



Сидорчук Е.В.

Приложение к меню для организации питания детей детских яслей, возрастной категории с 1 до 3 лет
посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

22.12-30.12.2022г

День: 1

22.12 2М.

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	4.620	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	9.420	41.830	282.370		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	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	Щи из свежей капусты	150	5.170	5.340	14.450	126.540	8.000	67
	Тефтели рыбные запеченные в соусе	60/15	7.308	7.000	7.083	120.200	0.002	261
	Гарнир сложный	110	3.050	4.000	23.000	140.000	4.000	561
	Компот из изюма	180	0.330		15.423	49.200	21.602	376
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Обед		17.058	16.570	73.156	496.120	33.604		
Полдник	Вафли	30	3.070	5.710	24.407	159.870		100
	Чай без сахара	180	0.250			3.500		410
	Итого за Полдник		3.320	5.710	24.407	163.370		
Ужин	Котлета по-хлыновски	60	6.787	7.724	4.250	96.925		454
	Соус сметанный с томатом	020	0.180	1.193	5.370	56.273	5.210	373
	Каша гречневая с маслом	110	2.100	3.023	24.589	123.300	2.476	179
	Чай с сахаром	180			5.198	20.792		411
	Хлеб пшеничный	30	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Ужин		10.267	12.170	52.607	357.470	7.686		
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

День: 2

23.12 2М.

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	135.000		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	9.340	41.360	293.600		
Завтрак 2	Йогурт (персик)	150	3.750	3.750	10.150	89.350	4.350	401
	Итого за Завтрак 2		3.750	3.750	10.150	89.350	4.350	
Обед	Сельдь соленая	15	1.421	1.688		20.875		83
	Суп-лапша домашняя с мясом	150	4.053	5.030	14.580	126.000		86
	Жаркое по-домашнему	110/40	8.113	9.500	34.000	255.032	5.380	276
	Компот из кураги	150	0.200	0.130	12.000	48.000	24.895	376
	Хлеб пшеничный	40	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Обед		14.987	16.578	73.780	510.087	30.275		
Полдник	Коржик молочный	065	3.286	5.250	23.000	152.394		496
	Чай с молоком	180	1.350	1.000	5.000	12.000		413
	Итого за Полдник		4.636	6.250	28.000	164.394		
Ужин	Котлета Аппетитная	60	9.137	8.132	3.750	121.589	0.400	299
	Свекла тушеная	120		2.720	24.760	128.800	9.975	484
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Чай с сахаром							

День: 3

26.12 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	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	Бифивит	100	2.500	2.500	8.000	64.500		401
	Итого за Завтрак 2		2.500	2.500	8.000	64.500		
Обед	Суп из овощей	150	4.020	4.240	12.451	104.044	2.650	22
	Рулет мясной с яйцом	60	7.869	6.800	4.050	108.876		295
	Соус сметанный	030	2.300	3.389	8.017	71.769	0.852	354
	Макароны отварные	120	1.600	3.180	22.417	124.688		205
	Кисель из свежей ягоды	150		0.110	14.000	56.000	22.217	590
	Хлеб ржаной	050	2.000	1.000	22.000	98.000		1
Итого за Обед		17.789	18.719	82.935	563.377	25.719		
Полдник	Сушка глазированная	30	2.888	4.520	16.698	119.024		100
	Чай без сахара	180			0.750	3.500		410
	Итого за Полдник		2.888	4.520	17.448	122.524		
Ужин	Котлеты рыбные любительские	60	7.015	7.892	4.410	107.248	0.036	256
	Пюре картофельное	120	2.041	3.398	22.937	130.494	0.520	321
	Хлеб ржаной	025	1.000		11.450	49.800		1
	Чай с сахаром	180			5.198	20.792		411
	Мандарины свежие	95	0.527	0.131	8.612	40.985	18.355	389
Итого за Ужин		10.583	11.421	52.607	349.319	18.911		
Итого за день		42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000		

День: 4

27.12 Вт

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
	Итого за Завтрак		9.681	11.389	29.220	269.024		
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	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4.050	5.870	11.000	121.730	2.350	58
	Котлета Домашняя	60	6.820	6.050	3.180	94.370		299.2
	Рис с овощами	110	2.960	4.285	19.442	118.531	1.323	316
	Компот из сухофруктов	150	0.400		14.000	65.600	21.456	376
	Хлеб пшеничный	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
Итого за Обед		16.230	17.205	69.622	505.231	25.129		
Полдник	Пирог сладкий с джемом	075	3.826	6.275	32.728	202.696	2.384	459.04
	Чай с молоком	150	2.140	1.130	5.050	38.890	0.830	413.04
	Итого за Полдник		5.966	7.405	37.778	241.586	3.214	
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	150	6.127	8.271	30.217	194.981	3.700	291
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Чай с сахаром	180			5.198	20.792		411
	Яблоки свежие	95	0.296		7.765	30.000	12.957	386
Итого за Ужин		7.623	8.501	56.380	305.953	16.657		
Итого за день		42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000		

День: 5

28.12 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	5.000	20.380	125.090		185
	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		8.230	9.800	41.830	314.905	0.500	
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	4.049	5.080	13.990	115.360		85
	Суфле куриное	55	7.452	6.971	4.570	110.827	0.023	310
	Рагу овощное	110	1.270	3.700	21.824	125.676	5.000	344
	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		14.971	16.881	76.384	502.863	29.918	
Полдник	Пряник	030	2.030	4.150	15.470	107.350		100
	Чай с молоком	180	1.350	1.000	5.000	35.000		413
Итого за Полдник			3.380	5.150	20.470	142.350		
Ужин	Творожно-фруктовый пудинг	130	8.662	9.080	25.378	192.656	0.700	254
	Молоко сгущенное	030	2.130	3.020	10.170	68.937		
	Чай без сахара	180	0.250			3.500		410
	Хлеб Дарницкий	25	1.200	0.500	13.200	49.000		1
	Апельсины свежие	095	0.277	0.069	7.368	35.789	13.882	389
Итого за Ужин			12.519	12.669	56.116	349.882	14.582	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

День: 6

29.12.2011

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	25/5	3.000	4.000	14.580	117.800		1
	Итого за Завтрак		8.290	8.820	42.200	268.871		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	2.630	3.130	11.000	100.670	5.000	401.02
	Итого за Завтрак 2		2.630	3.130	11.000	100.670	5.000	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4.030	5.394	11.560	110.870	5.000	29
	Плов из отварной говядины	030/110	8.370	11.060	28.000	225.020		85
	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		14.600	17.584	73.560	488.890	27.198	
Полдник	Плюшка Московская	060	3.108	6.030	26.440	170.000		469
	Чай без сахара	180	0.250			3.500		410
Итого за Полдник			3.358	6.030	26.440	173.500		
Ужин	Икра морковная	30	0.691	1.000	7.769	69.840	7.520	55
	Рыба запеченная с картофелем	150	11.231	10.206	23.633	217.257	5.282	264
	Чай с сахаром	200			5.198	20.792		411
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Ужин			13.122	11.436	49.800	368.069	12.802	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

День: 7

30.12.17г.

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	4.000	14.580	117.800		1
Итого за Завтрак			8.284	10.400	44.260	295.427		
Завтрак 2	Йогурт (вишня)	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	Суп картофельный с вермишелью,	150	4.049	6.080	14.520	128.276	1.500	82
	Котлеты рубленные с молочным соусом	60	6.980	5.840	6.812	107.728		281
	Пюре картофельное	110	2.184	3.235	18.290	120.396	0.370	321
	Компот из сухофруктов	150	0.400		16.000	65.600	20.072	376
	Хлеб пшеничный	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
Итого за Обед			15.613	16.155	77.622	527.000	21.942	
Полдник	Пирожное песочное с творогом	60	3.000	5.617	32.480	192.473	0.200	203
	Чай без сахара	180			0.875	3.500		410
Итого за Полдник			3.000	5.617	33.355	195.973	0.200	
Ужин	Омлет натуральный с морковью	130	7.376	7.197	7.778	124.800	2.247	217
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	4.700	5.000	14.960	122.200		3
	Чай без сахара	180			0.875	3.500		410
	Мандарины свежие	95	0.527	0.131	14.000	58.000	18.355	389
Итого за Ужин			12.603	12.328	37.613	308.500	20.602	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	
Итого за период			294.000	329.000	1421.000	9800.000	315.000	
Среднее значение за период			29.40	32.90	142.10	980.00	31.50	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12	31	57			

Технолог  Кузнецова М.В.

Использованы следующие технические нормативы:

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.