

Утверждено
Зав. д.ч. № 16
Сидорчук Е.В.
 Детский сад № 16
 Примерное меню для организации питания детей детских яслей, возрастной категории с 1 до 3 лет



Сидорчук Е.В.

посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

09.01.20.01.2023г

09.01.23.мн.

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	3.000	4.000	19.000	121.000		185
	Чай с молоком	180	1.200	0.800	6.870	39.480	0.500	413.08
	Бутерброд с маслом	25/5	3.000	4.000	14.580	106.160		1
	Итого за Завтрак		7.200	8.800	40.450	266.640	0.500	
Завтрак 2	Сок детский	200/шт	1.000		22.000	92.000	15.801	418
	Итого за Завтрак 2		1.000		22.000	92.000	15.801	
Обед	Суп картофельный с горохом и мясом	150	4.600	5.000	12.540	113.560	0.783	81
	Жаркое по-домашнему	130/35	9.001	10.576	24.425	228.800	3.380	276
	Компот из сухофруктов	180	0.400		14.000	57.600	22.300	376
	Хлеб ржаной	050	2.000	1.000	22.000	98.000		1
	Итого за Обед		16.001	16.576	72.965	497.960	26.463	
Полдник	Сушка глазированная	30	5.000	5.618	14.680	136.634		100
	Бифивит	180	3.149	4.500	7.560	83.316		401
	Итого за Полдник		8.149	10.118	22.240	219.950		
Ужин	Суфле из печени с морковью	60	7.000	7.186	4.280	109.790	1.036	477
	Соус основной красный	030	0.050	1.140	4.000	26.468	1.200	587
	Макаронны отварные	120	1.600	3.180	20.417	116.600		205
	Чай с сахаром	180			5.198	20.792		411
	Хлеб ржаной	025	1.000		11.450	49.800		1
	Итого за Ужин		9.650	11.506	45.345	323.450	2.236	
Итого за день		42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000		

10.01.23г.мн.

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5.481	7.015	7.190	105.224		215
	Напиток кофейный	180	1.200	0.800	6.870	39.480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3.000	4.054	16.000	112.000		3
	Итого за Завтрак		9.681	11.869	30.060	256.704		
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	Борщ с капустой и картофелем	150	4.030	5.018	14.000	103.178	4.251	57
	Котлета Аппетитная	60	6.500	3.090	4.790	82.420		299
	Соус сметанный	030	0.300	3.397	8.017	63.700	0.852	354
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1.850	4.080	17.770	115.200		179
	Напиток из шиповника	150	0.712		12.000	48.000	23.397	398
	Хлеб пшеничный	40	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Итого за Обед		14.592	15.815	69.777	472.678	28.500	
Полдник	Коржик молочный	065	2.086	5.250	27.432	169.000		496
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
	Итого за Полдник		2.086	5.250	28.305	172.500		
Ужин	Шницель рыбный	60	7.364	5.017	11.092	119.140	0.100	258
	Гарнир сложный	110	3.050	5.000	23.000	144.907	2.400	561
	Чай с сахаром	180			5.198	20.792		411
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Апельсины свежие	095	0.277	0.860	7.000	28.000		
	Итого за Ужин		11.916	15.107	64.292	462.959	2.500	

11.01.23 ср.

День: 3

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	5.320	21.450	124.780		185
	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
Итого за Завтрак			8.230	10.120	42.900	314.595		
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
	Рагу из овощей и курицы	180	8.000	7.203	32.000	223.272	9.233	79
	Компот из изюма	150	0.200	0.130	12.000	48.000	22.198	376
	Хлеб Дарницкий	050	2.000	1.000	22.000	103.000		1
Итого за Обед			14.253	13.363	76.600	483.512	31.731	
Полдник	Вафли	30	3.070	6.710	23.336	148.299		100
	Чай с молоком	180	0.250			3.500		413
Итого за Полдник			3.320	6.710	23.336	151.799		
Ужин	Запеканка творожная	130	9.239	9.037	28.356	246.907	0.312	237
	Молоко сгущенное	030	2.912	4.020	10.170	68.937		
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
	Яблоки свежие	95	0.296		7.765	30.000	12.957	386
Итого за Ужин			12.447	13.057	47.164	349.344	13.269	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

12.01.23 чт.

День: 4

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, сыром	25/5/10	4.700	5.000	14.960	122.200		3
Итого за Завтрак			9.930	11.580	41.370	288.090		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/1шт	3.125	3.130	11.000	100.670	3.710	420
	Итого за Завтрак 2			3.125	3.130	11.000	100.670	3.710
Обед	Рассольник ленинградский	150	4.020	4.833	14.050	105.497	8.230	76
	Биточек рыбный особый	60	7.484	4.930	5.000	92.100	4.300	262.04
	Пюре картофельное	120	2.041	3.398	22.937	130.494	0.520	321
	Компот из сухофруктов	150	0.400		16.000	65.600	20.072	376
	Хлеб пшеничный	40	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Обед			15.145	13.391	71.187	453.871	33.122	
Полдник	Крендель сахарный	065	2.640	7.023	22.814	172.104		460
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
Итого за Полдник			2.640	7.023	23.687	175.604		
Ужин	Рулет мясной с яйцом	60	7.419	6.566	4.050	108.876	0.320	295
	Икра морковная	30	0.691	1.000	15.538	76.717	7.848	55
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1.850	4.080	17.770	115.200		179
	Чай с сахаром	180			5.196	20.792		411
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Ужин			11.160	11.876	55.756	381.765	8.168	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

17.09.2017

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5.481	7.015	7.190	105.224		215
	Чай с молоком	180	1.200	0.800	6.870	54.000		413
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3.000	4.054	16.000	112.000		3
Итого за Завтрак			9.681	11.869	30.060	271.224		
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	Щи из свежей капусты	150	4.030	5.394	11.560	110.870	8.240	67
	Плов из отварной говядины	040/110	8.370	10.453	38.000	262.044		85
	Компот из сухофруктов	150	0.400		14.000	65.600	20.072	378
	Хлеб пшеничный	40	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Обед			14.000	16.077	76.760	498.694	28.312	
Полдник	Булочка домашняя	065	3.808	6.250	30.619	194.459		469
	Чай с молоком	180	0.250			3.500		413
Итого за Полдник			4.058	6.250	30.619	197.959		
Ужин	Залепанка картофельная с печенью	160	9.670	6.074	31.781	212.653	8.448	291
	Икра свекольная	30	0.691	4.000	5.362	60.292	8.240	55
	Чай с сахаром	200			5.198	20.792		411
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Ужин			11.761	10.304	55.561	353.917	16.688	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

18.09.2017

День: 8

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	3.000	4.000	14.580	117.800		1
Итого за Завтрак			8.240	9.840	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 картофельный с вермишелью и курицей	150	4.120	5.400	12.450	97.280	4.000	82
	Колбаски куриные с сыром в соусе	60/25	7.790	6.890	7.300	116.687	0.170	281
	Пюре картофельное	120	2.041	3.398	22.937	130.494	0.520	321
	Напиток из шиповника	180	0.300		1.000	6.000	21.250	398
	Хлеб Дарницкий	050	2.000	1.000	22.000	103.000		1
Итого за Обед			16.251	16.688	65.687	453.461	25.940	
Полдник	Сушка глазированная	30	2.080	4.790	23.764	165.200		100
	Чай с молоком	180	0.250			3.500		413
Итого за Полдник			2.330	4.790	23.764	168.700		
Ужин	Сырники из творога	130	9.870	11.020	32.007	266.680	0.090	231
	Соус абрикосовый	40	1.032	0.781	13.240	38.629	3.580	359
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
	Мандарины свежие	60	0.527	0.131	12.419	68.000	15.020	389.04
Итого за Ужин			11.429	11.932	58.539	376.809	18.690	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

19.09.2011

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	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	Биопроduct кислomолочный "Ацидолакт"	125/1шт	3.125	3.130	11.000	100.670	3.480	401
	Итого за Завтрак 2			3.125	3.130	11.000	100.670	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4.180	5.066	14.390	119.820	0.030	85
	Котлета рыбная в соусе молочном	60/15	4.588	8.525	5.000	115.125	0.002	280
	Рис с овощами	110	2.960	4.285	19.442	124.980	0.055	316
	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
Итого за Обед			14.128	18.876	76.832	530.525	22.387	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	100	3.610	0.200	24.300	117.889	14.385	403
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
Итого за Полдник			3.610	0.200	25.173	121.389	14.385	
Ужин	Котлета Домашняя	60	9.427	7.042	6.812	128.334		299
	Гарнир сложный (картофель/капуста)	110	3.480	6.850	21.595	153.000	8.228	553
	Чай с сахаром	200			5.198	20.792		411
	Хлеб пшеничный	35		0.322	15.400	61.600		1.42
Итого за Ужин			12.907	13.214	49.005	363.726	8.228	
Итого за день			42.005	73.000	203.000	1400.000	45.000	

20.09.2011

День: 10

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	135.540		185
	Напиток кофейный	180	1.200	0.800	6.870	39.480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3.000	4.054	16.000	112.000		3
Итого за Завтрак			8.290	8.874	43.620	287.020		
Завтрак 2	Йогурт (персик)	150	3.750	3.750	10.150	89.350	4.280	401
	Итого за Завтрак 2			3.750	3.750	10.150	89.350	4.280
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4.050	5.000	14.840	120.560	4.870	58
	Тефтели мясные с рисом	60	5.230	7.680	4.540	105.590	0.820	286
	Макаронь отварные	110	1.400	3.780	23.852	110.200		205
	Компот из изюма	180	0.330		12.000	56.000	16.380	376
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Обед			12.210	16.690	68.432	452.530	22.070	
Полдник	Булочка дорожная	050	4.995	5.030	18.745	151.960		470
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
Итого за Полдник			4.995	5.030	19.618	155.460		
Ужин	Сельдь соленая ясли	15	1.350	1.604		25.832		83
	Запеканка картофельная с грудкой куриной	160	9.555	10.645	35.280	271.635	2.650	291
	Чай без сахара	200	0.250			4.000		410
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Апельсины свежие	080	0.400	0.177	12.700	53.993	16.000	389
Итого за Ужин			12.755	12.656	61.180	415.640	18.650	
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		
<p>Технолог Кузнецова М.В</p> <p>Использованы следующие технические нормативы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 					