

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

08.12-21.12.2022г

День: 1

*У. 9.12.*

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
	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	10,060	41,830	282,370		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт" (груша)	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670	11,190	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,670		
Обед	Суп из овощей	150	4,020	4,240	12,451	104,044	9,260	22
	Биточек рыбный Особый	60	8,952	7,211	2,180	101,488		262
	Рис припущенный	110	2,507	3,398	21,042	120,070	3,710	76
	Компот из сухофруктов	150	0,400		16,000	65,600	26,000	376
	Хлеб пшеничный	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			17,879	15,849	73,673	496,202	38,970	
Полдник	Булочка дорожная	065	4,056	6,388	27,820	168,135		470
	Чай без сахара	180	0,250			3,500		410
Итого за Полдник			4,306	6,388	27,820	171,635		
Ужин	Тефтели мясные с рисом	60	5,230	6,070	4,540	89,710	0,820	286
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	4,080	20,369	122,168		179
	Соус сметанный с томатом	020	0,180	1,193	5,370	56,273	5,210	373
	Чай с сахаром	180			5,198	20,792		411
	Хлеб пшеничный	30	1,200	0,230	13,200	60,180		1
Итого за Ужин			8,460	11,573	48,677	349,123	6,030	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

*9.12 Пет.*

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Купеш пшеничный с маслом	150	3,980	3,920	20,176	121,904		311
	Чай с молоком	180	1,200	0,800	6,870	72,015	0,500	413
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	14,580	117,800		1
Итого за Завтрак			8,180	8,720	41,626	311,719	0,500	
Завтрак 2	Йогурт (персик)	150	3,750	3,750	10,150	73,100	2,256	401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,150	73,100	2,256	
Обед	Сельдь соленая	15	1,421	1,688		20,875		83
	Суп картофельный с горохом	150	4,030	4,340	11,560	110,870	2,120	81
	Жаркое по-домашнему	110/30	7,124	8,755	24,980	162,211	4,868	276
	Компот из изюма	180	0,330		12,000	56,000	13,551	376
	Хлеб пшеничный	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			14,905	15,783	70,540	454,956	20,539	
Полдник	Крендель на сахаре	60	3,215	6,023	20,950	150,867		191
	Чай с молоком	180	1,200	0,800	6,870	72,015		413
Итого за Полдник			4,415	6,823	27,820	222,882		
Ужин	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	7,250	8,381	3,450	103,700	0,005	300
	Макароны отварные	120	1,600	3,180	20,154	105,230		205
	Чай с сахаром	180			5,198	20,792		411
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,180		1
	Апельсины свежие	070	0,700	0,133	10,862	47,441	21,700	389

День: 3

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	4,020	20,750	111,591		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	4,000	8,000	14,000	144,000	0,070	3
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>9,290</b>	<b>12,820</b>	<b>41,620</b>	<b>295,071</b>	<b>0,070</b>	
Завтрак 2	Бифидит	150	3,750	3,750	11,000	112,750		420
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>11,000</b>	<b>112,750</b>		
Обед	Суп картофельный с рисом	150	4,095	4,531	10,000	116,490	1,300	80
	Котлета Домашняя	60	6,557	6,280	4,250	99,740	0,891	299
	Капуста тушенная	120	2,780	4,000	21,000	131,120	6,990	336
	Кисель из смородины	180	0,022		16,000	64,000	20,784	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	98,000		1
	<b>Итого за Обед</b>		<b>15,454</b>	<b>15,811</b>	<b>73,250</b>	<b>509,350</b>	<b>29,965</b>	
Полдник	Пряник	030	3,063	4,150	22,470	152,409		100
	Чай без сахара	180	0,250			3,500		410
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>3,313</b>	<b>4,150</b>	<b>22,470</b>	<b>155,909</b>	<b>0,000</b>	
Ужин	Рыба запеченная в сметанном соусе	60	6,390	7,071	7,310	112,058	1,488	252
	Рис припущенный	110	2,507	3,398	22,937	120,070	0,520	76
	Чай с сахаром	180			5,198	20,792		411
	Хлеб ржаной	025	1,000		11,450	44,000		1
	Яблоки свежие	95	0,296		7,765	30,000	12,957	386
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>10,193</b>	<b>10,469</b>	<b>54,660</b>	<b>326,920</b>	<b>14,965</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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,481	6,015	7,190	105,224		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	123,000		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>9,681</b>	<b>11,389</b>	<b>29,220</b>	<b>269,024</b>		
Завтрак 2	Снежок	100	2,500	2,500	10,000	78,206		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>2,500</b>	<b>2,500</b>	<b>10,000</b>	<b>78,206</b>		
Обед	Щи из свежей капусты	150	5,170	5,340	11,560	110,870	8,000	67
	Котлеты рубленные с молочным соусом	60	5,595	5,840	5,000	72,544	0,400	281
	Макароны отварные	120	1,600	3,180	20,154	122,573		205
	Компот из сухофруктов	180	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>		<b>14,765</b>	<b>15,360</b>	<b>74,714</b>	<b>476,587</b>	<b>30,700</b>	
Полдник	Коржик молочный	065	3,286	5,250	27,432	169,000		496
	Молоко кипяченое	150	3,750	3,000	5,250	75,000	0,050	419
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>7,036</b>	<b>8,250</b>	<b>32,682</b>	<b>244,000</b>	<b>0,050</b>	
Ужин	Икра морковная	30	0,691	1,000	7,769	69,840	6,520	55
	Запеканка картофельная с печенью	150	6,127	8,271	30,217	181,371	7,730	291
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,180		1
	Чай с сахаром	180			5,198	20,792		411
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>8,018</b>	<b>9,501</b>	<b>56,384</b>	<b>332,183</b>	<b>14,250</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

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	30/10	3,620	5,000	14,580	117,800		1,41
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,850</b>	<b>10,800</b>	<b>41,830</b>	<b>282,370</b>		
Завтрак 2	Ряженка	100	2,900	2,500	8,200	90,000		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2,900</b>	<b>2,500</b>	<b>8,200</b>	<b>90,000</b>	
Обед	Суп картофельный с вермишелью и курицей	150	4,120	5,400	12,450	97,280	4,000	82
	Плов куриный	140/40	9,250	9,650	26,000	216,200	0,410	304,02
	Напиток из шиповника	150	0,712		12,000	48,000	21,535	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>16,082</b>	<b>16,050</b>	<b>72,450</b>	<b>464,480</b>	<b>25,945</b>	
Полдник	Печенье	030	1,813	5,150	28,320	183,132		100
	Чай с молоком	180	1,350	1,000	5,000	35,000		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3,163</b>	<b>6,150</b>	<b>33,320</b>	<b>218,132</b>		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	140/10	10,228	11,369	38,588	273,518	0,700	230
	Чай без сахара	180	0,250			3,500		410
	Мандарины свежие	95	0,527	0,131	8,612	68,000	18,355	389
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,005</b>	<b>11,500</b>	<b>47,200</b>	<b>345,018</b>	<b>19,055</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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4,084	5,080	20,080	134,790		185
	Чай с молоком	180	1,350	1,000	5,000	35,000		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	14,580	117,800		1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,434</b>	<b>10,080</b>	<b>39,640</b>	<b>287,590</b>		
Завтрак 2	Биойогурт (черника)	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670	6,2	401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,125</b>	<b>3,130</b>	<b>11,000</b>	<b>100,670</b>	<b>6,200</b>
Обед	Борщ с Фасолью и картофелем	150	4,080	5,030	14,286	118,144	4,32	63
	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	6,249	5,000	3,000	81,000	3,5	259
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,290	120,396	3,37	321
	Компот из кураги	150	0,200	0,130	14,000	48,000	24,895	376
	Хлеб пшеничный	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>14,693</b>	<b>14,395</b>	<b>71,576</b>	<b>472,540</b>	<b>36,085</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	050	3,858	5,729	28,360	173,594	2,215	52
	Чай с молоком	180	1,350	1,000	5,000	35,000		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,208</b>	<b>6,729</b>	<b>33,360</b>	<b>208,594</b>	<b>2,215</b>	
Ужин	Гуляш из отварного мяса	30/40	7,490	8,358	2,100	113,564	0,5	277
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	4,080	26,926	136,070		179
	Чай с сахаром	180			5,198	20,792		411
	Хлеб пшеничный	40	1,200	0,230	13,200	60,180		1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>10,540</b>	<b>12,666</b>	<b>47,424</b>	<b>330,606</b>	<b>0,50</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

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
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,240</b>	<b>10,360</b>	<b>41,170</b>	<b>301,600</b>	<b>0,370</b>	
Завтрак 2	Йогурт (персик)	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	14,050	105,497	3,017	76
	Котлета Аппетитная	60	6,500	5,309	2,790	82,420	0,400	299
	Соус сметанный с томатом	020	0,180	1,193	6,259	56,273	2,500	373
	Макароны отварные	120	1,600	3,180	20,154	122,573		205
	Хлеб пшеничный	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
	Компот из сухофруктов	150	0,400		14,000	65,600	22,000	376
<b>Итого за Обед</b>			<b>14,700</b>	<b>15,515</b>	<b>79,253</b>	<b>537,363</b>	<b>27,917</b>	
Полдник	Баранка яичная	040	3,816	5,186	24,462	121,050		100
	Чай с молоком	180	1,350	1,000	5,000	35,000		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,166</b>	<b>6,186</b>	<b>29,462</b>	<b>156,050</b>		
Ужин	Сырники из творога	130	8,848	9,419	27,410	229,803	1,500	231
	Молоко сгущенное	040	2,000	3,020	7,790	66,340		
	Чай без сахара	180	0,250			3,500		410
	Яблоки свежие	95	0,296		7,765	32,244	12,957	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,394</b>	<b>12,439</b>	<b>42,965</b>	<b>331,887</b>	<b>14,457</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: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,390	4,810	20,750	143,850		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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,590</b>	<b>9,610</b>	<b>42,200</b>	<b>301,130</b>		
Завтрак 2	Бифивит	100	2,500	2,500	8,000	80,750		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2,500</b>	<b>2,500</b>	<b>8,000</b>	<b>80,750</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,160	5,066	14,390	119,820	0,303	85
	Голубцы ленивые	160	9,680	12,000	32,070	275,000	5,068	298
	Кисель из свежей ягоды	150	0,035		16,000	64,000	18,744	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	98,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,895</b>	<b>18,066</b>	<b>84,460</b>	<b>556,820</b>	<b>24,115</b>	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	100	3,610	0,200	24,300	117,889	14,385	403
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3,610</b>	<b>0,200</b>	<b>25,300</b>	<b>121,889</b>	<b>14,385</b>	
Ужин	Рыба по-русски	45/45	8,305	11,544	9,000	147,931	6,500	372
	Картофель отварной с маслом	120	1,850	5,080	22,590	143,480		519
	Хлеб ржаной	025	1,000		11,450	44,000		1
	Чай с сахаром	180	0,250			1,000		411
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,405</b>	<b>16,624</b>	<b>43,040</b>	<b>339,411</b>	<b>6,500</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: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	130	5,481	6,015	7,190	105,224		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	123,000		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		9,681	11,389	29,220	269,024		
<b>Завтрак 2</b>	Снежок	150	3,750	3,750	15,000	117,310	0,233	401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		3,750	3,750	15,000	117,310		
<b>Обед</b>	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,050	5,012	11,000	105,308	6,500	58
	Котлета Домашняя	60	5,064	4,262	2,270	76,950	0,891	299
	Рис припущенный	110	2,050	3,098	21,042	120,070	0,520	76
	Компот из сухофруктов	180	0,400		16,000	65,600	26,000	376
	Хлеб пшеничный	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
	<b>Итого за Обед</b>		13,564	13,372	72,312	472,928	33,911	
<b>Полдник</b>	Плюшка Московская	065	2,065	4,399	24,053	139,470		100
	Молоко	180	4,500	4,500	8,250	88,500	1,000	419
	<b>Итого за Полдник</b>		6,565	8,899	32,303	227,978	1,000	
<b>Ужин</b>	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	7,240	9,360	28,965	204,580	10,089	274
	Чай с сахаром	200			12,000	48,000		411
	Хлеб пшеничный	30	1,200	0,230	13,200	60,180		1
	<b>Итого за Ужин</b>		8,440	9,590	54,165	312,760	10,089	
<b>Итого за день</b>		42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000		

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая	150	3,980	4,240	20,176	121,904		168
	Чай с молоком	180	1,200	0,800	6,870	72,015		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	14,580	117,800		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		8,180	9,040	41,626	311,719		
<b>Завтрак 2</b>	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		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с грибами	150	4,000	5,210	14,216	94,100	3,082	77
	Ёжики куриные	60	5,842	5,847	3,085	95,332		98
	Капуста тушеная	120	2,780	1,000	23,200	162,103	1,900	336
	Напиток из шиповника	150	0,712		12,000	48,000	18,000	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
	<b>Итого за Обед</b>		15,334	16,057	74,501	502,835	25,982	
<b>Полдник</b>	Печенье Овсяное	030	3,665	4,722	24,053	151,152		100
	Чай без сахара	180	0,250			3,500		410
	<b>Итого за Полдник</b>		3,915	4,722	24,053	154,652		
<b>Ужин</b>	Пудинг из творога	130	9,443	12,650	32,840	248,317	0,300	51
	Соус из свежей ягоды	40	0,832	0,781	7,102	38,637	1,418	359
	Чай без сахара	180	0,250			3,500		410
	Апельсины свежие	095	0,296		9,878	39,590	17,300	389
	<b>Итого за Ужин</b>		10,821	13,431	49,820	330,044	19,018	
<b>Итого за день</b>		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	57			

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.