



Утверждаю:

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

09.01-22.01.2024 г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	4,062	5,000	18,000	127,500		168
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,262	10,320	37,130	283,620		
Завтрак 2	Сок	200	0,133		18,000	72,000	22,436	700
Итого за Завтрак 2			0,133	-	18,000	72,000	22,436	
Обед	Щи из свежей капусты	150/10	4,230	5,003	12,563	112,400	0,945	67
	Жаркое по-домашнему	110/40	10,046	8,250	24,590	220,032		276,1
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	18,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,576	13,483	73,153	483,432	18,945	
Полдник	Пряник	030	2,858	6,057	11,760	120,440		100
	Снежок	180	4,500	4,500	19,000	137,700		401
Итого за Полдник			7,358	10,557	30,760	258,140	-	
Ужин	Икра морковная	30	0,780	1,803	8,650	53,720	3,619	55
	Плов	040/110	9,291	10,837	23,307	198,088		85
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	47,000		1
Итого за Ужин			10,671	12,640	43,957	302,808	3,619	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1 400,000	45,000	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,003	4,860	18,311	117,206		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	5,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,203	10,660	38,281	272,006		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	13,000	100,750		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	13,000	100,750		
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей	150	4,064	4,800	12,170	115,960		86
	Бигус с курицей	0	7,440	5,673	20,584	189,424	3,680	300
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		14,000	56,000	21,278	700
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			13,640	11,473	68,754	464,384	24,958	
Полдник	Баранка яичная	040	2,064	6,032	20,080	142,000	1,042	100
	Чай с молоком	180	1,020	2,000	6,000	46,800		413
Итого за Полдник			3,084	8,032	26,080	188,800	1,042	
Ужин	Вареники ленивые с маслом	140/10	10,353	9,865	24,180	226,120		230
	Сладкий сметанный	030	2,400	3,220	20,705	88,460		354
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	095	0,570		11,000	55,480	19,000	389
Итого за Ужин			13,323	13,085	56,885	374,060	19,000	
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	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенно-кукурузная	150	3,087	5,300	18,344	115,220		174
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	4,000	13,100	115,320		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>7,287</b>	<b>10,620</b>	<b>37,474</b>	<b>271,340</b>		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/1шт	3,125	5,130	16,000	122,670	8,307	420
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,125</b>	<b>5,130</b>	<b>16,000</b>	<b>122,670</b>	<b>8,307</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,340	4,890	11,000	110,870	0,610	81
	Биточки рыбные Нежные	60/20	9,210	6,520	9,570	120,832	0,110	393,04
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,000	114,965	2,100	321
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	26,544	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>17,262</b>	<b>15,525</b>	<b>76,570</b>	<b>497,667</b>	<b>29,364</b>	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	100	1,660	0,200	23,770	136,855	7,310	403
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>1,660</b>	<b>0,200</b>	<b>24,770</b>	<b>140,855</b>	<b>7,310</b>	
Ужин	Котлета по-хлыновски	60	8,650	10,360	10,986	170,200	0,019	454
	Рис с овощами	120	3,416	5,165	23,000	146,268		316
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	47,000		1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>12,666</b>	<b>15,525</b>	<b>48,186</b>	<b>367,468</b>	<b>0,019</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: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4,084	4,100	17,250	132,724		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	4,000	13,100	115,320		1
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,284</b>	<b>8,900</b>	<b>37,220</b>	<b>287,524</b>	
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	7,022	80,038	5,000	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>7,022</b>	<b>80,038</b>	<b>5,000</b>	
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,100	4,870	14,001	116,230	2,000	58
	Ёжики мясные	60	7,270	3,505	2,334	89,183		98
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,757	20,877	112,484		179
	Соус основной красный	030	0,300	2,140	9,000	46,260	1,000	587
	Кисель из смородины	180	0,022		18,000	72,000	23,000	590
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>14,742</b>	<b>14,502</b>	<b>86,212</b>	<b>531,157</b>	<b>26,000</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	075	4,086	9,410	26,090	211,327	0,074	458
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,086</b>	<b>9,410</b>	<b>27,090</b>	<b>215,327</b>	<b>0,074</b>	
Ужин	Макароник с грудкой и сыром	60	10,348	10,288	26,691	208,360		309
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Мандарины свежие	95	0,190	0,150	6,765	26,594	13,926	389
	Хлеб пшеничный	30	0,600		11,000	47,000		1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,138</b>	<b>10,438</b>	<b>45,456</b>	<b>285,954</b>	<b>13,926</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: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,030	4,860	18,311	132,984		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	14,960	119,240		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8,230</b>	<b>11,180</b>	<b>39,301</b>	<b>293,024</b>		
Завтрак 2	Бифидит	150	3,750	3,750	9,000	84,750		420
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>9,000</b>	<b>84,750</b>		
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,060	4,300	11,096	104,291	1,665	85
	Голубцы ленивые	160	9,420	11,105	28,800	242,880	5,235	298
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,100	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
	<b>Итого за Обед</b>		<b>15,580</b>	<b>16,405</b>	<b>75,896</b>	<b>508,171</b>	<b>26,000</b>	
Полдник	Вафли	30	2,476	4,380	24,700	128,020		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,000	50,280		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3,676</b>	<b>6,380</b>	<b>30,700</b>	<b>178,300</b>		
Ужин	Рыба запеченная в сметанном соусе	60	6,694	5,000	5,103	108,810		252,06
	Рис припущенный	110	2,500	3,785	20,000	114,965		76
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Апельсины свежие	095	0,570		11,000	55,480	19,000	389
<b>Итого за Ужин</b>			<b>10,764</b>	<b>9,285</b>	<b>48,103</b>	<b>335,755</b>	<b>19,000</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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,049	5,810	5,185	87,200	0,026	20
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Бутерброд с джемом	25/5/15	1,640	4,000	13,058	109,560	7,900	2
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>7,889</b>	<b>11,130</b>	<b>24,273</b>	<b>237,560</b>	<b>7,926</b>	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	96,750		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>12,000</b>	<b>96,750</b>		
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	4,060	5,010	12,100	110,796	4,074	63
	Биточек по-белорусски	60	6,668	5,000	8,000	99,539		467
	Макароны отварные	110	2,382	3,280	21,400	118,548		205
	Компот из кураги	180	0,200		12,000	48,800	19,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>14,510</b>	<b>13,520</b>	<b>75,500</b>	<b>472,683</b>	<b>23,074</b>	
Полдник	Коржик молочный	065	3,925	7,364	25,211	181,807		496
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3,925</b>	<b>7,364</b>	<b>26,211</b>	<b>185,807</b>		
Ужин	Зразы картофельные с печеню	150	9,326	8,236	33,016	241,200	3,000	430
	Соус сметанный	030	2,000	3,000	15,000	95,000	11,000	354
	Чай с сахаром	180			6,000	24,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	47,000		1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,926</b>	<b>11,236</b>	<b>65,016</b>	<b>407,200</b>	<b>14,000</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: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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, сыром	30/10/10	3,25	5	18,58	151,92		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8,75</b>	<b>10,66</b>	<b>43,76</b>	<b>308,61</b>		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,75	3,75	10	108		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>10,00</b>	<b>108,00</b>		
Обед	Суп картофельный с вермишелью и курицей	150	4,409	4,58	14,232	123,164	1,011	82
	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	7,21	6,591	3,21	90,999	0,25	300
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,85	3,757	20,877	112,484		179
	Напиток из шиповника	180	0,012		14	56	25,163	398
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	103		1
<b>Итого за Обед</b>		<b>15,481</b>	<b>15,928</b>	<b>74,319</b>	<b>485,647</b>	<b>26,424</b>		
Полдник	Печенье	030	2,051	3,24	15,403	117,5		100
	Чай с молоком	180	1,2	2	6	46,8		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3,251</b>	<b>5,240</b>	<b>21,403</b>	<b>164,300</b>		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	130	9,546	10,641	29,778	227,462	0,054	236
	Соус абрикосовый	40	1,032	0,781	10,739	53,985	5,822	359
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,19		12	48	12,7	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>10,77</b>	<b>11,42</b>	<b>53,52</b>	<b>333,45</b>	<b>18,58</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: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4,040	3,810	18,032	118,360		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8,240</b>	<b>9,130</b>	<b>37,162</b>	<b>274,480</b>		
Завтрак 2	Биойогурт	125/1шт	3,125	3,130	11,000	84,000	1,200	401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>3,125</b>	<b>3,130</b>	<b>11,000</b>	<b>84,000</b>	<b>1,200</b>	
Обед	Суп картофельный с гречками	150	4,409	5,097	13,340	107,769	3,955	77
	Котлета Домашняя	60	6,870	5,290	5,250	96,090		299
	Рагу овощное	120	2,482	4,671	18,000	119,320	6,740	336
	Компот из изюма	180	0,200		12,000	48,800	17,066	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>		<b>15,161</b>	<b>15,288</b>	<b>70,590</b>	<b>466,979</b>	<b>27,761</b>		
Полдник	Булочка дорожная	065	3,695	8,932	36,083	239,500		470
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3,695</b>	<b>8,932</b>	<b>37,083</b>	<b>243,500</b>		
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	150	10,989	10,520	28,400	253,447	2,930	264
	Мандарины свежие	95	0,190		6,765	26,594	13,109	389
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	47,000		1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,779</b>	<b>10,520</b>	<b>47,165</b>	<b>331,041</b>	<b>16,039</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: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Чебурашка"	150	4,038	3,450	23,556	116,550		169
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,600	5,000	14,960	122,200		1
Итого за Завтрак			8,838	9,250	45,386	278,230		
Завтрак 2	Йогурт (вишня)	150	3,750	3,750	16,000	112,750	15,737	401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	16,000	112,750	15,737
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,530	5,086	13,070	113,300	6,320	76
	Сельдь соленая	15	1,350	3,019		36,273		83
	Жаркое по-домашнему	110/40	9,231	6,421	24,864	221,152	3,113	276
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,800	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,411	14,756	73,934	521,725	29,233	
Полдник	Печенье Овсяное	030	2,068	3,400	22,481	140,886		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,068	3,400	23,481	144,886		
Ужин	Сырники из творога	130	9,021	12,191	31,199	270,559	0,030	231
	Молоко сгущенное	030	1,912	3,653	12,000	67,850		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			10,933	15,844	44,199	342,409	0,030	
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	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенная	150	4,030	4,860	18,311	117,206		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	5,000	11,611	105,400		1,33
Итого за Завтрак			8,230	11,180	35,952	263,406		
Завтрак 2	Сок детский	200/шт	1,000		11,000	51,825	11,362	418
	Итого за Завтрак 2			1,000	0,000	11,000	51,825	11,362
Обед	Суп из овощей	150	4,190	4,900	12,502	110,868	3,074	22
	Гуляш из отварного мяса	40/40	6,411	7,056	8,520	123,646		277
	Макаронны отварные	110	2,032	3,280	23,400	131,520		205
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		12,000	48,000	18,534	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			14,651	16,236	78,422	519,034	21,608	
Полдник	Булочка домашняя	065	3,451	5,000	30,626	181,000		469
	Бифидит	150	3,750	3,750	9,000	84,750		420
Итого за Полдник			7,201	8,750	39,626	265,750		
Ужин	Котлеты рыбные любительские	60	7,418	6,449	3,000	106,520		256
	Рис припущенный	110	2,500	3,885	20,000	124,965		76
	Чай с лимоном	150			4,000	16,000	12,030	393
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			10,918	10,834	38,000	299,985	12,030	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

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 белка, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30	57			

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.

Составил \_\_\_\_\_ Кузнецова М.В. \_\_\_\_\_