



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

26.10-09.11.2022г

День: 1

26.10 ср

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4.030	4.030	20.380	125.090		185
	Чай с молоком	180	1.200	0.800	6.870	55.470		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3.600	5.400	14.580	117.800		1
Итого за Завтрак			8.830	10.230	41.830	298.360		
Завтрак 2	Ряженка	100	2.900	2.500	8.200	90.000		401
	Итого за Завтрак 2			2.900	2.500	8.200	90.000	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4.020	5.715	13.000	101.000	1.200	85
	Помидоры свежие	30	0.210		0.840	4.200	3.258	14
	Суфле куриное	55	7.000	5.471	3.000	94.840	0.023	310
	Рагу овощное	110	1.270	3.700	21.824	125.676		344
	Компот из кураги	150	0.200	0.130	14.000	48.000	23.000	376
	Хлеб Дарницкий	050	1.200	0.500	13.200	49.000		1
Итого за Обед			13.900	15.516	65.864	422.716	27.481	
Полдник	Пряник	030	3.680	5.848	16.540	125.180	0.985	100
	Чай с молоком	180	1.350	1.000	5.000	35.000		413
Итого за Полдник			5.030	6.848	21.540	160.180	0.985	
Ужин	Запеканка творожная с морковью	130	7.190	8.260	28.356	216.524	0.312	238
	Молоко гущенное	030	2.000	3.020	11.010	79.220		
	Чай без сахара	180	0.250			28.000		410
	Груши свежие	095	0.700	0.126	13.000	56.000	16.222	386
	Хлеб Дарницкий	25	1.200	0.500	13.200	49.000		1
Итого за Ужин			11.340	11.906	65.566	428.744	16.534	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

День: 2

27.10 чт

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4.090	4.050	20.750	111.591		185
	Напиток кофейный	180	1.200	0.800	6.870	39.480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3.600	5.400	14.580	117.800		1
Итого за Завтрак			8.890	10.250	42.200	268.871		
Завтрак 2	Биойогурт	125/1шт	3.125	3.130	11.000	92.690	2.670	401
	Итого за Завтрак 2			3.125	3.130	11.000	92.690	2.670
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4.125	4.650	11.230	101.900	7.000	29
	Плов	040/110	8.204	10.359	25.421	226.731	2.900	85.09
	Компот из изюма	150	0.200	0.130	12.000	48.000	19.000	376
	Хлеб пшеничный	050	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Обед			13.729	15.369	61.851	436.811	28.900	
Полдник	Гребешок с джемом	65	4.438	6.524	24.800	175.639	4.370	462
	Чай без сахара	180	0.250			28.000		410
Итого за Полдник			4.688	6.524	24.800	203.639	4.370	
Ужин	Рыба запеченная с картофелем (треска)	150	9.400	7.477	24.180	202.861	2.110	264
	Чай с сахаром	200	0.277	0.020	18.000	65.108	0.030	411
	Икра морковная	30	0.691	4.000	7.769	69.840	6.920	55
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		
Итого за Ужин			11.35	11,35	41,35	34		

122 - фрукты

28.10 пн.

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4.030	4.063	20.380	125.090		185
	Какао с молоком	180	1.200	1.320	6.030	40.800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	5.000	6.000	16.000	138.000		3
Итого за Завтрак			10.230	11.383	42.410	303.890		
Завтрак 2	Йогурт (персик)	100	2.500	2.500	10.150	73.100	2.256	401
Итого за Завтрак 2			2.500	2.500	10.150	73.100	2.256	
Обед	Помидоры свежие	30	0.210		0.840	4.200	3.258	14
	Суп картофельный с вермишелью	150	4.049	6.080	13.990	115.360		82
	Фрикадельки мясные в соусе	060	5.595	5.840	5.000	72.544		288
	Пюре картофельное	110	2.184	3.235	23.180	129.841	4.583	321
	Компот из сухофруктов	150	0.400		16.580	62.960	15.994	376
	Хлеб пшеничный	050	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Обед			13.638	15.385	72.790	445.085	23.835	
Полдник	Печенье	030	4.063	6.415	27.452	169.783		100
	Чай без сахара	180	0.250			28.000		410
Итого за Полдник			4.313	6.415	27.452	197.783		
Ужин	Сырники из творога	130	8.773	8.297	29.310	233.332	0.075	231
	Чай без сахара	180	0.250			28.000		410
	Молоко сгущенное	030	2.000	3.020	11.010	79.220		
	Яблоки свежие	95	0.296		9.878	39.590	18.834	386
Итого за Ужин			11.319	11.317	50.198	380.142	18.909	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

31.10 пн

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4.840	4.080	20.060	134.790		185
	Напиток кофейный	180	1.200	0.800	6.870	39.480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3.600	5.400	14.580	117.800		1
Итого за Завтрак			9.640	10.280	41.510	292.070		
Завтрак 2	Бифивит	150	3.750	3.750	8.000	80.750		420
Итого за Завтрак 2			3.750	3.750	8.000	80.750		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4.000	4.240	12.620	112.640	3.500	57
	Котлета Домашняя	60	6.050	4.890	3.720	85.682	0.930	299
	Соус сметанный	030	1.250	3.020	7.150	43.340	2.450	354
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1.850	4.080	24.589	136.070	0.026	179
	Кисель из свежей ягоды	180	0.022		14.000	56.000	23.000	590.03
	Хлеб ржаной	025	1.000		11.450	44.000		1
Итого за Обед			14.172	16.230	73.529	477.732	29.906	
Полдник	Пирожок песочный с яблоками	65	3.000	6.626	28.175	184.300	9.441	464
	Чай без сахара	180	0.250			1.000		410
Итого за Полдник			3.250	6.626	28.175	185.300	9.441	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	40/40	7.678	5.434	7.740	136.188	4.010	247.01
	Картофель отварной с маслом	120	2.060	4.080	23.000	136.960	1.643	519
	Чай с сахаром	180	0.250		7.846	28.000		411
	Хлеб ржаной	030	1.200	0.600	13.200	63.000		1
Итого за Ужин			11.188	10.114	51.786	364.148	5.653	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

01.11.6m

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5.481	5.060	7.190	95.970		215
	Какао с молоком	180	1.200	1.320	6.030	40.800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	5.000	6.000	16.000	138.000		3
	Итого за Завтрак		11.681	12.380	29.220	274.770		
Завтрак 2	Снежок	100	2.500	2.500	10.000	72.500	0.400	401
	Итого за Завтрак 2		2.500	2.500	10.000	72.500	0.400	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4.070	4.500	12.090	105.140	6.360	81
	Тефтели мясные с рисом	60	5.800	4.800	4.050	87.000	0.500	286
	Макароны отварные	110	1.600	3.980	23.190	116.220		205
	Соус сметанный с томатом	020	0.180	1.193	7.873	56.273	0.120	373
	Напиток из шиповника	150	0.018		12.000	48.000	28.790	398
	Хлеб пшеничный	050	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Обед		12.868	14.703	72.403	472.813	35.770		
Полдник	Крендель на сахаре	60	3.040	5.023	21.980	145.080		191
	Молоко кипяченое	150	3.750	3.000	8.250	75.000	1.000	419
Итого за Полдник		6.790	8.023	30.230	220.080	1.000		
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	150	6.120	8.524	26.840	208.049	5.180	291
	Икра кабачковая	30	0.564	0.620	11.430	51.612	2.620	1
	Чай с сахаром	200	0.277	0.020	9.677	39.996	0.030	411
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Ужин		8.161	9.394	61.147	359.837	7.830		
Итого за день		42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000		

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4.040	5.040	20.560	143.000	0.370	199
	Напиток кофейный	180	1.200	0.800	6.870	39.480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3.600	5.400	14.580	117.800		1
	Итого за Завтрак		8.840	11.240	42.010	300.280	0.370	
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	4.056	4.902	14.000	116.342	0.300	86
	Голубцы ленивые куриные	100/30	8.240	9.185	30.250	236.625	6.540	14
	Компот из сухофруктов	150	0.400		14.000	56.000	18.000	376
	Хлеб Дарницкий	050	1.200	0.500	13.200	49.000		1
Итого за Обед		13.896	14.587	71.450	457.967	24.840		
Полдник	Баранка яичная	040	3.066	5.170	20.462	150.534		100
	Чай с молоком	180	1.350	1.000	5.000	35.000		413
Итого за Полдник		4.416	6.170	25.462	185.534			
Ужин	Вареники ленивые с маслом	130/5	9.352	11.023	28.000	225.289	0.956	230
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Чай без сахара	180	0.250			28.000		410
	Яблоки свежие	95	0.296		9.878	42.000	18.834	386
Итого за Ужин		11.098	11.253	51.078	355.469	19.790		
Итого за день		42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000		

8950.1046855

08.11.601
День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4.030	4.360	21.380	125.090		185
	Напиток кофейный	180	1.200	0.800	6.870	39.480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3.600	5.400	14.580	117.800		1
	Итого за Завтрак		8.830	10.560	42.830	282.370		
Завтрак 2	Снежок	100	2.500	2.500	10.000	72.500	0.040	401
	Итого за Завтрак 2		2.500	2.500	10.000	72.500	0.040	
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4.030	4.870	13.069	113.598	6.420	58
	Сердце тушеное в сметанном соусе	40/30	5.463	5.600	7.000	128.000		406
	Пюре картофельное	110	2.184	3.235	23.020	129.841	4.583	321
	Компот из кураги	150	0.200	0.130	16.853	48.000	20.928	376
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Итого за Обед		13.077	14.065	73.142	479.619	31.931	
Полдник	Ватрушка с повидлом	050	2.236	4.404	28.000	150.325	2.000	52
	Молоко кипяченое	150	3.750	3.000	8.250	75.000	1.000	419
Итого за Полдник		5.986	7.404	36.250	225.325	3.000		
Ужин	Омлет натуральный с морковью	130	6.107	6.471	7.778	136.306	0.029	217
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	5.000	6.000	16.000	138.000		3
	Чай с сахаром	180	0.250		10.000	40.000		411
	Яблоки свежие	50	0.250		7.000	25.880	10.000	386.06
Итого за Ужин		11.607	12.471	40.778	340.186	10.029		
Итого за день		42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000		

09.11.601
День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4.030	4.530	20.380	125.090		185
	Какао с молоком	180	1.200	1.320	6.030	40.800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3.600	5.400	14.580	117.800		1
	Итого за Завтрак		8.830	11.250	40.990	283.690		
Завтрак 2	Ряженка	150	3.750	3.750	13.000	100.750	0.320	401
	Итого за Завтрак 2		3.750	3.750	13.000	100.750	0.320	
Обед	Суп картофельный с гренками	150	4.007	5.400	14.000	116.518	2.494	77
	Бигус из свежей капусты с курицей	130/40	9.230	7.000	22.000	207.000	14.580	440
	Кисель из свежей ягоды	180	0.022		14.000	71.850	16.000	590.03
	Хлеб Дарницкий	25	1.200	0.500	13.200	49.000		1
Итого за Обед		14.459	12.900	63.200	444.368	33.074		
Полдник	Печенье Овсяное	030	1.680	4.719	14.030	151.152		100
	Чай с молоком	180	1.200	0.800	6.870	55.470		413
Итого за Полдник		2.880	5.519	20.900	206.622			
Ужин	Пудинг из творога с рисом	130	9.199	12.000	20.000	158.930	1.000	236
	Соус абрикосовый	40	0.832	0.781	17.000	38.637	5.688	359
	Чай без сахара	180	0.250			28.000		410
	Хлеб Дарницкий	25	1.200	0.500	13.200	49.000		1
	Бананы свежие	60	0.600	0.300	14.710	90.003	4.918	386
Итого за Ужин		12.081	13.581	64.910	364.570	11.606		
Итого за день		42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000		

итого за период	420.000	470.000	2030.000	14000.000	450.000	
Среднее значение за период	42.0	47.0	203.0	1400.0	45.0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			

Технолог *М.В. Кузнецова* 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.