



Утверждаю:

Директор  
Комбинат  
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

24.11.2022г

День: 1

24.11.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4.300	5.260	20.380	125.090		185
	Какао с молоком	180	1.200	1.320	6.030	40.800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3.000	6.350	14.580	117.800		1
Итого за Завтрак			8.500	12.930	40.990	283.690		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/шт	3.125	3.130	15.000	100.670		420
Итого за Завтрак 2			3.125	3.130	15.000	100.670		
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	4.049	5.080	13.990	115.360		82
	Котлета рыбная в соусе молочном	60/15	7.902	6.580	5.000	110.828	0.002	280
	Рис с овощами	110	2.507	5.980	21.042	120.070	5.200	76
	Компот из сухофруктов	180	0.400		12.000	73.000	26.000	376
	Хлеб пшеничный	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
Итого за Обед			16.858	18.640	74.032	524.258	31.202	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	100	1.000		26.710	148.000	13.746	403
	Чай без сахара	180	0.300		1.000	6.000	0.000	399
Итого за Полдник			1.300	0.000	27.710	154.000	13.746	
Ужин	Котлета Домашняя	60	8.260	6.890	3.180	107.392		299
	Рис припущенный	110	2.507	5.180	21.042	141.810	0.052	76
	Чай с сахаром	180	0.250		7.846	28.000		411
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Ужин			12.217	12.300	45.268	337.382	0.052	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

День: 2

25.11.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4.020	4.950	17.013	136.680		94
	Напиток кофейный	180	1.200	0.800	6.870	39.480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3.000	4.000	14.580	117.800		1
Итого за Завтрак			8.220	9.750	38.463	293.960		
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	Борщ с капустой и картофелем	150	4.030	5.363	14.000	103.178	3.729	57
	Жаркое по-домашнему	110/40	8.113	9.580	36.520	255.032	5.380	276
	Компот из изюма	180	0.330		14.000	56.000	21.340	376
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Обед			13.673	15.173	77.720	474.390	30.449	
Полдник	Булочка "Веснушка"	050	4.995	5.030	18.745	151.960		157
	Чай с молоком	180	1.350	1.000	5.000	35.000		413
Итого за Полдник			6.345	6.030	23.745	186.960		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	130	7.516	10.297	24.167	210.511	0.295	236
	Молоко сгущенное	040	2.000	3.020	7.790	66.340		
	Чай без сахара	180	0.250			3.500		410
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Груши свежие	60	0.296					
Итого за Ужин								

День: 3

28.11.11

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	4.520	20.750	111.591		185
	Какао с молоком	180	1.200	1.320	6.030	40.800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3.000	4.000	14.580	117.800		1
Итого за Завтрак			8.290	9.840	41.360	270.191		
Завтрак 2	Бифивит	150	3.750	3.750	11.000	112.750		420
	Итого за Завтрак 2			3.750	3.750	11.000	112.750	
Обед	Щи из свежей капусты	150	5.170	5.340	11.560	110.870	6.000	67
	Рулет мясной с яйцом	60	5.757	8.081	2.552	82.400	0.093	295
	Соус сметанный с томатом	020	0.180	1.193	7.530	56.273	2.500	373
	Макаронные отварные	120	1.600	3.980	20.154	116.220		205
	Кисель из свежей ягоды	180			14.000	56.000	16.000	590.03
	Хлеб ржаной	050	2.000	1.000	22.000	98.000		1
Итого за Обед			14.707	19.594	77.796	519.763	24.593	
Полдник	Пирожок с повидлом	65	2.587	4.000	24.000	142.400	0.563	454
	Чай без сахара	180	0.250			3.500		410
Итого за Полдник			2.837	4.000	24.000	145.900	0.563	
Ужин	Фрикадельки рыбные с соусом	60/15	8.455	6.450	4.032	91.000		264
	Пюре картофельное	110	2.184	3.235	18.290	120.396	3.370	321
	Чай с сахаром	180	0.250		6.460	28.000		411
	Хлеб ржаной	025	1.000		11.450	44.000		1
	Мандарины свежие	95	0.527	0.131	8.612	68.000	16.474	389
Итого за Ужин			12.416	9.816	48.844	351.396	19.844	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

День: 4

29.11.11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5.481	5.015	7.190	105.224		215
	Чай с молоком	180	1.200	0.800	6.870	55.470		413
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	5.000	8.000	25.000	172.000		3
Итого за Завтрак			11.681	13.815	39.060	332.694		
Завтрак 2	Снежок	100	2.500	2.500	10.000	78.206		401
	Итого за Завтрак 2			2.500	2.500	10.000	78.206	
Обед	Суп овощной со сметаной	150	4.003	4.850	14.000	106.260	5.870	22
	Тефтели мясные	60	5.230	5.070	4.540	89.710	0.820	286
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	2.100	3.023	24.589	123.300	2.476	179
	Соус сметанный	020	1.250	2.750	6.250	54.750		354
	Напиток из шиповника	180	0.300		12.000	49.200	22.734	398
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Обед			14.083	15.923	74.579	483.400	31.900	
Полдник	Баранка яичная	040	1.066	2.492	20.462	108.540		100
	Молоко	180	4.500	4.500	8.250	88.500	1.000	419
Итого за Полдник			5.566	6.992	28.712	197.040	1.000	
Ужин	Икра морковная	30	0.691	1.000	7.169	41.000	6.920	55
	Запеканка картофельная с печеню .	150	6.029	6.540	30.280	203.480	5.180	291
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Чай без сахара	200	0.250			4.000		410
Итого за Ужин			8.170	7.770	50.649	308.660	12.100	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

30.11.ср

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	4.030	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	4.000	14.580	117.800		1
Итого за Завтрак			8.230	9.800	41.830	282.370		
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	4.053	5.030	10.600	109.240	0.300	86
	Грудка тушеная с морковью в соусе	150	9.030	11.250	29.000	244.742	3.000	303
	Компот из кураги	150	0.200	0.130	14.000	48.000	24.895	376
	Хлеб Дарницкий	050	2.000	1.000	22.000	103.000		1
Итого за Обед			15.283	17.410	75.600	504.982	28.195	
Полдник	Вафли	30	3.070	5.710	24.407	159.870		100
	Чай с молоком	180	1.200	0.800	6.870	55.470		413
Итого за Полдник			4.270	6.510	31.277	215.340		
Ужин	Суфле творожное	130	9.897	9.482	25.933	228.658	0.619	365
	Соус из ягод	40	0.024	0.048	7.595	32.000	3.229	351
	Чай без сахара	180	0.250			3.500		410
	Яблоки свежие	70	0.296		7.765	32.400	12.957	386
Итого за Ужин			10.467	9.530	41.293	296.558	16.805	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

01.12.ср

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	4.030	5.260	20.380	125.090		185
	Какао с молоком	180	1.200	1.320	6.030	40.800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3.000	4.000	14.580	117.800		1
Итого за Завтрак			8.230	10.580	40.990	283.690		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный" (яблоко-банан)	125/1шт	2.630	3.130	11.000	82.000	2.670	401
Итого за Завтрак 2			2.630	3.130	11.000	82.000	2.670	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4.070	4.500	11.090	105.140	6.360	81
	Зразы рыбные рубленые	60	6.986	6.340	4.019	95.906	0.100	393
	Гарнир сложный	120	1.360	3.110	21.098	133.260	6.460	321
	Компот из изюма	150	0.200	0.130	12.000	48.000	22.198	376
	Хлеб пшеничный	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
Итого за Обед			14.616	15.080	70.207	487.306	35.118	
Полдник	Коржик молочный	065	3.286	5.250	19.206	161.019		496
	Чай с молоком	180	1.350	1.000	5.000	35.000		413
Итого за Полдник			4.636	6.250	24.206	196.019		
Ужин	Ежики мясные	60	5.738	5.060	3.180	81.212		98
	Макароны отварные	120	1.600	3.389	20.154	122.573		205
	Соус сметанный	030	2.300	3.180	5.017	43.340	0.812	354
	Чай с сахаром	180	0.250		7.846	28.000		411
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Груши свежие	060	0.800	0.101	7.200	15.680	6.400	386
Итого за Ужин			11.888	11.960	56.597	350.985	7.212	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

День: 7

02.12.2007

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, сыром	30/5/10	4.700	5.000	12.950	110.000	0.050	3
Итого за Завтрак			9.940	10.840	40.380	292.480	0.420	
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	Рассольник ленинградский	150	4.020	4.833	14.050	105.497	8.230	76
	Котлета по-хлыновски	60	6.557	8.926	4.250	123.360	0.891	454
	Картофель отварной с маслом	110	1.850	4.080	20.000	129.031		179
	Компот из сухофруктов	150	0.400		16.000	65.600	22.000	376
	Хлеб пшеничный	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
Итого за Обед			14.827	18.839	76.300	528.488	31.121	
Полдник	Печенье	030	3.063	6.400	28.320	183.132		100
	Чай без сахара	180	0.250			3.500		410
Итого за Полдник			3.313	6.400	28.320	186.632		
Ужин	Суфле куриное	55	7.870	5.471	10.650	126.320	0.023	310
	Свекла тушенная	120	2.100	2.720	24.000	128.800	11.180	484
	Чай без сахара	200	0.250			4.000		410
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Ужин			11.420	8.421	47.850	319.300	11.203	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

День: 8

05.12.2007

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	4.520	20.750	111.591		185
	Какао с молоком	180	1.200	1.320	6.030	40.800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3.000	4.000	14.580	117.800		1
Итого за Завтрак			8.290	9.840	41.360	270.191		
Завтрак 2	Снежок	150	3.750	3.750	15.000	117.310		401
	Итого за Завтрак 2			3.750	3.750	15.000	117.310	
Обед	Щи из свежей капусты	150	4.030	5.394	11.560	110.870	1.250	67
	Плов из отварной говядины	030/110	8.370	11.060	28.000	260.220		85
	Напиток из шиповника	150	0.712		12.000	48.000	21.535	398
	Хлеб ржаной	050	2.000	1.000	22.000	98.000		1
Итого за Обед			15.112	17.454	73.560	517.090	22.785	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	100	3.610	0.200	24.300	117.889	14.385	403
	Чай без сахара	180	0.250			3.500		410
Итого за Полдник			3.860	0.200	24.300	121.389	14.385	
Ужин	Рыба запеченная с картофелем (треска)	150	9.047	14.756	23.491	232.180	2.110	264
	Чай с лимонном	180	0.250		6.070	28.000	4.800	80
	Хлеб ржаной	025	1.000		11.450	44.000		1
	Икра морковная	30	0.691	1.000	7.769	69.840	0.920	55
Итого за Ужин			10.988	15.756	48.780	374.020	7.830	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

День: 9

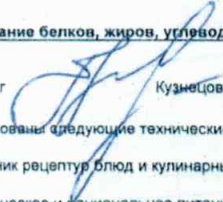
06.12 6m

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный с морковью	130	5.360	5.768	7.778	115.063	2.247	217
	Чай с молоком	180	1.200	0.800	6.870	55.470		413
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3.000	4.054	16.000	123.000		3
Итого за Завтрак			9.560	10.622	30.648	293.533	2.247	
Завтрак 2								
	Бифидит	100	2.500	2.500	8.000	80.750		401
Итого за Завтрак 2			2.500	2.500	8.000	80.750		
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	4.049	5.080	13.990	115.360		82
	Бигус из свежей капусты с мясом	40/120	6.406	7.559	28.370	199.868	9.530	440
	Компот из сухофруктов	180	0.400		18.000	73.000	21.060	376
	Хлеб пшеничный	40	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Обед			12.055	12.869	73.560	448.408	30.590	
Полдник								
	Плюшка Московская	060	3.108	6.030	26.440	170.000		469
	Молоко кипяченое	150	3.750	3.000	5.250	75.000	0.050	419
Итого за Полдник			6.858	9.030	31.690	245.000	0.050	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	150	8.550	11.680	32.030	206.340	2.167	291
	Чай с сахаром	200	1.000		6.504	30.000		411
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Мандарины свежие	50	0.277	0.069	7.368	35.789	9.946	389.03
Итого за Ужин			11.027	11.979	59.102	332.309	12.113	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

День: 10

07.12 ср

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	5.080	20.060	134.790		185
	Какао с молоком	180	1.200	1.320	6.030	40.800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3.000	4.000	14.580	117.800		1
Итого за Завтрак			9.040	10.400	40.670	293.390		
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 из овощей с курицей со сметаной	150	4.206	4.902	13.000	116.518	6.200	22
	Колбаски куриные с сыром в соусе	60/25	5.284	4.490	7.300	105.728	2.017	281
	Пюре картофельное	120	1.360	3.110	21.800	120.630	6.460	321
	Компот из кураги	180	0.400	0.180	14.000	60.000	22.367	376
	Хлеб Дарницкий	050	2.000	1.000	22.000	103.000		1
Итого за Обед			13.250	13.682	78.100	505.876	37.044	
Полдник								
	Пряник	030	3.063	6.415	22.470	158.000		100
	Чай с молоком	180	1.350	1.000	5.000	35.000		413
Итого за Полдник			4.413	7.415	27.470	193.000		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	130/5	10.597	11.627	30.760	247.484	0.956	230
	Чай без сахара	180	0.250			3.500		410
	Груши свежие	070	0.700	0.126	13.000	56.000	7.000	386
Итого за Ужин			11.547	11.753	43.760	306.984	7.956	
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	42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	
	12	29	59			
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>						
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.						