молоко сгущенное	040	2.000	3.020	7.790	68.935		
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
	Апельсины свежие	095	0.527	0.131	12.419	68.000	20.080	389
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11.488</b>	<b>12.378</b>	<b>55.292</b>	<b>396.162</b>	<b>20.699</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

*09.02.09*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4.030	5.260	20.380	125.090		185
	Чай с молоком	180	0.250			3.500		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3.000	5.000	14.580	115.320		1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7.280</b>	<b>10.260</b>	<b>34.960</b>	<b>243.910</b>		
Завтрак 2	Биойогурт	125/1шт	3.125	3.130	11.000	100.670	7.418	401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3.125</b>	<b>3.130</b>	<b>11.000</b>	<b>100.670</b>	<b>7.418</b>
Обед	Борщ с Фасолью и картофелем	150	4.060	5.030	14.286	118.144	4.320	63
	Котлеты рыбные запеченные	60	6.000	6.000	7.000	106.000	0.002	255
	Гарнир сложный	120	2.185	4.110	21.832	133.058	3.260	561
	Компот из кураги	150	0.200		14.000	56.000	19.500	376
	Хлеб пшеничный	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>14.445</b>	<b>16.140</b>	<b>79.118</b>	<b>518.202</b>	<b>27.082</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	050	4.699	5.030	26.311	169.310		52
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4.699</b>	<b>5.030</b>	<b>27.184</b>	<b>172.810</b>		
Ужин	Гуляш из отварного мяса	30/40	9.151	8.130	2.100	118.356	0.500	277
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1.850	4.080	23.770	139.200		179
	Чай с сахаром	180			5.198	20.792		411
	Хлеб пшеничный	40	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Яблоки свежие	50	0.250		6.470	25.880	10.000	386.06
<b>Итого за Ужин</b>			<b>12.451</b>	<b>12.440</b>	<b>50.738</b>	<b>364.408</b>	<b>10.500</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42.000</b>	<b>47.000</b>	<b>203.000</b>	<b>1400.000</b>	<b>45.000</b>	



День: 5

10.02. 1207

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4.040	4.863	20.560	143.000	0.370	199
	Какао с молоком	180	1.200	1.320	6.030	40.800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3.000	5.000	14.580	115.320		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8.240</b>	<b>11.183</b>	<b>41.170</b>	<b>299.120</b>	<b>0.370</b>	
Завтрак 2	Йогурт	100	2.500	2.500	10.150	73.100	2.256	401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>2.500</b>	<b>2.500</b>	<b>10.150</b>	<b>73.100</b>	<b>2.256</b>	
Обед	Рассольник ленинградский	150	4.020	4.833	13.000	111.577	2.963	76
	Запеканка Деликатесная	060	6.410	5.120	4.021	86.000		297
	Соус сметанный с томатом	020	0.296	2.090	6.817	32.400	1.280	373
	Макароны отварные	120	1.600	3.180	14.000	116.600		205
	Хлеб пшеничный	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
	Компот из сухофруктов	150	0.400		16.000	65.600	22.300	376
<b>Итого за Обед</b>			<b>14.726</b>	<b>16.223</b>	<b>75.838</b>	<b>517.177</b>	<b>26.543</b>	
Полдник	Вафли	30	4.187	5.900	23.336	151.285		100
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>4.187</b>	<b>5.900</b>	<b>24.209</b>	<b>154.785</b>		
Ужин	Сырники из творога	130	12.197	11.020	30.165	266.680	0.090	231
	Соус из ягод	40	0.024	0.048	7.595	32.000	5.521	351
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
	Бананы свежие	50	0.126	0.126	13.000	53.638	10.220	386
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>12.347</b>	<b>11.194</b>	<b>51.633</b>	<b>355.818</b>	<b>15.831</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

13.02. 1211

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4.390	4.560	20.750	141.600		185
	Напиток кофейный	180	1.200	0.800	6.870	39.480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3.000	4.000	14.580	117.800		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8.590</b>	<b>9.360</b>	<b>42.200</b>	<b>298.880</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	Суп картофельный с клецками	150	4.940	4.800	13.990	125.360		85
	Тефтели мясные с рисом	60	6.508	8.585	4.540	108.000	0.820	286
	Капуста тушенная	120	2.780	4.000	19.000	123.120	1.300	336
	Кисель из смородины	150			14.000	56.000	16.000	590.04
	Хлеб ржаной	050	2.000	1.000	22.000	98.000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>16.228</b>	<b>18.385</b>	<b>73.530</b>	<b>510.480</b>	<b>18.120</b>	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	100	1.000		21.000	88.000	6.396	403
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>1.000</b>	<b>0.000</b>	<b>21.873</b>	<b>91.500</b>	<b>6.396</b>	
Ужин	Рыба по-русски	45/45	10.305	11.544	9.000	173.080	2.500	372
	Икра кабачковая	30	0.527	0.131	9.159	47.488	5.984	1
	Картофель отварной с маслом	120	1.850	5.080	22.590	143.480	12.000	519
	Хлеб ржаной	025	1.000		11.450	49.800		1
	Чай с сахаром	180			5.198	20.792		411
<b>Итого за Ужин</b>			<b>13.682</b>	<b>16.755</b>	<b>57.397</b>	<b>434.640</b>	<b>20.484</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

14.02 *ВМ*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	6.913	8.351	8.390	149.657	4.840	215
	Какао с молоком	180	1.200	1.320	6.030	40.800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3.000	4.054	16.000	112.000		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		11.113	13.725	30.420	302.457	4.840	
Завтрак 2	Снежок	100	2.500	2.500	8.000	64.500		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		2.500	2.500	8.000	64.500		
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4.050	5.087	11.000	112.830	8.960	58
	Бефстроганов из печени	40/40	6.393	6.478	3.270	102.551	1.180	408
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1.850	4.080	23.770	115.200		179
	Компот из сухофруктов	150	0.400		16.000	65.600	22.300	376
	Хлеб пшеничный	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
	<b>Итого за Обед</b>		14.693	16.645	76.040	501.181	32.440	
Полдник	Плюшка Московская	060	2.514	6.030	26.440	170.000		469
	Чай с молоком	150	2.140	1.130	5.050	38.890	0.830	413.04
	<b>Итого за Полдник</b>		4.654	7.160	31.490	208.890	0.830	
Ужин	Голубцы ленивые	160	7.840	6.740	38.652	242.000	6.890	298
	Чай с сахаром	200			5.198	20.792		411
	Хлеб пшеничный	30	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	<b>Итого за Ужин</b>		9.040	6.970	57.050	322.972	6.890	
<b>Итого за день</b>		42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000		

День: 8

15.02 *СР*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4.030	4.320	21.450	124.780		185
	Чай с молоком	180	1.200	0.800	6.870	72.015		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3.000	5.000	14.580	115.320		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		8.230	10.120	42.900	312.115		
Завтрак 2	Ряженка	150	3.750	3.750	13.000	100.750		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		3.750	3.750	13.000	100.750		
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей	150	4.053	4.830	10.300	100.882	1.980	86
	Птица тушеная	60	6.664	5.975	4.320	98.000		301
	Пюре картофельное	120	2.050	3.398	21.042	121.700	5.746	321
	Напиток из шиповника	150	0.712		12.000	48.000	24.580	398
	Хлеб Дарницкий	050	2.000	1.000	22.000	103.000		1
	<b>Итого за Обед</b>		15.479	15.203	69.662	471.582	32.306	
Полдник	Печенье	030	2.888	4.520	16.698	119.024		100
	Чай с молоком	180	1.200	2.000	5.283	58.100		413
	<b>Итого за Полдник</b>		4.088	6.520	21.981	177.124		
Ужин	Пудинг из творога	130	8.297	10.081	33.384	229.699	0.300	51
	Соус молочный сладкий	040	2.030	1.200	8.200	51.600	0.130	351
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
	Бананы свежие	60	0.126	0.126	13.000	53.630	12.264	386
	<b>Итого за Ужин</b>		10.453	11.407	55.457	338.429	12.694	
<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)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4.084	5.080	21.849	149.452		185
	Напиток кофейный	180	1.200	0.800	6.870	39.480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3.000	5.000	14.580	115.320		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8.284</b>	<b>10.880</b>	<b>43.299</b>	<b>304.252</b>		
Завтрак 2	Биоюгурт	125/1шт	2.630	3.130	11.000	100.670	5.000	401.15
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>2.630</b>	<b>3.130</b>	<b>11.000</b>	<b>100.670</b>	<b>5.000</b>	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4.760	5.394	11.560	113.826	3.472	29
	Тефтели рыбные в соусе сметанном	60/15	7.558	6.150	5.083	105.914	0.750	261
	Рис припущенный	110	2.050	3.398	21.042	112.700		76
	Компот из изюма	180	0.330		12.000	56.000	17.671	376
	Хлеб пшеничный	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
<b>Итого за Обед</b>		<b>16.698</b>	<b>15.942</b>	<b>71.685</b>	<b>493.440</b>	<b>21.893</b>		
Полдник	Манник шоколадный	060	2.880	5.440	25.000	160.480	0.282	481
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>2.880</b>	<b>5.440</b>	<b>25.873</b>	<b>163.980</b>	<b>0.282</b>	
Ужин	Жаркое по-домашнему	110/30	10.012	11.378	24.980	225.627	4.868	276
	Чай с сахаром	180			5.198	20.792		411
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Яблоки свежие	70	0.296		7.765	31.059	12.957	386
<b>Итого за Ужин</b>		<b>11.508</b>	<b>11.608</b>	<b>51.143</b>	<b>337.658</b>	<b>17.825</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)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4.020	4.195	17.013	121.880		94
	Какао с молоком	180	1.200	1.320	6.030	40.800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3.000	5.000	14.580	115.320		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8.220</b>	<b>10.515</b>	<b>37.623</b>	<b>278.000</b>		
Завтрак 2	Йогурт	100	2.500	2.500	10.150	73.100	2.256	401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>2.500</b>	<b>2.500</b>	<b>10.150</b>	<b>73.100</b>	<b>2.256</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4.070	5.040	12.090	105.140	0.600	81
	Котлета Домашняя	60	6.702	5.850	3.670	94.138		299
	Соус сметанный с томатом	020	0.296		6.817	32.400	0.280	373
	Макароны отварные	110	1.400	3.780	19.154	110.200		205
	Компот из сухофруктов	150	0.400		14.000	56.000	19.134	376
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
<b>Итого за Обед</b>		<b>14.068</b>	<b>14.900</b>	<b>68.931</b>	<b>458.058</b>	<b>20.014</b>		
Полдник	Коржик творожный	50	3.520	5.098	21.056	144.186		9
	Чай с молоком	180	1.200	2.000	5.283	58.100		413
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>4.720</b>	<b>7.098</b>	<b>26.339</b>	<b>202.286</b>		
Ужин	Сельдь соленая	15	1.350	1.604		25.832		83
	Запеканка картофельная с грудкой	160	9.415	10.022	29.140	213.752	2.650	291
	Чай с сахаром	180			5.198	20.792		411
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Апельсины свежие	095	0.527	0.131	12.419	68.000	20.080	389
<b>Итого за Ужин</b>		<b>12.492</b>	<b>11.987</b>	<b>59.957</b>	<b>388.556</b>	<b>22.730</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	455.000	
Среднее значение за период	42.0	47.0	203.0	1400.0	45.5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			
<p>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>						