



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

21.03-03.04.2024 г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4,084	4,100	17,250	121,000		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	4,000	9,060	105,000		3
Итого за Завтрак			8,284	9,420	32,340	257,440		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный Ацидолакт	125/1шт	3,125	3,130	16,000	104,650	12,380	пром
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	16,000	104,650	12,380
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4,360	4,800	12,370	110,120	0,450	29
	Плов из отварной говядины	030/110	10,260	12,470	33,707	288,098		85
	Компот из изюма	180	0,200		14,000	48,800	18,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед			16,020	17,500	82,077	542,018	18,450	
Полдник	Булочка дорожная	065	3,695	8,520	26,503	197,460		470
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Итого за Полдник			3,695	8,520	27,503	201,460	
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	150	9,981	7,890	20,080	186,832	3,120	264
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	46,400		пром
	Апельсины свежие	070	0,295	0,540	13,000	57,200	14,000	пром
Итого за Ужин			10,876	8,430	45,080	294,432	17,120	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	47,950	

День: 2

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	5,910	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	9,060	95,640		1
Итого за Завтрак			8,600	10,710	36,489	265,390		
Завтрак 2	Йогурт (вишня)	150	3,750	3,750	11,000	92,750	10,082	пром
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	11,000	92,750	10,082
Обед	Сельдь соленая	15	1,350	1,604		36,273		83
	Рассольник ленинградский	150	4,020	4,833	13,000	111,577	2,963	76
	Жаркое по-домашнему	110/30	9,498	9,681	25,530	209,307	2,010	276
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед			16,168	16,348	74,530	508,157	23,973	
Полдник	Пюре яблочное	125/1шт			13,750	55,000	11,000	пром
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Итого за Полдник					14,750	59,000	11,000
Ужин	Творожная масса	100	9,000	9,000	23,360	210,040		пром
	Блинчики с маслом	100/5	3,400	7,192	32,871	216,492		447
	Джем	30	0,857		10,000	44,571	1,548	пром
	Чай без сахара	180	0,225			3,600		410
Итого за Ужин			13,482	16,192	66,231	474,703	1,548	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	46,603	

День: 3

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
	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			8,230	11,180	36,437	276,540		
Завтрак 2	Бифивит	100	2,500	2,500	8,000	64,500		пром
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500	
Обед	Суп из овощей	150	4,001	4,900	10,520	102,000	4,495	22
	Гуляш из отварного мяса	30/40	9,190	4,956	2,955	123,646		277
	Макаронные отварные	110	2,032	3,280	23,400	131,520		205
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		19,000	48,000	18,000	590
	Хлеб ржаной яс	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			17,241	14,136	77,875	510,166	22,495	
Полдник	Булочка домашняя	065	2,041	5,000	29,640	169,266		469
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,241	6,320	35,670	210,066		
Ужин	Котлеты рыбные любительские	60	7,418	6,379	3,000	103,128	3,400	256
	Рис припущенный	110	2,000	3,885	24,798	138,000		76
	Икра кабачковая	30	0,370	2,100	2,220	29,100	4,105	пром
	Чай с лимоном	150			4,000	16,000	15,000	393
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			10,788	12,864	45,018	338,728	22,505	
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	5,049	5,340	5,185	93,010	0,026	20
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	14,960	122,200		3
Итого за Завтрак			9,249	11,660	26,175	256,010	0,026	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	10,500	90,750		пром
	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	6,400	58
	Шницель рубленый	50	5,451	6,090	4,693	94,576		282
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	21,000	118,671	4,154	321
	Компот из кураги	180	0,200		16,000	64,000	22,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед			13,451	15,075	77,693	481,109	32,554	
Полдник	Гребешок с повидлом	65	2,700	5,652	36,862	209,410	12,260	462
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,900	6,972	42,892	250,210	12,260	
Ужин	Бефстроганов из печени	40/40	9,200	5,648	5,863	107,000	1,860	408
	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	30	0,600	0,138	11,000	58,200		пром
Итого за Ужин			11,650	9,543	45,740	321,921	1,860	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	46,700	

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	132,984		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,000	39,480		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	5,000	11,611	105,400		1
Итого за Завтрак			8,230	10,660	35,922	277,864		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	6,300	81,000		пром
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	6,300	81,000		
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей	150	4,064	5,003	14,070	117,280		86
	Бигус из сежей капусты с курицей	120/40	8,891	7,819	28,300	218,960	3,600	440
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		пром
Итого за Обед			15,055	13,822	78,370	497,240	22,600	
Полдник	Пряник	40	2,000	5,212	20,201	158,640		пром
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,200	6,462	26,231	199,440		
Ужин	Запеканка творожная	130	11,443	11,306	28,396	238,471	0,400	237
	Соус абрикосовый	40	0,132		14,781	53,985	9,000	359
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	95	0,190		12,000	48,000	13,360	пром
Итого за Ужин			11,765	11,306	56,177	344,456	22,760	
Итого за день			42,000	46,000	203,000	1400,000	45,360	

День: 6

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	5,080	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	95,640		1
	Итого за Завтрак			8,364	10,400	33,401	271,340	
Завтрак 2	Биопроduct кисло-молочный "Бифимикс"	125/1шт	3,125	3,130	8,000	72,670	9,260	пром
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	8,000	72,670	9,260	
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,030	5,024	14,015	117,000	6,150	67
	Тефтели рыбные	60	9,760	6,570	3,270	111,250	0,010	261,14
	Пюре розовое	120	2,350	3,140	22,149	126,060	3,210	322
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	26,061	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед			17,352	14,964	75,434	505,310	35,431	
Полдник	Баранка яичная	040	2,064	7,295	28,000	185,000		пром
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,264	8,615	34,030	225,800		
Ужин	Котлета мясная	60	6,488	3,530	2,560	85,173		299
	Соус томатный	030	0,200	3,081	15,175	60,707	0,309	348
	Спагетти с маслом	110	2,382	3,280	23,400	129,000		205
	Чай без сахара	180	0,225			3,600		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	46,400		пром
Итого за Ужин			9,895	9,891	52,135	324,880	0,309	
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 пшенно-кукурузная	150	4,120	4,930	15,344	115,220		174
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,000	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	9,060	95,640		1
Итого за Завтрак			8,320	9,730	30,404	250,340		
Завтрак 2	Йогурт (вишня)	150	3,750	3,750	11,000	92,750	10,082	пром
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	11,000	92,750	10,082	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,340	4,890	13,080	101,690	2,006	81
	Мясо, тушеное в томатном	40/50	8,923	5,138	3,360	132,789	0,735	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,757	20,877	124,721		179
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		19,000	48,000	18,000	590
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед			16,331	14,015	78,317	502,200	20,741	
Полдник	Уголок творожный с повидлом	60	3,054	7,174	29,818	206,405	0,029	464
	Чай без сахара	180	0,225			3,600		410
Итого за Полдник			3,279	7,174	29,818	210,005	0,029	
Ужин	Голубцы ленивые	135	9,530	12,331	22,461	218,305	4,016	298
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	46,400		пром
	Яблоки свежие	95	0,190		12,000	48,000	13,360	пром
Итого за Ужин			10,320	12,331	53,461	344,705	17,376	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	48,228	

День: 8

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	4,100	17,250	121,000		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			8,284	10,420	35,376	266,800	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	5,130	16,000	122,670	8,307	пром
Итого за Завтрак 2			3,125	5,130	16,000	122,670	8,307	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,060	4,300	11,096	114,670	1,665	85
	Азу из говядины	40/130	7,017	5,008	28,540	161,920	17,000	438,01
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		пром
Итого за Обед			13,177	10,308	75,636	437,590	37,665	
Полдник	Печенье Овсяное	030	2,068	6,000	19,200	150,000		пром
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,268	7,250	25,230	190,800		
Ужин	Биточек рыбный особый	60	8,921	6,507	3,000	105,200	0,050	262
	Соус сметанный	030	2,000	3,000	11,960	82,840		354
	Рис припущенный	110	2,000	3,885	24,798	138,000		76
	Чай без сахара	180	0,225			3,600		410
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		пром
Итого за Ужин			14,146	13,815	50,758	382,140	0,050	
Итого за день			42,000	46,923	203,000	1400,000	46,022	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,049	5,340	5,185	93,010	0,026	20
	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
Итого за Завтрак			9,249	11,660	22,826	239,210	0,026	
Завтрак 2								
	Снежок	100	2,500	2,500	8,000	64,500		пром
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,060	4,720	13,210	113,864	3,500	57
	Котлета Домашняя	60	7,150	6,680	5,771	110,922		299
	Соус молочный	30	1,200	1,720	10,517	62,300	1,960	347
	Макароны отварные	110	2,382	3,280	20,400	118,548		205
	Компот из кураги	180	0,200		16,000	64,000	22,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед			16,192	16,630	87,898	564,634	27,460	
Полдник								
	Крендель на сахаре	60	2,640	6,449	22,046	156,785		191
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,840	7,699	28,076	197,585		
Ужин								
	Медвежата мясные	060	6,929	4,626	4,200	89,000		98
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	21,000	118,671	4,154	321
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	46,400		пром
	Яблоки свежие	95	0,190		12,000	48,000	13,360	386
Итого за Ужин			10,219	8,511	56,200	334,071	17,514	
Итого за день			42	47	203	1400	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 кукурузно-рисовая	150	4,840	4,080	21,600	123,200		168
	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			9,040	9,880	39,696	267,680		
Завтрак 2								
	Ряженка	100	2,500	2,500	8,000	64,500		пром
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500		
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	150	4,409	4,580	14,002	114,100	1,000	82
	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	7,460	5,768	2,041	100,820	0,250	300
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	3,757	20,877	120,484		179
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,123		16,000	64,000	28,000	700
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		пром
Итого за Обед			15,842	15,105	74,920	504,404	29,250	
Полдник								
	Печенье	040	1,700	4,755	22,400	139,195		пром
	Чай без сахара	180	0,225			3,600		410
Итого за Полдник			1,925	4,755	22,400	142,795		
Ужин								
	Суфле творожное	130	10,486	11,970	29,984	275,523	1,870	365
	Молоко сгущенное	030	1,912	2,250	14,000	83,898		пром
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	095	0,295	0,540	13,000	57,200	14,000	пром
Итого за Ужин			12,693	14,760	57,984	420,621	15,870	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,120	

Итого за период	420	469	2030	14000	461	
Среднее значение за период	42,0	46,9	203,0	1400,0	46,1	
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.

Составил _____ Кузнецова М.В.