

состав составлен  
зав. д/з № 16  
М.П. Сидорчук Е.В.



Утверждаю:  
Директор  
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  
23.01-03.02.2023г

23.01 пн.

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	4.090	4.020	20.750	125.608		185
	Какао с молоком	180	1.200	1.320	6.030	40.800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3.000	5.000	14.580	115.320		1
Итого за Завтрак			8.290	10.340	41.360	281.728		
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	Суп вермишелевый с мясом	150	4.000	5.000	12.340	112.360		148
	Рулет мясной с яйцом	60	7.570	6.581	2.552	99.580	7.000	295
	Соус сметанный с томатом	020	0.296		7.765	32.400		373
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1.850	4.080	17.770	115.200		179
	Кисель из свежей ягоды	180			14.000	56.000	18.120	590.03
	Хлеб ржаной	050	2.000	1.000	22.000	98.000		1
Итого за Обед			15.716	16.661	76.427	513.540	25.120	
Полдник	Вафли	40	3.070	5.710	21.981	131.250		100
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
Итого за Полдник			3.070	5.710	22.854	134.750		
Ужин	Фрикадельки рыбные замеченные с соусом	60/15	7.606	7.010	4.032	107.000		264
	Пюре картофельное	120	2.041	3.398	18.260	111.640	0.520	321
	Чай с сахаром	180			5.198	20.792		411
	Хлеб ржаной	025	1.000		11.450	49.800		1
	Мандарины свежие	95	0.527	0.131	12.419	68.000	19.360	389
Итого за Ужин			11.174	10.539	51.359	357.232	19.880	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

24.01 вт.

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
	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	72.500		401
	Итого за Завтрак 2			2.500	2.500	10.000	72.500	
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4.050	4.870	11.000	112.830	8.960	58
	Котлета Домашняя	60	8.557	6.912	5.792	106.506		299
	Соус сметанный	030	0.300	3.070	8.017	60.898	0.852	354
	Рис припущенный	110	2.050	3.398	21.042	112.700		76
	Напиток из шиповника	150	0.712		12.000	48.000	24.580	398
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Обед			16.869	18.480	71.051	501.114	34.392	
Полдник	Коржик молочный	065	2.086	5.250	27.432	165.322		496
	Чай с молоком	180	1.200	0.800	6.870	54.000		413
Итого за Полдник			3.286	6.050	34.302	219.322		
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	150	7.773	6.871	28.850	198.260	2.760	430
	Икра морковная	30	0.691	1.000	14.537	73.910	7.848	55
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	59.670		1
	Чай без сахара	200	0.000		1.000	4.000		410
Итого за Ужин			9.664	8.101	57.587	335.840	10.608	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	



День: 3

25.01 ср

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4.300	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	5.000	14.580	115.320		1
Итого за Завтрак			8.500	10.800	41.830	279.890		
Завтрак 2	Ряженка	100	2.500	2.500	8.200	71.731		401
	Итого за Завтрак 2			2.500	2.500	8.200	71.731	
Обед	Щи из свежей капусты	150	4.000	5.000	14.000	126.000	9.110	67
	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	7.250	6.370	3.450	103.700	0.005	300
	Макаронные отварные	110	1.400	3.273	23.000	110.200		205
	Компот из сухофруктов	150	0.400		15.825	65.600	20.072	376
	Хлеб Дарницкий	050	2.000	1.000	22.000	103.000		1
Итого за Обед			15.050	15.643	78.275	508.500	29.187	
Полдник	Сушка глазированная	30	2.080	4.790	23.764	165.200		100
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
Итого за Полдник			2.080	4.790	24.637	168.700		
Ужин	Запеканка творожная	130	10.662	10.047	31.250	255.620	2.856	237
	Молоко сгущенное	030	2.912	3.220	10.170	81.000		
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
	Яблоки свежие	70	0.296		7.765	31.059	12.957	386
Итого за Ужин			13.870	13.267	50.058	371.179	15.813	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

День: 4

26.01 чт

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	5.000	14.580	115.320		1
Итого за Завтрак			8.230	11.580	40.990	281.210		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный" (абрикос-аромат)	125/1шт	3.125	3.130	11.000	100.670	3.772	401.02
	Итого за Завтрак 2			3.125	3.130	11.000	100.670	3.772
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4.070	5.040	12.090	105.140	3.600	81
	Суфле из рыбы	60	7.553	4.260	3.500	82.552	0.120	268
	Гарнир сложный	120	2.185	4.110	21.832	133.058	3.260	561
	Компот из изюма	150	0.200	0.130	12.000	48.000	16.000	376
	Хлеб пшеничный	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
Итого за Обед			16.008	14.540	71.422	473.750	22.980	
Полдник	Крендель на сахаре	60	3.215	6.845	24.566	183.640		191
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
Итого за Полдник			3.215	6.845	25.439	187.140		
Ужин	Ежики мясные	60	6.728	6.580	3.180	98.852		98
	Капуста тушеная	120	2.780	4.000	19.000	123.120	1.300	336
	Чай с сахаром	200			5.198	20.792		411
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Апельсины свежие	50	0.714	0.095	13.571	54.286	16.948	389.01
Итого за Ужин			11.422	10.905	54.149	357.230	18.248	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

День: 5

27.09 пн.

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	25/5/10	4.700	5.000	14.960	122.200		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>9.940</b>	<b>10.840</b>	<b>42.390</b>	<b>304.680</b>	<b>0.370</b>	
Завтрак 2	Йогурт	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	Сельдь соленая	15	1.350	1.604		25.832		83
	Рассольник ленинградский	150	4.020	4.833	13.000	101.000	8.282	76
	Жаркое по-домашнему	140/40	8.113	9.580	32.650	255.032	5.380	276.02
	Компот из сухофруктов	150	0.400		14.000	65.600	20.072	376
	Хлеб пшеничный	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
<b>Итого за Обед</b>		<b>15.883</b>	<b>17.017</b>	<b>81.650</b>	<b>552.464</b>	<b>33.734</b>		
Полдник	Печенье	030	1.813	5.150	25.889	157.158		100
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>1.813</b>	<b>5.150</b>	<b>26.762</b>	<b>160.658</b>		
Ужин	Котлета Аппетитная	60	9.394	8.193	4.790	112.450		299
	Рагу овощное	110	1.270	3.070	18.860	115.676	8.640	344
	Чай с сахаром	180			5.198	20.792		411
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Лавровый лист	002						895
	Чеснок свежий	015						907
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11.864</b>	<b>11.493</b>	<b>42.048</b>	<b>309.098</b>	<b>8.640</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

30.09 пн.

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	4.560	20.750	141.600		185
	Какао с молоком	180	1.200	1.320	6.030	40.800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3.000	5.000	14.580	115.320		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8.590</b>	<b>10.880</b>	<b>41.360</b>	<b>297.720</b>		
Завтрак 2	Снежок	150	3.750	3.750	15.000	117.310		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>3.750</b>	<b>3.750</b>	<b>15.000</b>	<b>117.310</b>		
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4.760	5.394	11.560	110.870	5.000	29
	Плов из отварной говядины	030/110	10.370	12.423	30.000	271.675		85
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>17.130</b>	<b>18.817</b>	<b>77.560</b>	<b>536.545</b>	<b>21.000</b>		
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	080	1.000		21.000	88.000	6.396	403
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>1.000</b>	<b>0.000</b>	<b>21.873</b>	<b>91.500</b>	<b>6.396</b>	
Ужин	Икра кабачковая	30	0.527	0.131	7.068	31.559	13.604	1
	Рыба запеченная с картофелем	150	10.003	13.422	23.491	254.774	4.000	264
	Чай с сахаром	180			5.198	20.792		411
	Хлеб ржаной	025	1.000		11.450	49.800		1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11.530</b>	<b>13.553</b>	<b>47.207</b>	<b>356.925</b>	<b>17.604</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>	



31.01 вт.

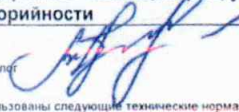
День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	130	8.913	8.351	8.39	149.657	4.84	342
	Чай с молоком	180	1.2	0.8	6.87	72.015		413
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	4.7	5	14.96	122.2		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>14.813</b>	<b>14.151</b>	<b>30.220</b>	<b>343.872</b>	<b>4.840</b>	
Завтрак 2	Бифивит	100	2.5	2.5	8	64.5		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2.5</b>	<b>2.5</b>	<b>8.0</b>	<b>64.5</b>		
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4.049	4.80	13.99	115.36		85
	Запеканка капустная с мясом	150	6	7.677	24	207.021	7.650	152.03
	Компот из сухофруктов	180	0.4		16	65.6	22.3	376
	Хлеб пшеничный	40	1.2	0.23	13.2	60.18		1
	<b>Итого за Обед</b>		<b>11.649</b>	<b>12.707</b>	<b>67.190</b>	<b>448.161</b>	<b>29.950</b>	
Полдник	Плюшка Московская	060	3.108	6.03	26.44	170		469
	Чай с молоком	180	0.25			3.5		413
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>3.358</b>	<b>6.030</b>	<b>26.440</b>	<b>173.500</b>		
Ужин	Запеканка картофельная с сердцем	150	8.430	10.242	34.75	252.677	8.51	430
	Соус основной красный	030	0.05	1.14	18	36.318	1.7	587
	Чай с сахаром	200			5.198	20.792		411
	Хлеб пшеничный	025	1.2	0.23	13.2	60.18		1
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>9.680</b>	<b>11.612</b>	<b>71.150</b>	<b>369.967</b>	<b>10.210</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>	

01.02 ср

День: 8

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	23.650	136.827		185
	Какао с молоком	180	1.200	1.320	6.030	40.800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3.000	5.000	14.580	115.320		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8.284</b>	<b>11.400</b>	<b>44.260</b>	<b>292.947</b>		
Завтрак 2	Ряженка	150	3.750	3.750	13.000	100.750		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3.750</b>	<b>3.750</b>	<b>13.000</b>	<b>100.750</b>		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4.580	4.720	14.000	168.000	4.580	57
	Ёжики куриные	60	5.000	4.367	3.085	71.643		98
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1.850	4.080	23.770	115.200		179
	Соус сметанный	030	1.500	2.250	3.750	30.000	0.140	142.06
	Компот из кураги	150	0.200		14.000	48.000	19.500	376
	Хлеб Дарницкий	050	2.000	1.000	22.000	103.000		1
	<b>Итого за Обед</b>		<b>15.130</b>	<b>16.417</b>	<b>80.605</b>	<b>535.843</b>	<b>24.220</b>	
Полдник	Пряник	030	2.888	4.520	16.698	119.024		100
	Чай с молоком	180	0.250			3.500		413
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>3.138</b>	<b>4.520</b>	<b>16.698</b>	<b>122.524</b>		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	130/5	11.171	10.782	35.145	276.436	0.700	230
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
	Мандарины свежие	95	0.527	0.131	12.419	68.000	20.060	389
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>11.698</b>	<b>10.913</b>	<b>48.437</b>	<b>347.936</b>	<b>20.780</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>	

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"> <li>1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва 2016г.</li> <li>2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.</li> <li>3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.</li> </ol>						