



Утверждаю:
Сидорчук Е.В.

Директор

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

06.02-19.02.2024г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,049	5,810	5,185	93,010	0,026	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	7,900	2
Итого за Завтрак			7,889	11,130	24,273	233,906	7,926	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	14,400	106,350		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	14,400	106,350		
Обед	Свекольник (борщ с картофелем) с мясом, сметаной	150	4,100	4,870	14,001	116,230	2,100	58
	Фрикадельки мясные в соусе	060	7,026	4,573	3,850	81,130		288
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,757	20,877	124,721		179
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	27,151	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,188	13,430	74,728	473,081	29,251	
Полдник	Плюшка Московская	060	3,920	8,615	24,698	186,607		469
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,000	46,800		413
Итого за Полдник			5,120	10,615	30,698	233,407		
Ужин	Икра кабачковая	30	0,370	0,720	10,881	49,680	1,910	1
	Запеканка картофельная с печенью	150	10,083	7,355	31,020	233,176	3,740	291
	Чай с сахаром	180			6,000	24,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	46,400		1
Итого за Ужин			11,053	8,075	58,901	353,256	5,650	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	42,827	

День: 2

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	132,984		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	12,096	105,000		3
Итого за Завтрак			8,230	10,660	37,277	277,464		
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	Греник с сыром	10	1,350	0,213	5,925	31,250		117
	Суп пюре из картофеля	150	4,750	6,918	13,470	134,980	5,130	99
	Запеканка из грудки с овощами	150	8,240	9,185	25,399	217,221	3,480	311
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			16,440	17,316	80,794	542,451	27,610	
Полдник	Печенье	040	2,013	4,755	16,703	130,292		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,013	4,755	17,703	134,292	0,000	
Ужин	Вареники ленивые с маслом	130/5	10,227	8,549	30,050	240,833	0,110	230
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Сладкий сметанный соус	030	2,400	3,220	16,176	88,460		354
	Яблоки свежие	95	0,190		12,000	48,000	12,700	386
Итого за Ужин			12,817	11,769	59,226	381,293	12,810	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	40,420	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,030	4,860	18,311	117,206		199
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	72,015		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,230	10,180	37,441	304,541		
Завтрак 2	Биопроduct кисло-молочный "Ацидолакт"	125/1шт	3,125	3,130	8,000	100,670	15,390	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	8,000	100,670	15,390	
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,030	4,424	14,015	103,996	5,432	67
	Суфле из рыбы	60/5	7,155	6,410	5,000	79,000	0,120	268
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,000	114,965	2,100	321
	Компот из кураги	180	0,200		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,085	14,949	75,015	448,961	26,652	
Полдник	Коржик молочный	065	3,925	7,364	27,200	181,807		496
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,925	7,364	28,200	185,807	0,000	
Ужин	Макаронник с говядиной	150	9,615	9,217	34,297	252,341		309
	Соус сметанный с томатом	020	1,420	2,160	8,047	57,280	3,620	373
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	46,400		1
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			11,635	11,377	54,344	360,021	3,620	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,662	

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	4,3	4,86	18,311	117,206		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	13,1	115,32		1
Итого за Завтрак			8,5	10,18	37,441	273,326		
Завтрак 2	Йогурт (персик)	100	2,5	2,5	9	68,5	7,96	401
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	9	68,5	7,96	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,34	4,89	11	110,87	0,61	81
	Жаркое по-домашнему	110/40	10,087	8,654	36,556	269,79	6,41	276
	Компот из сухофруктов	180	0,1		14	56	19	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		1
Итого за Обед			15,727	13,774	83,556	531,66	26,02	
Полдник	Пряник	40	2,95	6,105	14,562	115,109		100
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			2,95	6,105	15,562	119,109		
Ужин	Сырники из творога	130	10,221	12,191	31,199	274,539	4,087	231
	Молоко сгущенное	040	1,912	2,25	13,242	80,866		
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,19		12	48	12,7	386
Итого за Ужин			12,323	14,441	57,441	407,405	16,787	
Итого за день			42	47	203	1400	50,767	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,020	5,180	18,508	121,835		94
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	12,096	105,000		3
Итого за Завтрак			8,220	10,980	37,474	266,315	0,000	
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		20,000	84,000	11,362	418
Итого за Завтрак 2			1,000		20,000	84,000	11,362	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,060	4,300	11,096	104,291	1,665	85
	Котлета Домашняя	60	7,150	7,272	5,771	110,922		299
	Капуста тушенная	120	2,482	3,120	18,000	109,600	8,310	336
	Компот из изюма	180	0,200		12,000	48,800	18,484	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			15,892	15,692	68,867	478,613	28,459	
Полдник	Булочка домашняя	065	2,041	5,000	29,640	169,275		469
	Бифивит	180	3,750	3,750	12,000	117,310		401
Итого за Полдник			5,791	8,750	41,640	286,585		
Ужин	Биточки рыбные Нежные	60/20	8,097	7,193	3,019	107,900	7,120	393
	Рис припущенный	110	2,000	3,885	20,000	120,096		76
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			11,097	11,578	35,019	284,496	7,120	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,009	46,941	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,049	5,81	5,185	93,01	0,026	20
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3	5	11,611	105,4		1
Итого за Завтрак			9,249	12,13	22,826	239,21	0,026	
Завтрак 2	Снежок	150	3,75	3,75	14,4	106,35		401
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	14,4	106,35		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,58	4,72	13,21	113,64	1,185	57
	Плов из отварной говядины	030/110	9,26	7,272	30	220,48		85
	Напиток из шиповника	180	0,012		14	56	27,151	398
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		1
Итого за Обед			15,052	12,222	79,21	485,12	28,336	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	2,617	6,845	24	182,066		191
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			2,617	6,845	25	186,066		
Ужин	Суфле из печени с морковью	50	6,055	5,233	3,92	98,106	2	477
	Соус сметанный	030	2	3	10,244	59		354
	Спагетти с маслом	110	2,382	3,28	21,4	118,548		205
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6		11	46,4		1
	Апельсины свежие	095	0,295	0,54	14	57,2	19,4	389
Итого за Ужин			11,332	12,053	61,564	383,254	21,400	
Итого за день			42	47	203	1400	49,762	

День: 7

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	4,1	17,25	121		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3	5	18,58	151,92		3
Итого за Завтрак			8,284	10,42	41,86	313,72		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,75	3,75	13	100,75		401
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	13	100,75		
Обед	Суп картофельный с вермишелью и курицей	150	4,409	4,58	14,232	114,1	1,011	82
	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	7,46	5,061	6,017	124,626	0,25	300
	Пюре картофельное	120	2,5	3,885	20	114,965	2,1	321
	Компот из сухофруктов	180	0,1		14	56	19	376
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	103		1
Итого за Обед			16,469	14,526	76,249	512,691	22,361	
Полдник	Баранка яичная	040	2,064	5,148	20,08	142	0,76	100
	Чай с молоком	180	1,2	2	6	50,28		413
Итого за Полдник			3,264	7,148	26,08	192,28	0,76	
Ужин	Запеканка творожная	140	10,101	11,156	30,02	222,574	0,336	237
	Соус абрикосовый	40	0,132		14,791	53,985	17,4	359
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Ужин			10,233	11,156	45,811	280,559	17,736	
Итого за день			42	47	203	1400	40,857	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,3	4,86	18,311	117,206		185
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6,87	39,48		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	13,1	115,32		1
Итого за Завтрак			8,5	9,66	38,281	272,006		
Завтрак 2	Биопроduct кисло-молочный "Целебный" (яблоко-банан)	125/шт	3,125	3,13	8	72,67	6,32	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	8	72,67	6,320	
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,53	5,086	11,026	112,755	4	76
	Рулет мясной с яйцом	60	6,129	4,35	4,05	85		295
	Соус сметанный	020	1,25	2,25	8,35	66,662	11,124	354
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	20,877	112,484		179
	Компот из кураги	180	0,2		14	56	19	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		1
Итого за Обед			15,159	15,673	80,303	527,901	34,124	
Полдник	Ватрушка с творогом	075	4,886	8	24,069	187,544	0,074	458
	Чай без сахара	200	0,25			4		410
Итого за Полдник			5,136	8	24,069	191,544	0,074	
Ужин	Икра морковная	30	0,55	3,11	8,267	62,256	2	55
	Рыба запеченная с картофелем	150	8,74	7,427	20,08	175,223	2,779	264
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6		11	46,4		1
Итого за Ужин			10,08	10,537	52,347	335,879	12,7	386
Итого за день			42	47	203	1400	57,997	

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	4,03	4,86	18,311	132,984		185
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6,87	39,48		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	13,1	115,32		1
Итого за Завтрак			8,23	9,66	38,281	287,784		
Завтрак 2	Йогурт (черника)	150	3,75	3,75	12,3	97,95	10,840	401
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	12,3	97,95	10,84	
Обед	Суп из овощей	150	4,768	5,149	13,521	107,997	4,519	22
	Гуляш из отварного мяса	40/40	8,809	5,076	2,53	108,32	2,3	277
	Каша перловая	110	2,895	3,644	24,6	138		179
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		16	64	23,740	700
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		1
Итого за Обед			17,808	14,099	78,651	513,317	30,559	
Полдник	Печенье Овсяное	030	2,068	6,218	22,481	155,796		100
	Чай с молоком	180	1,2	2	6	50,28		413
Итого за Полдник			3,268	8,218	28,481	206,076		
Ужин	Сельдь соленая	15	1,35	1,604		36,273		83
	Запеканка картофельная с грудкой куриной	160	6,994	9,669	33,287	208,2	0,65	291
	Хлеб пшеничный	025	0,6		11	46,4		1
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Ужин			8,944	11,273	45,287	294,873	0,650	
Итого за день			42	47	203	1400	42,049	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенично-кукурузная	150	4,612	4,93	15,344	115,22		174
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3	5	18,58	151,92		3
Итого за Завтрак			8,812	11,25	39,954	307,94		
Завтрак 2	Бифивит	150	3,75	3,75	12	96,75		420
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	12	96,75		
Обед	Суп картофельный с гречками	150	4,187	4,92	14,07	113,248	4,38	77,12
	Бигус из свежей капусты с мясом	120/40	8,12	10,27	25,206	243,09	9,36	440
	Компот из сухофруктов	180	0,1		14	56	19	376
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		1
Итого за Обед			14,407	16,19	75,276	517,338	29,310	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	100	1,66	0,2	23,77	136,855	17,31	403
	Чай без сахара	200	0,25			4		410
Итого за Полдник			1,91	0,2	23,77	140,855	17,310	
Ужин	Биточек рыбный особый	60	8,921	6,43	3	92,1	4,253	262
	Соус молочный	30	1,2	4,795	17	68,421	0,96	347
	Рис припущенный	110	2	3,885	20	120,096		76
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб ржаной	025	1	0,5	11	52,5		1
Итого за Ужин			13,121	15,61	52	337,117	5,213	
Итого за день			42	47	203	1400	51,833	

Итого за период	420,0	470,0	2030,0	14000,0	469,115	
Среднее значение за период	42,0	47,0	203,0	1400,0	46,9	0,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30	57			

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.