

И.О. директора

МАУ "Комбинат детского питания"

Утверждаю:

Гирич М.Н.



Примерное меню для организации питания детей детских яслей возрастной категории с 1 до 3 лет

посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

21.04-04.06.2024 г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4,084	4,600	20,063	131,735		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,000	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	11,860	95,440		1
Итого за Завтрак			8,284	9,400	37,923	266,655		
Завтрак 2	Йогурт (вишня)	150	3,750	3,750	11,000	92,750	8,400	401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	11,000	92,750	8,400
Обед	Суп из овощей	150	4,070	5,000	14,200	112,840	4,519	22
	Котлета по-хлыновски	60	7,650	5,775	8,890	118,135	0,019	454
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,290	120,396	1,347	321
	Напиток из шиповника	150	0,012		14,000	56,000	25,807	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,116	14,240	77,380	502,371	31,692	
Полдник	Булочка творожная	65	2,000	7,063	27,217	184,090	2,248	483
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,200	8,383	33,247	224,890	2,248	
Ужин	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	8,668	7,809	8,050	118,486	2,660	300
	Спагетти с маслом	110	2,382	3,280	23,400	132,648		205
	Хлеб пшеничный	30	0,600	0,138	11,000	58,200		1
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			11,650	11,227	43,450	313,334	2,660	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшленно-кукурузная	150	4,120	4,396	21,340	141,400	6,700	174
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	16,000	121,000		3
Итого за Завтрак			8,320	10,716	43,370	303,200	6,700	
Завтрак 2	Бифивит	100	2,500	2,500	4,000	48,500		401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	4,000	48,500	
Обед	Суп картофельный с гречками	150	4,187	4,920	14,070	118,000	4,030	77
	Гуляш из отварного мяса	40/40	7,416	5,076	2,530	100,190	3,200	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,757	22,870	130,173		179
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	20,300	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			15,553	14,753	75,470	509,363	27,530	
Полдник	Печенье Овсяное	030	2,068	6,000	29,450	179,800		100
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,268	7,320	35,480	220,600		
Ужин	Апельсин	95	0,280		13,000	57,200	14,000	13
	Биточек Особый из Трески	60	8,029	7,211	0,680	103,000		262
	Гарнир сложный	110	3,050	4,000	19,000	124,907	0,030	561
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			12,359	11,711	44,680	318,337	10,770	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	7,976	4,634	7,000	101,600		20
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с джемом	25/5/15	1,640	4,000	13,058	100,096	2,900	2
Итого за Завтрак			10,816	9,954	26,088	242,496	2,900	
Завтрак 2	Снежок	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,900	5,272	14,010	123,030	3,000	57
	Котлета Домашняя	60	7,150	6,680	5,474	110,922		299
	Макаронные отварные	110	2,032	3,280	20,984	121,440		205
	Компот из изюма	180	0,200			18,000	18,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,482	15,462	80,468	522,392	21,000	
Полдник	Крендель на сахаре	60	2,640	9,195	35,211	234,159		191
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,640	9,195	36,211	238,159		
Ужин	Суфле из печени с морковью	60	7,692	5,809	14,401	145,100	18,757	477
	Картофель в соусе молочном	110	2,060	4,080	22,792	127,953	1,650	519
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Огурцы свежие	030	0,210		0,840	4,200	0,693	389
Итого за Ужин			10,562	9,889	52,233	332,453	21,100	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,164	5,017	18,311	134,900		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,000	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	16,000	121,000		3
Итого за Завтрак			8,364	10,817	40,311	295,380		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	12,000	96,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,020	4,833	13,000	111,497	2,100	85
	Голубцы ленивые куриные	100/30	8,415	6,185	24,912	215,273	7,750	14
	Компот из кураги	180	0,200		14,000	56,000	20,580	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			14,635	12,018	73,912	487,770	30,430	
Полдник	Печенье	040	1,700	7,366	21,475	130,000		100
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			2,900	8,686	27,505	170,800		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	130/5	9,761	7,829	25,000	205,368	0,100	230
	Сладкий сметанный соус	030	2,400	3,900	11,272	91,932	1,270	354
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	95	0,190		12,000	48,000	13,200	386
Итого за Ужин			12,351	11,729	49,272	349,300	14,570	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4,087	4,300	18,630	125,568		185
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	11,860	95,440		1
Итого за Завтрак			8,287	9,620	36,520	261,808		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,130	12,000	122,670	6,878	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	12,000	122,670	6,878
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4,700	4,903	12,469	103,588	2,071	29
	Котлеты рыбные любительские	60	9,682	8,248	3,190	77,682	0,360	256
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,290	120,396	1,347	321
	Компот из сухофруктов	150	0,100		14,000	56,400	18,659	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			17,866	16,616	69,949	453,066	22,437	
Полдник	Коржик молочный	065	2,060	8,084	24,267	178,064		496
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,060	8,084	25,267	182,064		
Ужин	Фрукты свежие	95	0,280		14,000	57,120	14,785	386
	Макароник с говядиной	150	9,435	7,667	26,534	226,036		309
	Соус томатный	020	0,347	1,883	4,530	42,036	0,900	348
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			10,662	9,550	59,264	380,392	15,685	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	4,032	4,910	19,341	137,390		168
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	9,060	84,000		1
Итого за Завтрак			8,232	10,230	34,431	262,190		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	8,000	73,100	4,600	401,09
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	73,100	4,600
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,340	4,890	12,080	109,690	2,000	81
	Огурцы свежие	030	0,210		0,840	4,200	0,693	13
	Плов	30/110	9,460	10,596	23,102	225,600		85
	Напиток из свежемороженой ягоды	150	0,113		14,000	56,000	20,947	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,323	15,716	72,022	490,490	23,640	
Полдник	Вафли	30	2,476	4,380	20,071	129,000		100
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,676	5,700	26,101	169,800		
Ужин	Пудинг из творога	130	9,879	10,604	24,246	230,570	3,560	51
	Молоко сгущенное	030	1,600	2,250	12,000	70,650		3
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Яблоки свежие	95	0,190		12,000	48,000	13,200	386
Итого за Ужин			12,269	12,854	62,446	404,420	16,760	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенная	150	4,030	4,860	18,311	130,740		185
	Напиток кофейный	180	1,000	2,410	8,000	46,000		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	16,000	121,000		3
Итого за Завтрак			8,030	12,270	42,311	297,740		
Завтрак 2	Ряженка	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500		
Обед	Суп картофельный с вермишелью и мясом	150	4,500	4,190	14,070	105,000	2,500	82
	Ёжики мясные	60	6,501	3,505	3,334	69,961		98
	Капуста тушеная	110	2,482	3,887	21,000	128,520	6,300	336
	Компот из кураги	180	0,200		14,000	56,000	20,580	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			15,683	12,582	74,404	464,481	29,380	
Полдник	Ватрушка с повидлом	075	3,000	5,480	30,070	189,448	5,582	52
	Чай с молоком	150	1,140	1,130	5,050	34,000	0,830	413,04
Итого за Полдник			4,140	6,610	35,120	223,448	6,412	
Ужин	Рыба запеченная с картофелем (треска)	150	10,491	11,938	19,165	237,691	4,100	264
	Икра кабачковая	30	0,156	0,600	5,000	27,640	5,108	1
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			11,647	13,038	43,165	349,831	9,208	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	7,976	4,634	7,000	101,600		20
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,800		413
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	6,000	14,000	124,480		1
Итого за Завтрак			12,796	11,884	27,030	266,880		
Завтрак 2	Снежок	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500		
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,030	5,024	14,015	127,021	8,093	67
	Котлеты запеченные с молочным соусом	60	8,080	6,582	4,670	97,930		281
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,757	22,870	130,173		179
	Напиток из шиповника	150	0,012		14,000	56,000	25,807	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,172	15,593	77,555	506,124	33,900	
Полдник	Плюшка Московская	060	2,277	7,400	42,223	244,600		469
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,277	7,400	43,223	248,600		
Ужин	Бефстроганов из печени	40/40	6,405	6,110	7,208	99,400	1,044	408
	Макароны отварные	110	2,032	3,280	20,984	121,440		205
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	30	0,600	0,138	11,000	58,200		1
	Апельсины свежие	060	0,218	0,095	7,000	30,856	10,056	368
Итого за Ужин			9,255	9,623	47,192	313,896	11,100	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 9

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	4,860	18,311	130,740		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,000	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	16,000	121,000		3
Итого за Завтрак			8,230	10,660	40,311	291,220		
Завтрак 2	Ряженка	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500		
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей	150	4,464	4,894	14,078	117,902	0,900	86
	Запеканка из грудки с овощами	150	11,200	8,343	29,641	238,064	8,723	311
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	20,300	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			17,764	14,237	79,719	516,966	29,923	
Полдник	Печенье	030	2,051	9,043	21,422	174,600		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,051	9,043	22,422	178,600		
Ужин	Сырники из творога	130	11,027	10,560	29,002	259,670	0,120	231
	Соус абрикосовый	40	0,132		14,781	53,985	2,000	359
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	70	0,296		7,765	31,059	12,957	386
Итого за Ужин			11,455	10,560	52,548	348,714	15,077	
Итого за день			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			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,164	5,017	18,311	134,900		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	9,060	84,000		1
Итого за Завтрак			8,364	10,337	33,401	259,700		
Завтрак 2	Биоюгurt	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670	12,380	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,670	12,380	
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,100	4,870	14,000	108,862	5,400	58
	Рыба тушеная с овощами	40/40	9,840	6,532	3,048	103,591	3,470	247
	Рис припущенный	110	2,000	3,885	22,423	132,657		76
	Компот из изюма	150	0,200		18,000	72,000	18,600	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			17,340	15,517	79,471	512,110	27,470	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	1,060	6,845	23,680	159,920		191
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,060	6,845	24,680	163,920		
Ужин	Азу из говядины	40/130	10,025	6,600	26,248	203,400	5,150	438,09
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Зефир	040	1,486	4,571	14,000	105,000		100
Итого за Ужин			12,111	11,171	54,448	363,600	5,150	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

Итого за период	420	470	2030	14000	450,000	
Среднее значение за период	9,3	10,4	45,1	311,1	10,000	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			

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.