



Утверждаю:

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

6.06-20.06.2024 г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшленно-кукурузная	150	4,120	4,930	19,340	115,220		174
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	11,860	95,440		1
Итого за Завтрак			8,320	10,250	37,230	251,460		
Завтрак 2	Биоогурт (ананас)	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	Суп из овощей	150	4,001	4,900	11,050	104,100	3,360	22
	Рыба тушеная с овощами	40/40	8,904	6,532	6,748	121,396	1,030	247
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	21,000	118,671	3,870	321
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	20,300	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,705	15,547	74,798	495,167	28,560	
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	Шницель рубленый	060	8,430	4,691	4,480	93,859		282
	Соус сметанный с томатом	030	0,910	1,541	8,148	68,859	4,060	373
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,757	20,877	124,721		179
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			11,790	9,989	54,705	370,639	4,060	
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 овсяная	150	4,084	4,600	20,063	131,735		185
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,800		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	11,860	95,440		1
Итого за Завтрак			8,284	9,850	37,953	267,975		
Завтрак 2	Йогурт (персик)	100	2,500	2,500	9,584	73,100	4,900	401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	9,584	73,100	4,900
Обед	Суп картофельный с гречками	150	4,412	5,000	11,030	113,000	3,400	77
	Котлета Домашняя	60	7,150	6,680	5,771	110,922		299
	Макаронные отварные	110	2,032	3,280	18,984	113,584		205
	Компот из кураги	180	0,200		16,000	64,000	20,580	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,994	15,190	73,785	496,506	23,980	
Полдник	Баранка яичная	040	2,100	4,790	20,646	134,094		100
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,300	6,110	26,676	174,894		
Ужин	Сырники из творога	130	11,027	10,560	29,002	255,675	0,120	231
	Молоко сгущенное	030	1,600	2,250	12,000	70,650		3
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	095	0,295	0,540	13,000	57,200	16,000	389
Итого за Ужин			12,922	13,350	55,002	387,525	16,120	
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	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	12,096	105,000		3
Итого за Завтрак			8,364	10,817	36,407	279,380		
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	Щи из свежей капусты	150	4,030	5,024	14,015	127,021	3,800	67
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	9,018	7,569	26,389	210,113	7,140	274
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		16,000	64,000	26,000	590
	Хлеб Дарницкий	30	1,200		13,200	58,800		1
Итого за Обед			14,266	12,593	69,604	459,934	36,940	
Полдник	Крендель сахарный	065	2,640	7,730	34,228	185,570		460
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,840	9,050	40,258	226,370		
Ужин	Котлеты рыбные любительские	60	9,120	6,114	3,160	99,800	4,000	256
	Соус сметанный с томатом	030	0,910	1,541	8,148	68,859	4,060	373
	Рис припущенный	110	2,000	3,885	22,423	132,657		76
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			13,030	12,040	52,731	385,816	8,060	
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	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 маслом	30/10	3,620	6,000	14,000	124,480		1
Итого за Завтрак			12,796	11,954	27,030	266,880		
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	10,500	90,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,500	90,750	
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,100	4,870	14,000	108,862	5,400	58
	Суфле из печени с морковью	50	6,055	3,220	3,920	98,106	1,500	477
	Соус сметанный	020	0,150	1,250	8,350	45,250		354
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	3,757	20,877	120,484		179
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	25,780	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			13,367	13,327	83,147	523,702	32,680	
Полдник	Плюшка Московская	060	2,277	7,400	24,698	179,028		469
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,477	8,720	30,728	219,828		
Ужин	Икра кабачковая	30	0,156	0,600	5,000	27,640	5,108	1
	Запеканка картофельная с грудкой	160	7,854	8,511	27,595	181,000	7,212	291
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	30	0,600	0,138	11,000	58,200		1
Итого за Ужин			8,610	9,249	51,595	298,840	12,320	
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 пшеничная	150	4,030	4,860	18,311	130,740		185
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,800		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	9,000	84,000		1
Итого за Завтрак			8,230	10,110	33,341	255,540		
Завтрак 2	Биоогурт (клюква)	125/1шт	3,125	3,130	16,000	104,650	2,603	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	16,000	104,650	2,603	
Обед	Икра морковная	30	0,550	3,110	8,267	62,256	2,025	55
	Суп картофельный с горохом	150	4,340	4,890	12,080	109,690	2,000	81
	Рыба духовая	50	8,000	5,000	3,000	89,000	0,002	310
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	21,000	118,671	3,870	321
	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			17,490	17,885	80,347	540,617	28,197	
Полдник	Вафли	40	1,700	5,804	23,552	164,333		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,700	5,804	24,552	168,333		
Ужин	Бигус из свежей капусты	120/30	10,455	9,571	25,760	230,360	3,200	440
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Пюре яблочное	125/1шт			11,000	44,000	11,000	305
Итого за Ужин			11,455	10,071	48,760	330,860	14,200	
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 Солнышко (кукурузная)	150	4,400	4,493	21,429	130,270		199
	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			8,600	9,293	39,289	265,190		
Завтрак 2	Йогурт (клубника)	150	3,750	3,750	11,000	92,750		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	11,000	92,750		
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,020	4,833	13,000	111,497	1,200	85
	Плов из курицы	120/40	9,020	8,040	33,170	241,120	3,000	304
	Компот из изюма	180	0,200		18,000	72,000	18,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,440	13,103	86,170	519,617	22,200	
Полдник	Печенье	030	2,051	9,043	17,374	157,000		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,051	9,043	18,374	161,000		
Ужин	Суфле творожное	130	12,840	11,223	23,901	258,651	0,750	365
	Соус из ягод	40	0,024	0,048	10,266	41,592	6,050	351
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	095	0,295	0,540	13,000	57,200	16,000	389
Итого за Ужин			13,159	11,811	48,167	361,443	22,800	
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 гречневая	150	4,032	4,910	19,341	137,390		168
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	12,096	105,000		3
Итого за Завтрак			8,232	11,230	37,467	283,190		
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	Рассольник ленинградский	150	4,530	5,086	11,107	119,548	5,340	76
	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	8,314	3,365	5,360	110,000	0,490	277
	Спагетти с маслом	110	2,382	3,280	23,400	132,648		205
	Компот из кураги	180	0,200		16,000	64,000	20,580	376
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Обед			16,426	12,231	66,867	478,696	26,410	
Полдник	Булочка Ванильная	065	2,609	8,189	29,627	191,500		467
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,809	9,509	35,657	232,300		
Ужин	Котлета рыбная запеч.в соусе молочном	60/15	7,658	6,920	3,019	97,172		280
	Гарнир сложный	120	2,185	4,110	20,990	111,642	5,390	561
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Яблоки свежие	95	0,190		12,000	48,000	13,200	386
Итого за Ужин			11,033	11,530	55,009	341,314	18,590	
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	Каша молочная рисовая	150	3,087	4,300	18,630	125,568		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			7,287	9,100	36,490	260,488		
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	10,500	90,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,500	90,750	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,900	5,272	14,010	123,030	6,005	57
	Рулет мясной с яйцом	60	7,456	5,674	2,000	90,697	0,026	295
	Картофель в соусе молочном	120	2,359	3,000	21,357	121,864	4,669	519
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	20,300	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,015	14,176	73,367	486,591	31,000	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	1,060	6,845	29,368	189,461		191
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			2,260	8,165	35,398	230,261		
Ужин	Омлет натуральный	130	7,976	4,634	7,000	101,600		20
	Чай с сахаром	180			5,995	24,000		80,07
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	4,712	7,175	18,250	142,310		3
	Мармелад	40			16,000	64,000	14,000	100
Итого за Ужин			12,688	11,809	47,245	331,910	14,000	
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 манная	150	4,164	5,017	18,311	134,900		185
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	12,096	105,000		3
Итого за Завтрак			8,364	11,337	36,437	280,700		
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	150	4,464	4,902	14,000	117,956	4,180	86
	Котлеты рубленые из птицы	60	8,450	3,750	3,000	79,100	0,440	305
	Капуста тушенная	110	2,482	3,887	21,000	128,520	6,300	336
	Компот из кураги	180	0,200		16,000	64,000	20,580	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			17,596	13,539	76,000	494,576	31,500	
Полдник	Сушка глазированная	30	1,833	5,420	20,000	136,112		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,833	5,420	21,000	140,112		
Ужин	Творожники	130	9,795	11,954	36,321	291,246	2,500	299
	Молоко сгущенное	040	1,912	2,250	13,242	80,866		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Пюре яблочное	125/1шт			11,000	44,000	11,000	305
Итого за Ужин			11,707	14,204	61,563	420,112	13,500	
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 "Дружба"	150	4,300	4,860	18,311	117,206		199
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	11,860	95,440		1
Итого за Завтрак			8,500	10,180	36,201	253,446		
Завтрак 2	Биоюгурт (персик)	125/1шт	3,125	3,125	13,000	100,670	16,000	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,125	13,000	100,670	16,000	
Обед	Суп картофельный с рыбными	150/15	4,090	4,960	14,011	116,640	0,117	84
	Азу из говядины	40/130	9,377	8,613	30,000	234,900	4,223	438,09
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	20,300	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,767	13,803	80,011	502,540	24,640	
Полдник	Ватрушка с повидлом	050	2,492	9,800	20,030	177,800		52
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,692	11,120	26,060	218,600		
Ужин	Гречаники из печени	60	8,806	4,102	7,080	86,285	0,300	477
	Соус сметанный с томатом	030	0,910	1,541	8,148	68,859	4,060	373
	Макароны отварные	120	1,600	3,129	18,300	114,400		205
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			11,916	8,772	47,728	324,744	4,360	
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	42,0	47,0	203,0	1400,0	45,0
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.