



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

06.06-20.06.2023г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,032	5,010	3,419	77,000	0,000	20
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,600	5,000	14,960	122,200		3
Итого за Завтрак			9,832	12,010	25,249	249,480	0,000	
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	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/15	4,090	4,280	10,000	111,800	0,117	84
	Котлета Домашняя	60	6,040	5,707	5,771	110,922		299
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	3,080	20,986	119,504		205
	Соус основной красный	030	0,300	2,140	9,000	46,260	0,980	587
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	26,200	398
	Хлеб пшеничный	40	1,200	0,230	21,200	60,180		1
Итого за Обед			13,492	15,437	80,957	504,666	27,297	
Полдник	Плюшка Московская	060	6,810	8,288	30,230	253,240		469
	Чай без сахара	180	0,000	0,000	8,000	32,000		419
Итого за Полдник			6,810	8,288	38,230	285,240		
Ужин	Суфле из печени с морковью	60	5,386	4,650	7,200	87,924	1,0	477
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,000	106,170	1,753	321
	Чай без сахара	200	0,000		1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,180		1
	Апельсины свежие	095	0,280	0,000	9,164	37,840	15	368
Итого за Ужин			9,366	8,765	50,564	296,114	17,703	
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	4,810	20,798	135,898		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	5,000	14,580	115,320		1,33
Итого за Завтрак			8,284	11,130	41,408	292,018		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	9,750	88,000		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	9,750	88,000	0,000
Обед	Огурцы свежие	020			1,000	4,000		13
	Суп-лапша домашняя	150	4,053	5,030	13,000	126,000		86
	Запеканка из грудки с овощами	150	9,597	10,000	26,194	216,054	6,200	311
	Компот из кураги	150	0,200	0,000	11,179	44,800	23,900	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			15,850	16,030	72,373	489,854	30,100	
Полдник	Пряник	030	1,017	2,350	18,200	127,687		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	5,283	58,100		413
Итого за Полдник			2,217	4,350	23,483	185,787		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	130	8,287	8,394	30,816	208,341	0,900	236
	Молоко сгущенное	030	2,912	3,220	10,170	81,000		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Груши свежие	095	0,700	0,126	14,000	51,000	14,000	386
Итого за Ужин			11,899	11,740	55,986	344,341	14,900	
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 рисовая	150	4,030	4,520	20,000	125,090		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,230	9,320	39,970	279,890		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/шт	3,125	3,130	11,000	100,670	8,160	401,02
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,670	8,160
Обед	Суп из овощей	150	4,768	5,149	12,510	107,997	6,510	22
	Котлеты рыбные любительские	60	6,404	5,000	3,190	82,143	0,036	256
	Картофель отварной с маслом	120	1,650	3,615	19,340	104,513	2,024	519
	Компот из сухофруктов	180	0,400		14,000	56,000	18,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,422	13,994	71,040	445,653	26,570	
Полдник	Булочка дорожная	065	2,056	8,041	24,092	176,592		470
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,056	8,041	25,092	180,592	0,000	
Ужин	Гуляш из отварного мяса	30/40	9,698	8,356	2,100	122,396	0,050	277
	Каша перловая	110	2,810	3,644	20,098	124,428		179
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,735		1
	Бананы свежие	070	1,059	0,400	14,700	66,636	10,220	386
Итого за Ужин			14,167	12,515	55,898	393,195	10,270	
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	Каша молочная пшеничная	150	4,300	4,860	22,380	150,460		185
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	72,015		413
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	5,000	14,580	115,320		1,41
Итого за Завтрак			8,500	11,860	43,830	337,795		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	10,150	73,100	2,857	401,15
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	10,150	73,100	2,857
Обед	Огурцы свежие	020			1,000	4,000		13
	Суп картофельный с гренками	150	4,409	4,520	13,340	98,008	2,555	77
	Бигус из свежей капусты с мясом	120/30	8,727	8,100	27,200	212,600	6,461	440
	Компот из изюма	150	0,200	0,130	12,000	48,000	16,068	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,536	12,980	75,540	457,608	25,084	
Полдник	Печенье Овсяное	030	1,665	4,022	19,883	118,070		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	5,283	58,100		413
Итого за Полдник			2,865	6,022	25,166	176,170		
Ужин	Запеканка творожная	130	12,647	13,138	25,850	259,587	0,169	237
	Соус абрикосовый	35	0,672	0,500	12,300	53,900	6,890	359
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	095	0,280		9,164	37,840	10,000	389
Итого за Ужин			13,599	13,638	48,314	355,327	17,059	
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	Омлет натуральный	130	5,032	5,010	3,419	77,000	0,043	20
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с джемом	25/5/15	2,510	4,950	16,000	118,590	7,550	2
Итого за Завтрак			8,742	11,280	25,449	236,390	7,593	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	96,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750	
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,030	4,424	12,630	106,363	6,530	67
	Плов из отварной говядины	030/110	9,953	10,561	36,120	279,341	0,090	85
	Компот из сухофруктов	180	0,400		14,000	56,000	18,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,583	15,215	84,750	536,704	24,620	
Полдник	Печенье	030	2,680	5,136	20,628	139,456		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,680	5,136	21,628	143,456		
Ужин	Мясо духовое	150	10,365	11,504	31,009	269,125	2,787	435
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,735		1
	Яблоки свежие	95	0,280		9,164	37,840	10,000	386
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
Итого за Ужин			11,245	11,619	59,173	386,700	12,787	
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 молочная манная	150	4,030	4,120	20,000	125,090		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	14,580	115,320		3
Итого за Завтрак			8,230	9,920	41,450	279,890		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	9,750	88,000		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	9,750	88,000	
Обед	Огурцы свежие	020			1,000	4,000		13
	Суп картофельный с вермишелью и курицей	150	4,409	4,561	10,232	107,164	4,000	82
	Котлеты рубленные из птицы	60	6,820	3,539	3,520	88,166		305
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,080	20,770	115,200		179
	Соус сметанный с томатом	020	0,500	3,570	3,000	32,400	0,473	373
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	26,222	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			15,591	15,750	74,522	505,930	30,695	
Полдник	Бананы свежие	060	1,059	0,240	14,700	66,636	10,305	386
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,059	0,240	15,700	70,636	10,305	
Ужин	Блинчики с маслом	120/5	2,069	5,120	29,268	171,428		447
	Молоко густое	030	2,912	3,220	10,170	81,000		
	Творожная масса	100	8,389	9,000	21,140	199,116	4,000	
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			13,370	17,340	61,578	455,544	4,000	
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 овсяная	150	4,084	4,810	20,798	135,898		185
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	72,015		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,284	10,810	40,768	323,233		
Завтрак 2	Биопроduct кисло-молочный "Бифимикс"	125/1шт	3,125	3,130	8,000	72,670	2,070	420
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	8,000	72,670	2,070
Обед	Борщ с Фасолью и картофелем	150	4,060	5,030	14,286	118,144	1,414	63
	Зразы рыбные рубленые	60	8,290	6,667	2,800	94,880		393
	Пюре картофельное	120	2,500	3,000	20,000	106,170	2,888	321
	Компот из кураги	150	0,200		11,179	44,800	17,252	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,250	14,927	70,265	458,994	21,554	
Полдник	Ватрушка с повидлом	050	2,492	6,288	31,886	194,104	0,360	52
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,492	6,288	32,886	198,104	0,360	
Ужин	Голубцы ленивые	135	10,953	11,580	25,316	240,670	4,016	298
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,735		1
	Апельсины свежие	060	0,296	0,150	6,765	26,594	17,000	368
Итого за Ужин			11,849	11,845	51,081	346,999	21,016	
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 "Дружба"	150	4,400	4,830	20,560	124,000		199
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	5,000	14,580	115,320		1,41
Итого за Завтрак			8,600	11,150	41,170	280,120		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	6,766	59,540	0,707	401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	6,766	59,540	0,707
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,020	4,755	13,840	110,155	5,900	76
	Тефтели мясные	60	8,655	5,070	4,540	97,780	0,820	286
	Макароны отварные	110	2,382	3,280	20,252	121,520		205
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
	Компот из сухофруктов	180	0,400		14,000	56,000	18,000	376
Итого за Обед			16,657	13,335	74,632	480,455	24,720	
Полдник	Вафли	40	1,877	7,802	22,202	174,222		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			3,077	9,802	29,072	224,502		
Ужин	Сельдь соленая ясли	15	1,350	1,604		25,832		83
	Запеканка картофельная с печенью	160	8,516	8,368	28,360	226,816	9,573	291
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,735		1
	Груши свежие	095	0,700	0,126	11,000	51,000	10,000	386
Итого за Ужин			11,166	10,213	51,360	355,383	19,573	
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	4,030	4,520	20,000	125,090		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	14,580	115,320		3
Итого за Завтрак			8,230	10,320	41,450	279,890	0,000	
Завтрак 2	Бифидит	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,090	4,800	10,500	101,560	0,990	85
	Жаркое домашнее куриное	110/40	9,495	8,949	24,530	213,687	2,810	276
	Кисель из свежей ягоды	150	0,400		12,000	40,600	20,301	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			15,985	14,749	69,030	460,847	24,101	
Полдник	Пирожок сдобный с повидлом	65	2,587	7,394	18,023	142,400	0,563	454
	Чай с молоком	150	2,140	1,130	5,050	38,890		413,04
Итого за Полдник			4,727	8,524	23,073	181,290	0,563	
Ужин	Котлета Домашняя	60	5,978	6,890	6,250	110,922		299
	Капуста тушеная	110	2,100	3,417	16,870	116,211		336
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,200	0,600	8,327	52,500		1
	Яблоки свежие	95	0,280		9,000	37,840	10,000	386
	Сок детский	200/1шт	1,000		20,000	92,000	10,336	418
Итого за Ужин			10,558	10,907	61,447	413,473	20,336	
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	Омлет натуральный	130	5,032	5,010	3,419	77,000	0,043	20
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,100	4,600	15,230	129,000		3
Итого за Завтрак			9,332	10,930	24,679	246,800	0,043	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	96,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,800	4,890	11,707	110,870	2,620	81
	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	7,109	6,148	3,090	110,541	1,000	277,04
	Рис припущенный	110	2,050	3,098	23,019	112,000		76
	Компот из кураги	150	0,200		15,726	63,704	20,360	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,359	14,366	75,542	492,115	23,980	
Полдник	Коржик творожный	50	4,843	5,966	27,329	169,400	0,282	9
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	5,283	58,100		413
Итого за Полдник			6,043	7,966	32,612	227,500	0,282	
Ужин	Котлеты рубленые, запеченные с мол.соусом	50	5,416	6,740	6,167	97,930		281
	Пюре картофельное	120	2,500	3,000	20,000	106,170	2,888	321
	Чай с сахаром	200			12,000	48,000		411
	Апельсины свежие	070		0,133	9,000	37,000	17,807	389
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,735		1
Итого за Ужин			8,516	9,988	58,167	336,835	20,695	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

Итого за период	420,000	470,000	2030,000	14000,000	450,004	
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			
Технолог Кузнецова М.В						
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.						