

Утверждаю:



Сидорчук Е.В.

МАУ "Комбинат детского питания"

Примерное меню для организации питания детей дошкольного возраста (категории с 1 до 3 лет)

посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

07.12.20.12.2023 г

День: 1

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	4,860	18,311	117,206		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
	Итого за Завтрак		8,230	10,180	37,441	273,326		
Завтрак 2	Биоюгурт	125/штг	3,125	3,130	11,000	84,670	14,350	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	84,670	14,350	
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,030	4,424	14,512	123,044	5,432	67
	Тефтели мясные с рисом	60	8,060	5,984	4,540	101,156	0,500	286
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,080	114,965	0,740	321
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		14,000	56,000	23,018	590
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
	Итого за Обед		15,808	14,523	75,132	490,165	29,690	
Полдник	Печенье	30	3,666	5,000	18,000	131,664		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,080	46,800		413
Итого за Полдник			4,866	7,000	24,080	178,464		
Ужин	Макаронник с говядиной	150	9,171	9,680	29,176	240,508		309
	Соус сметанный с томатом	030	0,200	2,487	5,171	45,867	0,960	373
	Чай с сахаром	180			10,000	40,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	47,000		1
Итого за Ужин			9,971	12,167	55,347	373,375	0,960	
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 рисовая	150	4,040	3,810	18,032	118,360		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			8,240	8,610	38,002	273,160		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	9,584	89,350	7,043	401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	9,584	89,350	7,043	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,340	4,890	13,080	113,690	2,006	81
	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	8,850	5,377	3,017	101,794	1,886	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	2,050	5,230	22,388	124,015		179
	Компот из кураги	180	0,040		14,000	56,000	18,365	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,480	15,727	74,485	490,499	22,257	
Полдник	Пирожок с картофелем	65	2,456	8,250	19,929	163,826	5,000	454
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,456	8,250	20,929	167,826	5,000	
Ужин	Рагу из мяса и овощей	150	9,284	10,663	22,000	220,165		290
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Мармелад	30	1,000		14,000	60,000		100
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	47,000		1
	Яблоки свежие	95	0,190		12,000	48,000	10,700	386
Итого за Ужин			11,074	10,663	60,000	379,165	10,700	
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 овсяная	150	4,084	4,100	20,798	132,818		185
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/15	3,000	5,000	14,580	115,320		3
Итого за Завтрак			8,284	10,420	41,408	288,938		
Завтрак 2	Бифивит	100	2,500	2,500	6,000	56,500		401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	6,000	56,500	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,060	4,300	13,615	108,144	0,314	85
	Котлета Домашняя	60	8,400	7,272	5,771	110,922		299
	Капуста тушеная	120	2,482	4,217	20,535	128,813	5,630	336
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			17,042	16,789	75,921	506,879	24,944	
Полдник	Печенье Овсяное	030	2,068	3,400	22,481	159,193		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,080	46,800		413
Итого за Полдник			3,268	5,400	28,561	205,993		
Ужин	Фрикадельки рыбные с молочным соусом	60/15	7,066	7,329	7,030	122,225		264,06
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,080	114,965	2,890	321
	Апельсины свежие	070	0,340	0,177	12,000	48,000	17,166	389
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			10,906	11,891	51,110	341,690	20,056	
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	5,810	5,185	87,200	0,026	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	3,420	2
Итого за Завтрак			8,759	12,080	27,215	246,590	3,446	
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	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,100	4,870	14,001	107,081	2,100	58
	Жаркое по-домашнему	110/40	9,919	6,421	34,214	234,000	4,361	276
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,123		16,000	64,800	22,289	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,342	11,521	86,215	500,881	28,750	
Полдник	Крендель сахарный	065	2,640	7,730	26,360	185,570		460
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,080	46,800		413
Итого за Полдник			3,840	9,730	32,440	232,370		
Ужин	Суфле из печени с морковью	60	7,359	5,040	9,830	113,520	3,011	477
	Макароны отварные	120	1,600	3,129	18,300	114,400		205
	Соус сметанный	030	2,000	3,000	9,000	76,739	9,793	354
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	47,000		1
Итого за Ужин			11,559	11,169	49,130	355,659	12,804	
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 пшенно-кукурузная	150	3,087	3,300	18,380	115,220		174
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	14,960	119,240		3
Итого за Завтрак			7,287	9,100	40,210	273,940		
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	Суп-лапша домашняя с курицей	150	4,053	5,083	13,740	115,960		86
	Колбаски куриные с сыром в соусе	60/25	8,592	6,456	4,425	110,018	0,140	281
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,080	114,965	0,740	321
	Напиток из шиповника	150	0,012		16,000	72,000	25,000	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			17,157	16,424	76,245	515,943	25,880	
Полдник	Вафли	040	2,064	5,320	21,001	155,537	0,653	100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,000	50,280		413
Итого за Полдник			3,264	7,320	27,001	205,817	0,653	
Ужин	Суфле творожное	130	9,580	9,229	24,514	219,950	0,020	365
	Молоко сгущенное	030	1,912	2,250	10,030	67,850		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Мандарин	080	0,300	0,177	16,000	48,000	18,447	389
Итого за Ужин			11,792	11,656	51,544	339,800	18,467	
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	4,860	18,311	117,206		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
Итого за Завтрак			8,230	10,180	37,441	273,326		
Завтрак 2	Биойогурт	125/1шт	3,125	3,130	8,000	100,670	12,380	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	8,000	100,670	12,380
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/15	4,090	4,960	14,197	116,640	0,117	84
	Голубцы ленивые	160	9,248	8,112	24,020	205,900	12,382	298
	Компот из кураги	150	0,040		14,000	56,000	19,161	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,578	13,302	74,217	473,540	31,660	
Полдник	Булочка дорожная	065	3,695	8,932	33,785	217,139		470
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,695	8,932	34,785	221,139		
Ужин	Шницель рубленый	060	9,722	5,212	3,680	99,441		282
	Соус сметанный с томатом	020	0,200	2,487	3,000	32,400	0,960	373
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,757	20,877	112,484		179
	Чай с сахаром	180			10,000	40,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	47,000		1
Итого за Ужин			12,372	11,456	48,557	331,325	0,960	
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 пшеничная	150	4,030	4,860	18,311	132,984		185
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,230	10,180	37,441	289,104		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	9,584	73,100	2,909	401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	9,584	73,100	2,909
Обед	Суп овощной со сметаной	150	4,440	4,850	12,000	109,410	7,002	22
	Мясо духовое	150	7,500	11,055	26,000	213,000	1,680	435
	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
	Итого за Обед			13,240	16,135	74,000	473,810	27,341
Полдник	Творожная масса	100	9,000	9,000	26,440	225,776	1,034	
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			9,000	9,000	27,440	229,776	1,034	
Ужин	Запеканка из грудки с овощами	150	8,240	9,185	23,535	207,210	1,016	311
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	47,000		1
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Яблоки свежие	95	0,190		12,000	48,000	12,700	386
Итого за Ужин			9,030	9,185	54,535	334,210	13,716	
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	Суп молочный гречневый	150	4,020	4,695	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	14,960	119,240		3
Итого за Завтрак			8,220	10,495	40,338	280,555		
Завтрак 2	Бифидит	100	2,500	2,500	6,000	56,500		401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	6,000	56,500	
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,535	5,086	13,070	113,300	8,360	76
	Биточек по-белорусски	60	6,668	5,000	5,000	99,539	0,120	467
	Соус сметанный с томатом	020	0,200	2,487	3,000	32,400	0,960	373
	Макароны отварные	110	2,382	3,280	21,400	118,548		205
	Компот из изюма	180	0,200		12,000	48,800	19,689	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			15,985	16,853	76,470	517,587	29,129	
Полдник	Пряник	40	2,950	4,942	14,562	119,949		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,000	50,280		413
Итого за Полдник			4,150	6,942	20,562	170,229		
Ужин	Рыба тушеная с овощами	40/40	8,305	6,710	6,590	131,429	3,041	247,01
	Картофель отварной с маслом	120	1,650	3,000	20,040	103,200	0,130	519
	Чай с сахаром	180			10,000	40,000		411
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Яблоки свежие	95	0,190		12,000	48,000	12,700	386
Итого за Ужин			11,145	10,210	59,630	375,129	15,871	
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 овсяная	150	4,084	4,100	20,798	132,818		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
Итого за Завтрак			8,284	9,420	39,928	288,938		
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 крестьянский со сметаной	150	4,760	4,903	12,737	116,671	4,070	29
	Плов из отварной говядины	040/110	9,530	9,495	21,104	208,000	0,300	85
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		12,000	48,000	22,000	590
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,508	14,628	67,841	467,671	26,370	
Полдник	Плюшка Московская	060	3,920	10,377	37,151	233,790		469
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,080	46,800		413
Итого за Полдник			5,120	12,377	43,231	280,590		
Ужин	Зразы картофельные с печенью	130	9,274	7,980	21,000	196,445		430
	Чай с сахаром	180			6,000	24,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	47,000		1
	Апельсины свежие	060	0,714	0,095	6,000	30,856	18,630	368
Итого за Ужин			10,588	8,075	44,000	298,301	18,630	
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 Солнышко (кукурузная)	150	3,400	3,910	18,429	113,270		199
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	5,000	11,611	105,400		1,33
Итого за Завтрак			7,600	9,710	36,910	258,150		
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	Гренки	005	0,060	0,130	3,120	25,000		115
	Суп пюре из картофеля	150	4,890	5,073	13,030	112,000	5,130	99
	Суфле куриное	60	8,038	5,380	2,470	90,300	0,025	310
	Рагу овощное	110	1,469	3,430	18,300	99,188	6,881	344
	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			16,557	15,013	72,920	485,488	31,036	
Полдник	Печенье	040	2,013	4,153	16,680	117,000		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,013	4,153	17,680	121,000		
Ужин	Макароны , запеченные с сыром	135/7	2,890	5,374	18,050	136,836		207
	Чай с сахаром	180			6,000	24,000		411
	Творожная масса	100	9,000	9,000	26,440	225,776	1,034	
	Мандарины	95	0,190		12,000	48,000	12,930	386
Итого за Ужин			12,080	14,374	62,490	434,612	13,964	
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 белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	68			

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. _____