

Составлено
 зав. ду №16



Утверждаю:
 Директор
 МАУ "Комбинат детского питания"
 Сидорчук Е.В.

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

посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

23.03-05.04.2023г.

23.03 нм

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4.084	5.080	21.080	135.000		185
	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
Итого за Завтрак			8.284	11.400	41.690	291.120		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	2.630	3.130	11.000	100.670	1.500	401
	Итого за Завтрак 2			2.630	3.130	11.000	100.670	1.500
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4.020	4.830	13.000	111.350	0.300	85
	Котлета рыбная запеченная в соусе молочном	60/15	8.070	7.212	3.210	109.600	0.002	280
	Картофель отварной с маслом	120	1.850	5.080	20.000	126.000	3.708	519
	Компот из сухофруктов	180	0.400		14.000	56.000	18.000	376
	Хлеб пшеничный	35	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Обед			15.540	17.352	63.410	463.130	22.010	
Полдник	Манник шоколадный	060	4.706	5.848	20.810	154.000		481
	Чай с молоком	180	1.200	2.000	6.870	50.280		413
Итого за Полдник			5.906	7.848	27.680	204.280		
Ужин	Голубцы ленивые	160	7.840	6.740	24.020	188.100	4.659	298
	Чай с сахаром	180			8.000	32.000		411
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Яблоки свежие	95	0.600	0.300	14.000	60.520	16.831	386
Итого за Ужин			9.640	7.270	59.220	340.800	21.490	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

24.03 нм.

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4.030	4.051	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	14.580	115.320		1
Итого за Завтрак			8.230	9.851	41.450	279.890		
Завтрак 2	Йогурт	150	3.750	3.750	10.149	89.310		401
	Итого за Завтрак 2			3.750	3.750	10.149	89.310	
Обед	Яйцо вареное	048/1шт	2.040	3.000	0.200	35.960		337
	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4.050	4.360	11.000	112.830	3.960	58
	Тефтели мясные с рисом	60	6.508	2.860	4.540	92.000	0.500	286
	Соус сметанный	030	1.000	3.151	5.175	54.775		354
	Макароны отварные	110	2.400	4.411	19.154	100.675		205
	Компот из кураги	180	0.040	0.180	14.000	56.000	24.510	376
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Обед			17.238	18.192	67.269	512.420	28.970	
Полдник	Ватрушка с повидлом	050	2.492	3.200	24.000	135.800	0.360	52
	Чай без сахара	180			1.000	4.000		410
Итого за Полдник			2.492	3.200	25.000	139.800	0.360	
Ужин	Суфле творожное	130	7.620	9.590	23.008	200.000	1.320	365
	Молоко сгущенное	040	1.200	2.010	10.224	63.600		
	Чай без сахара	200	0.250			4.000		410
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Апельсины свежие	080	0.020	0.177	12.700	50.800	14.350	389
Итого за Ужин			10.290	12.007	59.132	378.580	15.870	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

27.03 пн

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4.020	4.195	17.013	121.835		94
	Какао с молоком	180	1.200	1.320	6.030	40.800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3.000	5.000	13.580	115.320		3
Итого за Завтрак			8.220	10.515	36.623	277.955		
Завтрак 2	Бифидит	150	3.750	3.750	10.039	88.750		420
	Итого за Завтрак 2			3.750	3.750	10.039	88.750	
Обед	Суп картофельный с вермишелью и мясом	150	4.000	5.000	12.340	112.360		82
	Рагу из мяса и овощей	150	9.284	8.600	22.000	202.536	5.019	290
	Кисель из свежей ягоды	180			14.000	56.000	19.000	590
	Хлеб ржаной	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
Итого за Обед			15.284	14.600	70.340	475.896	24.019	
Полдник	Вафли	40	3.070	5.710	18.833	131.250		100
	Чай без сахара	180			1.000	4.000		410
Итого за Полдник			3.070	5.710	19.833	135.250		
Ужин	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	5.826	5.276	3.120	98.774	4.150	259
	Соус сметанный	030	2.000	3.151	5.175	54.775		354
	Рис припущенный	110	2.050	3.098	21.870	112.000		76
	Чай с сахаром	180			8.000	32.000		411
	Хлеб ржаной	025	1.200	0.600	14.000	66.200		1
	Яблоки свежие	95	0.600	0.300	14.000	58.400	16.831	386
Итого за Ужин			11.676	12.425	66.165	422.149	20.981	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

28.03 вт

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	130	8.913	8.351	8.390	149.657	4.840	342
	Чай с молоком	180	1.200	2.000	6.870	50.280		413
	Бутерброд с джемом	25/5/15	2.510	7.550	16.000	161.000	0.480	2
Итого за Завтрак			12.623	17.901	31.260	360.937	5.320	
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	0.000
Обед	Суп картофельный с рисом	150	4.095	5.531	13.420	97.596	1.030	80
	Котлета Домашняя	60	6.702	5.242	3.670	91.865		299.25
	Капуста тушеная	110	2.100	3.090	22.478	125.312		336
	Напиток из шиповника	150	0.012		14.000	56.000	24.030	398
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Обед			14.109	14.093	66.768	430.953	25.060	
Полдник	Коржик молочный	065	2.075	3.900	26.320	148.680		496
	Чай с молоком	180	1.200	2.000	6.870	50.280		413
Итого за Полдник			3.275	5.900	33.190	198.960		
Ужин	Груши свежие	070	0.700	0.126	11.000	56.000	9.387	386
	Зразы картофельные с сердцем	150	7.593	6.250	31.582	207.678	5.233	235.01
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Чай с сахаром	200			8.000	20.792		411
Итого за Ужин			9.493	6.606	63.782	344.650	14.620	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

29.03 ф
День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4.300	4.860	22.380	150.460		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
Итого за Завтрак			8.500	10.660	43.830	305.260		
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	Щи из свежей капусты	150	4.000	5.000	14.000	126.000	9.110	67
	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	7.250	6.370	3.450	103.700	0.005	300
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1.850	3.080	24.740	133.360		179
	Компот из сухофруктов	150	0.300		14.000	57.000	18.309	376
	Хлеб Дарницкий	050	2.000	1.000	22.000	103.000		1
Итого за Обед			15.400	15.450	78.190	523.060	27.424	
Полдник	Бананы свежие	60	0.126	0.126	13.000	72.000	10.220	386
	Чай без сахара	180			1.000	4.000		410
Итого за Полдник			0.126	0.126	14.000	76.000	10.220	
Ужин	Запеканка творожная	130	11.312	8.794	38.250	291.382	7.356	237
	Молоко сгущенное	030	2.912	3.220	14.730	99.548		
	Чай без сахара	180			1.000	4.000		410
Итого за Ужин			14.224	12.014	53.980	394.930	7.356	
Итого за день			42.000	42.000	203.000	1400.000	45.000	

30.03 гт.
День: 6

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	4.170	20.084	127.000		185
	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
Итого за Завтрак			8.284	10.490	40.694	283.120		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт"	125/1шт	3.125	3.130	11.000	100.670	3.772	401
	Итого за Завтрак 2			3.125	3.130	11.000	100.670	3.772
Обед	Икра кабачковая	20	0.533	1.000	3.000	23.000		1
	Суп картофельный с горохом	150	3.800	4.340	11.560	110.870	2.120	81
	Рыба духовая	60	7.380	6.216	2.060	91.520		310
	Пюре картофельное	120	2.500	3.398	20.000	117.198	5.800	321
	Компот из кураги	180	0.040	0.180	14.000	60.000	16.384	376
	Хлеб пшеничный	050	1.200	0.230	22.000	95.000		1
Итого за Обед			15.453	15.364	72.620	497.588	24.304	
Полдник	Крендель на сахаре	60	3.215	6.845	21.056	158.000		191
	Чай без сахара	180			1.000	4.000		410
Итого за Полдник			3.215	6.845	22.056	162.000		
Ужин	Бефстроганов из отварного мяса	40/30	7.723	6.230	3.520	101.042	0.093	278
	Макароны отварные	110	2.400	4.411	19.154	110.200		205
	Чай с сахаром	180			6.756	27.200		411
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Яблоки свежие	95	0.600	0.300	14.000	58.000	16.831	386
Итого за Ужин			11.923	11.171	56.630	356.622	16.924	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

День: 7

31.03 нп

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4.400	4.863	20.560	143.000	0.370	199
	Напиток кофейный	180	1.200	0.800	6.870	39.480		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3.000	5.000	14.580	115.320		1.41
	Итого за Завтрак		8.600	10.663	42.010	297.800	0.370	
Завтрак 2	Биоогурт	125/1шт	3.125	3.130	8.000	72.670	3.200	401.21
	Итого за Завтрак 2		3.125	3.130	8.000	72.670	3.200	
Обед	Рассольник ленинградский	150	4.950	4.870	14.000	119.630	4.700	76.05
	Мясо духовое	150	10.069	8.917	18.694	196.150	1.671	435
	Компот из сухофруктов	150	0.300		12.875	52.000	18.309	376
	Хлеб пшеничный	050	1.200	0.230	22.000	95.000		1
	Итого за Обед		16.519	14.017	67.569	462.780	24.680	
Полдник	Печенье	030	2.000	6.120	24.202	144.438		100
	Чай без сахара	180			1.000	4.000		410
	Итого за Полдник		2.000	6.120	25.202	148.438		
Ужин	Запеканка из грудки с овощами	150	10.260	12.840	27.654	271.073	4.750	311
	Чай с сахаром	180			11.600	56.000		411
	Груши свежие	060	0.296		7.765	31.059	12.000	386
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Итого за Ужин		11.756	13.070	60.219	418.312	16.750	
Итого за день		42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000		

День: 8

03.04 нп

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
	Какао с молоком	180	1.200	1.320	6.030	40.800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	4.000	7.625	14.124	141.120	0.070	3
	Итого за Завтрак		9.230	13.465	40.154	307.010	0.070	
Завтрак 2	Бифивит	150	3.750	3.750	10.039	88.750		420
	Итого за Завтрак 2		3.750	3.750	10.039	88.750		
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4.760	5.394	10.000	107.586	4.184	29
	Плов из отварной говядины	040/110	9.953	10.561	26.751	230.583	0.900	85
	Кисель из свежей ягоды	180	0.140		14.000	56.000	19.000	590
	Хлеб ржаной	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
	Итого за Обед		16.853	16.955	72.751	499.169	24.084	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	100	1.000		21.000	88.000	6.396	403
	Чай без сахара	180			1.000	4.000		410
	Итого за Полдник		1.000		22.000	92.000	6.396	
Ужин	Икра кабачковая	30	0.527	0.131	4.068	31.559	13.320	1
	Рыба запеченная с картофелем	150	9.440	12.099	28.388	259.312	1.130	264
	Чай с сахаром	180			11.600	56.000		411
	Хлеб ржаной	025	1.200	0.600	14.000	66.200		1
	Итого за Ужин		11.167	12.830	58.056	413.071	14.450	
Итого за день		42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000		

04.04.6m

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5.032	6.980	3.419	98.620	2.390	215
	Горошек зеленый	20	0.700		6.000	13.320	4.250	108
	Чай с молоком	180	1.200	2.000	6.870	50.280		413
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3.600	5.000	14.960	122.200		3
Итого за Завтрак			10.532	13.980	31.249	284.420	6.640	
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 капустой и картофелем	150	4.058	4.720	14.000	114.480	4.580	57
	Бефстроганов из печени	40/40	5.045	3.070	3.270	80.320	3.650	408
	Пюре картофельное.	120	2.500	3.000	20.000	120.582	5.800	321
	Напиток из шиповника	180	0.011		16.000	64.044	21.279	398
	Хлеб пшеничный	40	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Обед			12.814	11.020	66.470	439.606	35.309	
Полдник	Плюшка Московская	060	2.514	5.030	26.440	160.816		469
	Молоко	180	4.500	4.500	8.250	88.500	1.000	419
Итого за Полдник			7.014	9.530	34.690	249.316	1.000	
Ужин	Котлета по-хлыновски	60	5.482	4.189	6.250	95.000	0.151	454
	Соус основной красный	030	0.050	1.140	9.000	36.318	1.900	587
	Макаронь отварные	110	2.140	4.411	19.154	106.660		205
	Мармелад	35	0.018		14.987	60.000		100
	Чай без сахара	200	0.250			4.000		410
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Ужин			9.140	9.970	62.591	362.158	2.051	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

День: 10

05.04.ср

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	4.180	21.849	135.898		185
	Какао с молоком	180	1.200	1.320	6.030	40.800		397
	Яйцо вареное	048/1шт	2.040	3.000	0.200	35.960		337
	Бутерброд с маслом	30/10	3.000	5.000	14.580	115.320		1.33
Итого за Завтрак			10.324	13.500	42.659	327.978		
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	4.830	13.300	112.882	1.980	86
	Котлеты рубленые из птицы	60	5.448	3.750	3.000	79.100	0.440	305
	Капуста тушеная	130	2.050	3.180	21.320	124.850	9.259	336.02
	Компот из кураги	150	0.200		11.179	44.800	18.074	376
	Хлеб Дарницкий	050	2.000	1.000	22.000	103.000		1
Итого за Обед			13.751	12.760	70.799	464.632	29.753	
Полдник	Пряник	030	2.170	5.150	23.223	125.980		100
	Чай с молоком	180	1.200	2.000	5.283	58.100		413
Итого за Полдник			3.370	7.150	28.506	184.080		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	140/10	10.509	9.840	33.036	262.560	0.700	230
	Чай без сахара	180			1.000	4.000		410
	Апельсины свежие	095	0.296		14.000	56.000	14.547	389
Итого за Ужин			10.805	9.840	48.036	322.560	15.247	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

Итого за период	420.000	465.000	2030.000	14000.000	450.000
Среднее значение за период	42.0	46.5	203.0	1400.0	45.0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58		
Технолог Кузнецова М.В. 					
Использованы следующие технические нормативы:					
1. Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.					