



Директор

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

18.04-03.05.2024 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	4,100	17,250	120,000		
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		185
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	11,860	95,440		397
Итого за Завтрак			8,284	9,420	35,140	256,240		1
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/1шт	3,125	3,130	11,000	84,670	2,963	420
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	84,670	2,963	
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,530	5,086	14,107	119,548	3,452	76
	Фрикадельки мясные в соусе	060	8,340	5,344	3,850	96,000		288
	Рис припущенный	110	2,000	3,885	22,038	131,000		76
	Компот из кураги	180	0,200		14,000	64,000	22,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,270	14,545	75,995	505,548	25,452	
Полдник	Ватрушка с повидлом	075	3,000	5,480	21,992	149,100	0,360	458
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,000	5,480	22,992	153,100	0,360	
Ужин	Икра морковная	30	0,550	3,110	8,267	62,256	2,025	55
	Рыба запеченная с картофелем	150	9,981	11,315	23,406	234,986	1,000	264
	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			11,321	14,425	57,873	400,442	16,225	
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 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	25/5	3,000	4,000	11,860	95,440		1
Итого за Завтрак			8,230	9,660	36,171	267,904		
Завтрак 2	Йогурт (вишня)	150	3,750	3,750	11,000	92,750	5,747	401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	11,000	92,750	5,747	
Обед	Суп из овощей	150	4,768	5,000	12,251	112,840	4,519	22
	Котлета по-хлыновски	60	8,250	6,000	10,986	163,033	0,019	454
	Спагетти с маслом	110	2,382	3,280	23,400	119,000		205
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		16,000	56,000	26,000	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,736	14,510	84,637	545,873	30,538	
Полдник	Печенье Овсяное	030	2,068	6,000	20,282	143,000		100
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,268	7,320	26,312	183,800		
Ужин	Сельдь соленая	19	1,802	3,290		36,273		83
	Запеканка картофельная с грудкой куриной	160	7,614	8,470	30,680	218,200	8,715	291
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			10,016	11,760	44,880	309,673	8,715	
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 пшенно-кукурузная	150	4,120	4,930	15,344	115,220		174
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,000	5,000	18,580	115,320		3
Итого за Завтрак			8,320	11,250	39,954	271,340		
Завтрак 2	Бифидит	150	3,750	3,750	12,000	96,750		420
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750		
Обед	Суп картофельный с гречками	150	4,187	4,920	14,070	113,248	4,030	77
	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	6,406	7,923	3,360	123,072	4,600	277
	Каша перловая	110	2,895	3,644	21,089	128,732		179
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			15,588	17,487	74,519	526,052	27,630	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	100	1,660	0,200	26,972	146,858	15,360	403
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,660	0,200	27,972	150,858	15,360	
Ужин	Соус молочный	30	1,200	1,720	10,517	62,300	1,960	347
	Биточек рыбный особый	60	8,482	8,208	4,000	105,200	0,050	262
	Рис припущенный	110	2,000	3,885	22,038	131,000		76
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			12,682	14,313	48,555	355,000	2,010	
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
	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	10,660	24,273	233,906	7,926	
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	4,075	13,010	110,684	2,660	57
	Котлета Домашняя	60	7,150	6,680	5,771	110,922		299
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	3,757	20,877	120,484		179
	Соус сметанный с томатом	020	0,420	2,780	16,400	92,300	1,800	373
	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			15,720	17,522	96,058	601,390	22,460	
Полдник	Крендель на сахаре	60	2,640	6,449	22,046	156,785		191
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,640	6,449	23,046	160,785		
Ужин	Суфле из печени с морковью	60	9,877	5,694	7,631	122,463	1,336	477
	Картофель в соусе молочном	110	2,060	4,080	22,792	130,900	6,330	519
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Апельсины свежие	50	0,714	0,095	7,000	30,856	6,948	389,01
Итого за Ужин			13,251	9,869	51,623	339,419	14,614	
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 манная	150	4,164	5,080	18,311	134,900		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,000	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8,364</b>	<b>9,880</b>	<b>37,411</b>	<b>289,700</b>		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	6,300	81,000		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>6,300</b>	<b>81,000</b>		
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,020	4,833	13,000	101,000	1,200	85
	Бигус из сежей капусты с курицей	120/30	9,140	7,650	20,584	189,424	2,200	440
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	25,780	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,172</b>	<b>13,483</b>	<b>69,584</b>	<b>451,424</b>	<b>29,180</b>	
Полдник	Печенье	040	1,700	7,366	33,434	202,084		100
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,800		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>2,900</b>	<b>8,616</b>	<b>39,464</b>	<b>242,884</b>		
Ужин	Суфле творожное	130	11,600	11,223	26,975	241,400	1,870	365
	Соус из ягод	40	0,024	0,048	10,266	41,592	0,750	351
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	95	0,190		12,000	48,000	13,200	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,814</b>	<b>11,271</b>	<b>50,241</b>	<b>334,992</b>	<b>15,820</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 (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,020	5,180	18,508	121,835		94
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8,220</b>	<b>10,500</b>	<b>36,398</b>	<b>258,075</b>		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт"	125/1шт	3,125	3,130	13,000	92,670	16,000	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,125</b>	<b>3,130</b>	<b>13,000</b>	<b>100,670</b>	<b>16,000</b>	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4,076	4,903	12,370	103,588	5,271	29
	Котлеты рыбные любительские	60	7,920	6,114	3,160	99,800		256
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,290	120,396	0,370	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,480</b>	<b>14,482</b>	<b>69,820</b>	<b>475,184</b>	<b>24,300</b>	
Полдник	Коржик молочный	065	2,060	8,084	24,267	167,000		496
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,800		413
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3,260</b>	<b>9,334</b>	<b>31,297</b>	<b>211,800</b>		
Ужин	Макаронник с говядиной	150	10,598	6,754	28,370	205,217		309
	Соус томатный	020	0,347	0,700	4,530	42,036	0,900	348
	Икра кабачковая	30	0,370	2,100	5,385	51,818	3,800	1
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,915</b>	<b>9,554</b>	<b>52,485</b>	<b>354,271</b>	<b>4,700</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 (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,030	4,860	18,311	132,984		185
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,800		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	9,060	95,640		1
Итого за Завтрак			8,230	10,110	33,401	269,424		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	9,584	73,100	6,600	401,09
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	9,584	73,100	6,600	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,340	4,890	12,080	109,690	6,000	81
	Плов с мясом	30/110	10,316	10,596	23,102	213,847		85
	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			16,056	15,716	75,182	490,537	24,000	
Полдник	Пряник	030	1,658	5,021	18,010	131,089		100
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			2,858	6,271	24,040	171,889	0,000	
Ужин	Пудинг из творога с рисом	130	9,861	9,613	21,593	212,000	0,400	236
	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	14,000	389
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			12,356	12,403	60,793	395,050	14,400	
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 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	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,230	9,660	37,411	285,540		
Завтрак 2	Бифидит	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 вермишелью	150	4,500	5,800	14,020	126,200	2,500	82
	Голубцы ленивые	160	14,730	14,040	38,000	337,280	7,300	298
	Компот из кураги	180	0,200		18,000	64,000	22,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			21,430	20,840	92,020	632,480	31,800	
Полдник	Зефир "Ванильный"	030	1,350		15,300	67,000		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,350		16,300	71,000		
Ужин	Шанежка с картофелем и сыром	125	8,300	14,000	40,269	310,480		472,01
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	95	0,190		12,000	48,000	13,200	386
Итого за Ужин			8,490	14,000	53,269	362,480	13,200	
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	4,890	4,000	19,000	121,000		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			9,090	9,320	34,090	257,440			
Завтрак 2	Сок детский		200/1шт	0,288		22,000	88,000	8,591	418
	Итого за Завтрак 2			0,288		22,000	88,000	8,591	
Обед	Щи из свежей капусты	150/10	4,800	6,000	13,000	125,200	0,945	67	
	Жаркое по-домашнему	110/30	14,717	7,280	23,520	202,648	2,000	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		1	
Итого за Обед			20,817	13,510	72,520	478,848	21,945		
Полдник	Баранка яичная	040	2,064	7,295	24,503	170,800		100	
	Снежок	160	3,556	4,000	6,720	81,072	0,464	401	
Итого за Полдник			5,620	11,295	31,223	251,872	0,464		
Ужин	Макароны ,запеченные с сыром	135/7	2,890	8,335	20,107	167,000		207	
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	9,060	95,640		1	
	Апельсины свежие	095	0,295	0,540	13,000	57,200	14,000	389	
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410	
Итого за Ужин			6,185	12,875	43,167	323,840	14,000		
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 овсяная	150	4,084	4,100	17,250	120,000		185	
	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			8,284	9,420	35,140	256,240			
Завтрак 2	Йогурт		150	3,750	3,750	11,000	92,750	7,160	401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	11,000	92,750	7,160	
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	150	4,100	4,470	13,000	108,630	0,510	58	
	Котлета Домашняя	60	7,150	6,680	5,771	110,922		299	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,757	20,877	124,721		179	
	Соус томатный	20	0,520	1,920	1,880	30,000		348	
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,123		16,000	64,000	18,000	700	
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1	
Итого за Обед			14,943	17,057	79,528	533,273	18,510		
Полдник	Гребешок с повидлом	65	2,700	5,248	37,082	218,593	6,130	462	
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410	
Итого за Полдник			2,700	5,248	38,082	222,593	6,130		
Ужин	Омлет натуральный	130	7,421	4,350	8,000	100,834		295	
	Яблоки свежие	95	0,190		12,000	48,000	13,200	386	
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410	
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	4,712	7,175	18,250	142,310		1	
Итого за Ужин			12,323	11,525	39,250	295,144	13,200		
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.

Составил

  
Кузнецова М.В.