



Утверждаю:
 Е.В. Сидорчук
 Директор
 МАУ "Комбинат детского питания"

Примерное меню для организации питания детей детских яслей, посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Актюбска
 15.05.17 - 26.05.17

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 15								
завтрак:								
	Каша молочная манная	.150/5	1.54	3.82	16.9	109	0	185
	Кофейный напиток	.180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом	.025/5	1.85	5.67	10.9	102	0	1
	Бифинит	.100	2.3	2.79	4.24	56	0	401
Итого группа завтрак			8.54	14.69	46.4	358	1.17	
обед:								
	Икра кабачковая	.025	0.72	3.34	4.62	72	6.62	41
	Рассольник ленинградский	.150/6	1.24	3.1	8.9	68	7.09	77
	Медвежата мясные	.050	7.86	10.8	7.75	168	0	98
	Гюбре картофельное	.120	2.45	5.84	16.35	110	14.52	321
	Компот из сухофруктов	.180	0.4	0.02	25	102	0.36	376
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
Итого группа обед			16.17	23.1	85.52	625	28.59	
полдник:								
	Баранка яичная	.050	2.92	3.28	23.52	136	0	18
	Чай без сахара	.180	0.6	0	0	3	0.1	392
Итого группа полдник			3.52	3.28	23.52	139	0.1	
ужин:								
	Запеканка канустная с говядиной	.170	21.5	24.2	11.48	349	12.77	90
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
	Бананы	.075	1.05	0.07	13.44	62	0	368
Итого группа ужин			24.34	24.28	45.27	500	12.8	
Итого за день 15			52.57	65.35	200.71	1622	42.66	
День 16								
завтрак:								
	Суп молочный с рисом (с маслом)	.150	3.72	4.74	13.92	113	12.74	59
	Какао с молоком	.180	3.15	2.7	12.96	89	1.2	937
	Бутерброд с маслом, сыром	.025/5/10	4.7	5.81	12.95	121	0.05	23
	Снежок	.150	4.5	3.75	6.3	76	0.43	401
Итого группа завтрак			16.07	17	46.13	399	14.42	
обед:								
	Горошек зеленый	.025	2.7	2.9	6.11	68	0.65	108
	Свекольник со сметаной	.150/6	1.2	1.8	10.6	66	5.27	58
	Котлета рубленая	.060	9.32	8.07	9.64	139	0.09	282
	Макароны отварные	.120	4.61	0.66	24.9	124	0	205
	Соус основной красный	.030	0.48	0.86	1.52	16	4.4	239
	Кисель из протертой ягоды	.150	0.18	0	31.73	128	0	217
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			22.29	14.75	107.96	657	10.41	
полдник:								
	Печенье	.030	2.19	3.06	21.6	124	0	334
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
Итого группа полдник			2.23	3.07	30.5	160	0.03	
ужин:								
	Сырники из творога	.110	18.7	13.67	11.4	234	0.25	231
	Молоко стуженное	.030	1.44	1.7	11.2	64	0	16
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Груша	.090	0.4	0.3	9.5	42	0	368
Итого группа ужин			22.48	15.91	52.73	434	0.28	
Итого за день 16			63.07	50.73	237.32	1650	25.14	

День 17								
завтрак:								
	Каша молочная овсяная	.150	1.54	3.82	16.9	109	0	185
	Кофейный напиток	.180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с джемом	.045	1.87	5.67	21.3	131	0.39	23
	Ряженка	.100	2.9	2.5	4.2	51	0.6	401
Итого группа завтрак			9.16	14.4	56.76	382	2.16	
обед:								
	Огурец свежий	.040	0.28	0	1.12	6	0	14
	Суп вермишелевый	.200	2.93	3.48	8.34	72	0	159
	Суфле куриное	.055	9.34	8.94	1.64	128	0.02	310
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	.100/8	5.6	7.2	27.5	202	0	93
	Компот из кураги	.180	0.26	0.02	23.4	98	0.36	376
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
Итого группа обед			21.91	19.64	84.9	611	0.38	
полдник:								
	Яблоко, запеченное с сахаром	.080	0.24	0.16	32.16	129	0	148
	Чай без сахара	.180	0.6	0	0	3	0.1	392
Итого группа полдник			0.84	0.16	32.16	132	0.1	
ужин:								
	Тефтели рыбные	.060	7.72	3.92	8.28	90	0.12	261
	Пюре картофельное	.120	2.45	5.84	16.35	110	14.52	321
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
Итого группа ужин			11.96	9.77	44.98	289	14.67	
Итого за день 17			43.87	43.97	218.8	1414	17.31	
День 18								
завтрак:								
	Каша пшенично-кукурузная	.150	1.54	3.82	16.9	109	0	174
	Какао с молоком	.180	3.15	2.7	12.96	89	1.2	937
	Бутерброд с маслом	.025/5	1.85	5.67	10.9	102	0	1
	Йогурт	.150	2.7	2.1	9.4	68	0.87	401
Итого группа завтрак			9.24	14.29	50.16	368	2.07	
обед:								
	Суп из овощей	.150/5	1.2	3.5	7.6	69	10.8	24
	Гуляш из отварного мяса	.040/40	10.3	8.73	2.7	126	0.4	277
	Гарнир сложный (картофель, морковь)	.120	2.1	5.98	14.09	110	8.52	129
	Компот из сухофруктов	.180	0.4	0.02	25	102	0.36	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			17.8	18.69	72.85	523	20.08	
полдник:								
	Творожная масса	.100/1шт	20.55	12	18.9	266	0	15
	Чай без сахара	.180	0.6	0	0	3	0.1	392
Итого группа полдник			21.15	12	18.9	269	0.1	
ужин:								
	Омлет натуральный	.080	8.95	12.8	1.07	148	0.13	215
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Апельсины	.100	0.63	0.14	15.65	56	42	368
Итого группа ужин			11.52	13.18	37.35	298	42.16	
Итого за день 18			59.71	58.16	179.26	1458	64.41	

День 19								
завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	.150	1.54	3.82	16.9	109	0	185
	Кофейный напиток	.180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом, сыром	.025/5/10	4.7	5.81	12.95	121	0.05	23
	Биопродукт кисломолочный	.125/1штг	3.75	3.75	13.75	100	0.43	401
Итого группа завтрак			12.84	15.79	57.96	421	1.65	
обед:								
	Огурец свежий	.040	0.28	0	1.12	6	0	14
	Солянка мясная сборная	.150	8.52	7.86	2.7	113	11.8	76
	Рыба запеченная	.060	7.55	4.84	5.84	96	0.11	254
	Рис припущенный	.120	4.4	3.6	21.2	135	0	316
	Напиток из свежемороженой ягоды	.150	0.08	0	5.7	39	0	198
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			24.63	16.76	60.02	505	11.91	
полдник:								
	Булочка домашняя	.065	4.23	5.14	35.5	233	0	469
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
Итого группа полдник			4.27	5.15	44.4	269	0.03	
ужин:								
	Макаронны, запеченные с сыром	.130/5	5.6	6.8	19.1	168	0.02	207
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Бананы свежие	.100	1.5	0.5	21	95	10	368
Итого группа ужин			9.04	7.54	60.73	357	10.05	
Итого за день 19			50.78	45.24	223.11	1552	23.64	
День 22								
завтрак:								
	Суп молочный с пшеном	.150	3.6	4.8	12.6	99	0.7	49
	Какао с молоком	.180	3.15	2.7	12.96	89	1.2	937
	Бутерброд с джемом	.045	1.87	5.67	21.3	131	0.39	23
	Биффинг	.150	4.35	3.75	6.3	76	0.43	401
Итого группа завтрак			12.97	16.92	53.16	395	2.72	
обед:								
	Свекла отварная	.040	1.31	7.74	10.24	114	3.96	126
	Щи из свежей капусты	.150/15/6	1.04	4.9	5.1	51	11.08	67
	Мясо духовое	.120	11.16	8.88	12.24	150	0	377
	Компот из яблок	.180	0.4	0.18	25	102	0.36	376
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
Итого группа обед			17.41	21.7	75.48	522	15.4	
полдник:								
	Сушка глазированный	.030	2.52	0.84	30.24	138	0	15
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
Итого группа полдник			2.56	0.85	39.14	174	0.03	
ужин:								
	Котлета по-хлыновски	.040/5	5.96	8.48	5.52	123	0	209
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	.100/8	5.6	7.2	27.5	202	0	93
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
Итого группа ужин			13.35	15.69	53.37	414	0.03	
Итого за день 22			46.29	55.16	221.15	1505	18.18	

День 23								
завтрак:								
	Каша молочная ячневая	.150	4.89	7.2	31.5	212	0	55
	Кофейный напиток	.180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом	.025/5	1.85	5.67	10.9	102	0	1
	Снежок	.150	4.5	3.75	6.3	76	0.43	401
Итого группа завтрак			14.09	19.03	63.06	481	1.6	
обед:								
	Икра кабачковая	.025	0.72	3.34	4.62	72	6.62	41
	Борщ с фасолью и картофелем	.150/15/6	2.1	4.1	8.7	71	6.9	63
	Тефтели мясные	.060	9.56	9.83	11.18	165	0.79	286
	Макарона отварные	.120	4.61	0.66	24.9	124	0	205
	Компот из сухофруктов	.180	0.4	0.02	25	102	0.36	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			21.19	18.41	97.86	650	14.67	
полдник:								
	Компот консервированный	.180	0.4	0	41.4	166	0	207
Итого группа полдник			0.4	0	41.4	166	0	
ужин:								
	Запеканка творожная	.120	17.54	12.05	17.15	247	0.24	237
	Соус из ягод	.040	0.02	0	0.9	21	0.3	361
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Яблоки свежие	.100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Итого группа ужин			19.9	12.69	48.48	406	10.57	
Итого за день 23			55.58	50.13	250.8	1703	26.84	
День 24								
завтрак:								
	Омлет натуральный	.080	8.95	12.8	1.07	148	0.13	215
	Какао с молоком	.180	3.15	2.7	12.96	89	1.2	937
	Бутерброд с маслом, сыром	.025/5/10	4.7	5.81	12.95	121	0.05	23
	Ряженка	.150	4.35	3.75	6.3	76	0.43	401
Итого группа завтрак			21.15	25.06	33.28	434	1.81	
обед:								
	Огурец свежий	.040	0.28	0	1.12	6	0	14
	Суп картофельный с клецками	.150/15/15	1.3	2.1	7.3	52	3.45	85
	Котлеты рубленные из птицы	.060	9.2	8.29	9.33	149	0.44	305
	Капуста тушеная	.120	2.5	3.8	11.3	90	20.6	336
	Кисель из протертой ягоды	.180	0.18	0	31.73	128	1.37	217
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
Итого группа обед			16.96	14.19	83.68	530	25.86	
полдник:								
	Бананы свежие	.100	1.5	0.5	21	95	10	368
	Отвар шиповника	.150	0.61	0.25	0.18	2	90	174
Итого группа полдник			2.11	0.75	21.18	97	100	
ужин:								
	Шницель рыбный натуральный	.060	12.4	5.68	8.2	116	2.62	258
	Пюре картофельное	.120	2.45	5.84	16.35	110	14.52	321
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
Итого группа ужин			16.64	11.53	44.9	315	17.17	
Итого за день 24			56.86	51.53	183.04	1376	144.84	

День 25								
завтрак:								
	Каша молочная манная	.150/5	1.54	3.82	16.9	109	0	185
	Кофейный напиток	.180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом	.025/5	1.85	5.67	10.9	102	0	1
	Йогурт	.150	2.7	2.1	9.4	68	0.87	401
Итого группа завтрак			8.94	14	51.56	370	2.04	
обед:								
	Суп картофельный с горохом	.150/15	3.3	2.2	9.8	81	3.5	81
	Рагу из мяса и овощей	.150	18.15	14.63	25.85	315	24.47	125
	Компот из кураги	.180	0.26	0.02	23.4	98	0.36	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			25.51	17.31	82.51	610	28.33	
подник:								
	Пирожок с яблоками	.065	5.04	3.1	1.7	193	0.47	178
	Чай без сахара	.180	0.6	0	0	3	0.1	392
Итого группа подник			5.64	3.1	1.7	196	0.57	
ужин:								
	Пудинг из творога с рисом	.100	9.8	6.6	12.6	149	0.12	236
	Соус молочный сладкий	.040	1.09	2.3	3.1	43	0.13	351
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Апельсины	.070	0.63	0.14	15.65	56	42	368
Итого группа ужин			13.46	9.28	51.98	342	42.28	
Итого за день 25			53.55	43.69	187.75	1518	73.22	
День 26								
завтрак:								
	Суп молочный гречневый	.150	3.6	3.8	12.6	99	0.9	94
	Какао с молоком	.180	3.15	2.7	12.96	89	1.2	937
	Бутерброд с джемом	.045	1.87	5.67	21.3	131	0.39	23
	Сок детский	.200/1шт	0.8	0	14.1	60	3.6	19
Итого группа завтрак			9.42	12.17	60.96	379	6.09	
обед:								
	Огурец свежий	.040	0.28	0	1.12	6	0	14
	Суп крестьянский со сметаной	.150/7	1.24	5.21	10.67	98	8.92	291
	Суфле из печени (с морковью)	.060/4	8.74	14.97	5.23	197	6.23	144
	Рис припущенный	.120	4.4	3.6	21.2	135	0	316
	Соус белый основной	.040	0.2	1.4	1.46	19	0.11	347
	Компот из сухофруктов	.180	0.4	0.02	25	102	0.36	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			19.06	25.66	88.14	673	15.62	
подник:								
	Биопродукт кисломолочный	.125/1шт	3.75	3.75	13.75	100	0.43	401
	Кукурузные хлопья	.030	0.25	0.04	2.25	109	0	17
Итого группа подник			4	3.79	16	209	0.43	
ужин:								
	Запеканка картофельная с мясом	.120	8.91	8.91	20.4	177	3.8	291
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Груша	.090	0.4	0.3	9.5	42	0	368
Итого группа ужин			11.25	9.45	50.53	313	3.83	
Итого за день 26			43.73	51.07	215.63	1574	25.97	

Итого за весь период			526.01	515.03	2117.57	15372	462.21	
Среднее значение за период			52.6	51.5	211.76	1537.2	46.22	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13.69	30.15	55.1			

Технолог



Голубченко А.И.

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва 2012г.
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.