

1. составленный
 зав. д/д Шихово



Утверждаю: Сидорчук Е.В.



Примерное меню для организации питания детей дошкольного возраста, возрастной категории с 1 до 3 лет
 посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

21.12-29.12.2023г

День: 1

21 сев.

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	18,311	117,206		199
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	72,015		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,230	10,180	37,441	304,541		
Завтрак 2	Йогурт	125/шт	3,125	3,130	11,000	84,670	8,307	пром
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	84,670	8,307	
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,030	4,424	12,015	116,289	5,432	67
	Рыба по-русски	045/45	7,336	6,985	5,140	109,301	3,675	372
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,000	114,965	1,673	321
	Компот из кураги	180	0,040		14,000	56,000		18,365
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,106	15,524	73,155	491,555	29,145	
Полдник	Вафли	30	2,476	4,380	19,000	125,020		пром
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,476	4,380	20,000	129,020		
Ужин	Макароник с говядиной	150	9,837	10,691	29,176	240,508		309
	Соус сметанный с томатом	030	1,912	3,000	11,047	67,850	0,600	373
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	47,000		1
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Чоко-той шоколад	2/17	0,714	0,095	9,181	30,856	5,948	пром
Итого за Ужин			13,063	13,786	61,404	390,214	7,548	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 2

22 пят

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
	Каша 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	273,326		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	9,000	68,500	7,623	401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	9,000	68,500	7,623	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,030	4,340	14,350	110,870	2,120	81
	Запеканка мясная с овощами	150	8,160	9,599	33,800	245,944	3,659	295,02
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			13,490	14,169	84,150	507,814	24,779	
Полдник	Творожная масса	100	9,000	9,000	26,440	225,776	1,034	пром
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			9,000	9,000	27,440	229,776	1,034	
Ужин	Сельдь соленая	15	1,350	1,604		36,273		83
	Жаркое домашнее куриное	110/40	6,830	9,547	32,969	233,311	11,564	276
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	47,000		1
Итого за Ужин			8,780	11,151	44,969	320,584	11,564	
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	Суп молочный пшеничный	150	4,000	4,030	18,723	126,800		94
	Напиток кофеинный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	14,960	119,240		3
	Итого за Завтрак		8,200	9,830	40,553	285,520		
Завтрак 2	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		16,000	64,400	13,000	700
Итого за Завтрак 2			0,136		16,000	64,400	13,000	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,060	4,300	11,096	104,291	0,031	85
	Биточек по-белорусски	60	6,668	5,000	5,000	99,539		467
	Капуста тушеная	120	2,482	3,120	16,000	109,600	1,530	336
	Ковлот из мяса	180	0,200		12,000	48,800	16,066	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
	Итого за Обед		15,410	13,420	68,096	467,230	17,627	
Полдник	Плюшка Московская	060	3,920	6,615	20,211	169,835		469
	Бифинит	150	3,750	3,750	9,000	84,750		420
Итого за Полдник			7,670	12,365	29,211	254,585		
Ужин	Рыба запеченная	60	6,894	7,000	5,140	108,800		254
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,000	114,965	1,673	321
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Яблоки свежие	95	0,190		12,000	48,000	12,700	386
Итого за Ужин			10,584	11,385	49,140	328,265	14,373	
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 кукурузно-рисовая	150	4,840	4,080	19,060	123,200		168
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,600	5,000	14,960	122,200		3
	Итого за Завтрак		9,640	10,400	40,050	286,200		
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	96,750		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,058	4,322	11,000	99,130	3,480	57,1
	Гуляш из отварной говядины	40/40	6,222	3,069	2,580	79,340	0,860	406
	Спагетти с маслом	110	2,382	3,280	21,200	121,890		205
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	25,163	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
	Итого за Обед		13,874	10,901	70,780	451,360	29,503	
Полдник	Коржик молочный	065	2,925	7,364	18,211	143,200		496
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,000	46,800		413
Итого за Полдник			4,125	9,364	24,211	190,000		
Ужин	Суфле из печени	60	5,650	4,355	3,450	80,710		286
	Соус сметанный	030	2,000	3,000	6,000	59,000		354
	Мандарины свежие	100	0,311		7,121	41,590	15,497	389
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,050	5,230	20,388	115,380		179
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	47,000		1
	Чай с сахаром	200			8,000	32,000		411
	Итого за Ужин			10,611	12,585	55,959	375,690	15,497
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 5

Приним лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<i>27 среда</i>							
	Каша молочная овсяная	150	4,084	4,100	20,798	132,818		185
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	14,960	119,240		3
Итого за Завтрак			8,284	10,420	41,788	292,858		
Завтрак 2	Ржечка	150	3,750	3,750	12,000	108,000		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	108,000		
Обед	Суп картофельный с вермишелью и Фрикадельки из птицы	150	4,409	4,580	14,232	114,820		82
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,000	114,965	1,873	321
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	18,106	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
	Итого за Обед			18,250	16,830	60,102	526,642	19,779
Полдник	Сок детский	200	0,570		11,000	55,480	16,955	пром
Итого за Полдник			0,570	0,000	11,000	55,480	16,955	
Ужин	Творожная масса	100	9,000	9,000	26,440	222,760		пром
	Пирожок с яблоками	70	2,146	7,000	30,570	190,260	8,266	171
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			11,146	16,000	58,110	417,020	8,266	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 6

Приним лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<i>28 четверг</i>							
	Каша молочная манная	150	4,300	4,660	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			8,500	9,660	38,281	272,006		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Биофлекс"	125/1штг	3,125	3,130	11,000	84,000	6,320	420
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	84,000	6,320	
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,530	5,066	13,070	113,300	8,360	76
	Плов с отварной говядиной	0	9,260	7,272	30,000	220,480		299
	Компот из кураги	180	0,200		12,000	48,800	19,689	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,190	12,568	77,070	477,580	28,049	
Полдник	Ватрушка с творогом	075	4,086	9,410	26,090	211,327	0,074	458
	Чай без сахара	200	0,250			4,000		410
Итого за Полдник			4,336	9,410	26,090	215,327	0,074	
Ужин	Икра морковная	30	*****	*****	*****	*****	*****	
	Рыба запеченная с картофелем	150	9,509	8,952	24,440	211,347	5,570	264
	Чай с сахаром	180			6,000	24,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	47,000		1
Итого за Ужин			10,849	12,212	50,559	351,087	10,557	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная питательная	150	4,030	4,860	18,311	132,964		165
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,900	13,100	115,320		1
	Итого за Завтрак		8,230	9,960	38,261	287,764		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	12,300	97,950	8,604	401
	Итого за Завтрак 2		3,750	3,750	12,300	97,950	8,604	
Обед	Суп картофельный	150	4,190	4,900	13,802	116,068	4,074	22
	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	8,850	9,350	4,536	125,402	1,886	277
	Каша перловая	110	2,895	3,644	24,600	138,000		179
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		14,000	56,000	23,586	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед		17,271	18,124	78,938	530,470	29,546		
Полдник	Печенье Овсяное	030	2,068	6,400	22,481	155,796		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,068	6,400	23,481	159,796		
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	150	10,061	9,066	38,000	273,000	6,850	291
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	47,000		1
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			10,661	9,066	50,000	324,000	6,850	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	
Итого за период			294,000	329,000	1421,000	9800,000	315,000	
Среднее значение за период			29,4	32,9	142,1	980,0	31,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12	29	59			
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.								

Составил _____ Кузнецова М.В.