Утверждаю:

Директор Сидорчук Е.В.

МАУ "Комбинат детского питания"

Примерное меню для организации питания детей детских яслей,

посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

23.09-06.10.2021г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная манная	150	3.04	3.66	22.94	138.56		185
	Напиток кофейный	180	1.8	1	6	37.58		395
	Бутерброд с маслом	25/5	2.5	5	14	104		1
Итого за Завтрак			7.34	9.66	42.94	280.14	0.00	
Завтрак 2								
	Ряженка	150	3	3.75	6.3	72.05	0.43	401
Итого за Завтрак 2			3	4	6	72	0	
Обед								
	Яйцо вареное	048/1шт	5.3		0.3	68	2.57	337
	Свекольник с мясом со сметаной	150	5	6	12.83	125.32	7.23	58
	Кнели рыбные	60/20	5.09	5	5.32	87	0.232	313
	Гарнир сложный	110	2	5.41	25.71	133.88	2.92	561
	Напиток из шиповника	150			14.00	38.28	18.11	398
	Хлеб пшеничный	025	1	0.23	11	56		1
Итого за Обед			18.4	16.6	69.2	508.1	31.1	
Полдник								
	Пряник с начинкой	030	1.5	5.4	28.7	169.4		100
	Чай с молоком	180	2	1	5	33	1.11	413
Итого за Полдник			3.5	6.4	33.7	202.4	1.1	
Ужин								
	Гуляш из отварного мяса	30/40	5.56	5	3.21	80.08	0.4	277
	Каша перловая	110	2.620	5.39	19.543	126.75		179
	Хлеб пшеничный	20		0.184	8.8	35.2		1
	Чай с сахаром	180	0.5		6	28		411
	Виноград	80	1.067		16.5	70.3	12	386
Итого за Ужин			9.777	10.574	50.863	340.298	12.400	
Итого за день			42.007	47.024	203.003	1403.008	45.002	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная кукурузно-рисовая	150	4	5	18	129		168
	Чай с молоком	180	1.5	1	5	33		413
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3	6	14	122	0.05	3
Итого за Завтрак			8.5	12.0	37.0	284.0	0.1	
Завтрак 2								
	Йогурт	150	2.75	3.75	12	87	3.01	401
Итого за Завтрак 2			2.75	3.75	12.00	87.00	3.01	
Обед								
	Помидоры свежие	020	0.14		0.66	2.84	1	14
	Суп вермишелевый	150	4	5.12	11	106.08		148
	Бигус из свежей капусты с мясом	120/40	8.12	9.984	26.12	226.3	5.93	440
	Напиток из протертой ягоды	150	0.1		14	56	16.96	702
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		1
Итого за Обед			14.36	16.10	73.78	507.24	23.89	
Полдник								
	Коржик молочный	065	4	6.53	29	193.70		496
	Чай без сахара	180	1			3		410
Итого за Полдник			5	6.53	29	196.7		
Ужин								
	Сырники из творога	110	9.62	8.62	27.56	225.84	0.25	231
	Соус абрикосовый	40	0.2		12	48.8	1.99	359
	Чай без сахара	180	1			3		410
	Апельсины свежие	095	0.599		12	50.4	15.804	389
Итого за Ужин			11.419	8.620	51.560	328.040	18.044	
Итого за день			42.029	47.004	203.000	1402.980	44.994	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная овсяная	150	3.79	4.3	23.35	147.26		185
	Какао с молоком	180	2.4	1.6	6	48	1	397
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	12	104		1
Итого за Завтрак			9.19	9.90	41.35	299.26	1.00	
Завтрак 2								
	Бифивит	150	3.15	3.525	8	76.326		401
Итого за Завтрак 2			3.15	3.53	8.00	76.33		
Обед								
	Икра морковная	30	0.27	2.04	6	43.44	6	55
	Суп из овощей	150	4.32	5.8	12.035	117.62	10.7	22
	Фрикадельки мясные в соусе	060	6.09	5.74	4.21	94.9	0.525	288
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3	6.23	22.04	156.2		179
	Компот из сухофруктов	150	0.33		12	49.32	17.95	376
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2	1	22	98		1
Итого за Обед			16.01	20.81	78.29	559.51	35.13	
Полдник								
	Яблоки, запеченые с сахаром	080	1		22	92	5.18	403
	Чай без сахара	150	1			3		410
Итого за Полдник			2	0	22	95	5	
Ужин								
	Зразы рыбные рубленные	60	6.82	5.76	6	106.87	0.09	393
	Пюре картофельное	110	2.246	5.83	19.256	138.47	3.7	321
	Чай с сахаром	180	0.6		6	28		411
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2	1	22	98		1
Итого за Ужин			11.666	12.590	53.366	371.340	3.790	
Итого за день			42.016	46.825	203.001	1401.436	45.095	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный	130	6.58	7.093	2.120	99.653	0.104	215
	Напиток кофейный	180	1.8	1	6	37.58		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/15	3	6	14	122	0.05	3
Итого за Завтрак			11.38	14.09	22.12	259.23	0.15	
Завтрак 2								
	Снежок	100	2	2	9	63	0.24	401
Итого за Завтрак 2			2	2	9	63	0	
Обед								
	Кукуруза консервированная	15	1		2	12	1.32	108
	Суп с рыбными консервами	150	3.647	4.555	11.53	101.63	2.72	87
	Жаркое по-домашнему	110/30	7	8	29	216	5	276
	Компот из изюма	150		0.01	12	48.72	13	376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		1
Итого за Обед			13.647	13.565	76.530	494.350	22.040	
Полдник								
	Пирожок песочный с повидлом	65	2.32	5	26.7	161.1	4	464
	Молоко	150	3.75	3	4	55		419
Итого за Полдник			6.07	8.00	30.70	216.08	2.10	
Ужин								
	Тефтели мясные	50	5.023	4	5	83		286
	Капуста тушенная	110	2.273	4.78	25.89	140.72	8.0	336
	Хлеб пшеничный	20		0.184	8.8	35.2		1
	Чай с сахаром	180	0.6		6	28		411
	Бананы свежие	95	1	0.38	19	83.42	12.4	386
Итого за Ужин			8.90	9.34	64.69	370.34	20.43	
Итого за день			41.993	47.002	203.040	1403.003	44.964	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная	150	3.54	4.28	20	127		185
	Чай с молоком	180	1.5	1	5	33		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	12	104		1
Итого за Завтрак			8.0	9.3	37.0	264.0		
Завтрак 2								
	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	2.13	3.13	7.38	66.21	0.75	401
Итого за Завтрак 2			2.13	3.13	7.38	66.21	0.75	
Обед								
	Огурцы свежие	020			1	4		13
	Суп картофельный с вермишелью и курицей	150	5	5.63	11.025	114.77		82.03
	Голубцы ленивые куриные	100/30	7.960	9.210	23.25	207.73	11.69	14
	Напиток из шиповника	150			9.32	38.28	13.45	398
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	98		1
Итого за Обед			14.960	15.840	66.595	462.780	25.140	
Полдник								
	Баранка яичная	040	3.680	6.8	16	138.92		100
	Чай с молоком	180	2	1	5	33	1.11	413
Итого за Полдник			5.680	7.780	21.000	171.920	1.110	
Ужин								
	Суфле творожное	100	6.14	9.97	23.32	206.8		365
	Джем	30	1		11.2	60	6	
	Чай без сахара	180	1			3		410
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	20	98		1
	Виноград	80	1.067		16.5	70.3	12	386
Итого за Ужин			11.207	10.970	71.040	438.028	18.000	
Итого за день			42.017	47.000	203.015	1402.938	45.000	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная манная	150	3.04	4.80	21.91	138.56		185
	Какао с молоком	180	2.4	1.6	6	48	1	397
	Бутерброд с маслом	25/5	2.5	5	14	104		1
	Яйцо вареное	048/1шт	5.3		0.3	68	2.57	337
Итого за Завтрак			13.24	11.40	42.21	358.56	3.57	
Завтрак 2								
	Ряженка	150	3	3.75	6.3	72.05	0.43	401
Итого за Завтрак 2			3	4	6	72	0	
Обед								
	Икра кабачковая	30	0.271	1.41	1.777	20.88	1.656	1
	Борщ с Фасолью и картофелем	150	4.404	5.85	11.28	115.38	6.9	63
	Рыба запеченая с картофелем	130	7	8.78	26.6	212	6	264
	Компот из кураги	150			14	56	12.06	376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		1
Итого за Обед			13.675	17.040	75.657	520.260	26.616	
Полдник								
	Бананы свежие	50	0.485		10.5	54	2.03	386
	Сок детский	200/1шт	1		22	92	12	418
Итого за Полдник			1.485		32.500	146.000	14.030	
Ужин								
	Биточек мясной	50	7	5.87	3	103		282
	Соус сметанный с томатом	020	1.35	3.1	9.12	36.6	0.4	373
	Макароны отварные	120	2	5.68	25.41	128		205
	Чай без сахара	180	0.43			3		410
	Хлеб пшеничный	20		0.184	8.8	35.2		1
Итого за Ужин			10.6	14.8	46.3	305.8	0.4	
Итого за день			42.000	47.000	202.997	1402.670	45.006	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный гречневый	150	3	3	20	131		94
	Напиток кофейный	180	1.8	1	6	37.58		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3	6	14	122	0.05	3
Итого за Завтрак			7.8	10.0	40.0	290.6	0.1	
Завтрак 2								
	Йогурт	150	2.75	3.75	12	87	0.96	401
Итого за Завтрак 2			2.75	3.75	12.00	87.00	0.96	
Обед								
	Сельдь соленая	19	3	1.61	3.998	42.49		83
	Рассольник ленинградский	150	4.05	4.73	12	106.77	1.60	76
	Ёжики мясные	60	7.31	4.02	5.45	90		98
	Пюре картофельное	110	2.246	5.08	19.256	121.80	0.2	321
	Компот из сухофруктов	150	0.33		12	49.32	17.95	376
	Хлеб пшеничный	025	1	0.23	11	48		1
Итого за Обед			17.936	15.670	63.704	458.380	19.750	
Полдник								
	Булочка домашняя	065	3	6.08	26.75	173.72		469.01
	Компот из свежих яблок	150	0.117		14	56.46	8	376
Итого за Полдник			2.885	6.080	40.750	230.180	8.000	
Ужин								
	Пудинг творожно-абрикосовый	120	7	10.007	20.7	201	0.4	237
	Соус молочный сладкий	040	2.03	1.5	13.86	76.06	0.13	351
	Чай без сахара	180	1			4		410
	Апельсины свежие	095	0.599		12	56	15.804	389
Итого за Ужин			10.629	11.507	46.560	336.800	16.294	
Итого за день			42.000	47.007	203.014	1402.940	45.054	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная пшенная	150	3	5	20.54	136		185
	Чай с молоком	180	1.5	1	5	33		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	12	104		1
	Яйцо вареное	048/1шт	5.3		0.3	68	2.57	337
Итого за Завтрак			12.8	10.0	37.8	341.0	2.6	
Завтрак 2								
	Бифивит	100	2	4	8	76	0.3	401
Итого за Завтрак 2			2	4	8	76	0.300	
Обед								
	Фасоль красная	015	0.9		2.25	12		108
	Щи из свежей капусты	150	3.94	5.26	11.36	108.54	8	67
	Плов из отварной говядины	040/110	7.06	8.61	26.48	211.05		85
	Кисель из протертой ягоды	150	0.13		13	56.84	16.27	647
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2	1	22	98		1
Итого за Обед			14.03	14.87	75.09	486.43	24.27	
Полдник								
	Печенье Овсяное	030	2.03	5	15.0	113.12		100
	Чай с молоком	180	2	1	5	33	1.11	413
Итого за Полдник			4.03	6.00	20.00	146.12	1.11	
Ужин								
	Шницель рыбный натуральны	60	3.89	5.72	2.79	78	0.6	258
	Гарнир сложный	110	2	5.41	23.36	133.88	2.92	561
	Чай без сахара	180	1			3		410
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2	1	22	98		1
	Яблоки	095	0.342		14	40	13.26	386
Итого за Ужин			9.232	12.130	62.150	353.080	16.780	
Итого за день			42.092	47.000	203.080	1402.630	45.030	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.6	4	21	134.40		93
	Какао с молоком	180	2.4	1.6	6	48	1	397
	Бутерброд с маслом	25/5	3	6	14	112		1
Итого за Завтрак			9	12	41	294	1	
Завтрак 2								
	Снежок	100	2	2.50	9	63	0.24	401
Итого за Завтрак 2			2	2.50	9	63		
Обед								
	Икра свекольная	30	1.838	6	3	72		55
	Суп картофельный с клецками	150	4.525	5.173	15.00	128.5	2.060	85
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	8.82	7.26	38	254.62	7.99	274
	Напиток из шиповника	150			14.00	56.00	17.22	398
	Хлеб пшеничный	025	1	0.23	11	48		1
Итого за Обед			16.183	18.663	81.000	559.120	27.270	
Полдник								
	Пирожок с картофелем	65	5.038	7.174	36	228.71	0.563	454.01
	Чай без сахара	180	1			3		410
Итого за Полдник			6.04	7.174	36.00	231.71	0.56	
Ужин								
	Омлет натуральный	130	6.58	7.093	2.120	99.653	0.104	215
	Чай с сахаром	180	0.6		11	48.00		411
	Хлеб пшеничный	025	1	0.23	11	48		1
	Апельсины свежие	095	0.599		12	56	15.804	389
Итого за Ужин			8.779	7.323	36.120	251.653	15.908	
Итого за день			42.000	47.260	203.120	1399.883	44.741	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная рисовая	150	3.72	4	20.51	136.92		185
	Напиток кофейный	180	1.8	1	6	37.58		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	12	104		1
Итого за Завтрак			8.52	9.00	38.51	278.50		
Завтрак 2								
	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	2.13	3.13	7.38	66.21	0.75	401
Итого за Завтрак 2			2.13	3.13	7.38	66.21	0.75	
Обед								
	Огурцы свежие	030			0.575	3		13
	Суп картофельный с горохом	150/10	3	4	11.08	92.32	3.5	81
	Суфле куриное	55	6.230	4.62	3.4	92	0.023	310
	Соус сметанный с томатом	020	1	1.4	6.00	36.6	0.6	373
	Пюре картофельное	110	2.100	5.08	11.540	105.35	3.7	321
	Компот из сухофруктов	150	0.33		10	49.32	17.85	376
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	98		1
Итого за Обед			14.660	16.100	64.595	476.740	25.673	
Полдник								
	Булочка "Веснушка"	050	3	5.05	20.23	138.28		157
	Чай с молоком	180	2.61	1	5	33	1.11	413
Итого за Полдник			6	6.05	25	171	1	
Ужин								
	Запеканка творожная с морковью	100	6.070	8.740	20.300	165.55	1	238
	Молоко сгущенное	030	2.03	3	12	78.04	0.400	
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	19	98		1
	Чай без сахара	180	0.56			3		410
	Бананы свежие	95	0.42		16	65.68	16.1	386
Итого за Ужин			11.080	12.740	67.300	410.270	17.500	
Итого за день			42.000	47.020	203.015	1403.000	45.033	

Итого за период	420.154	470.142	2030.285	14024.488	449.919	
Среднее значение за период	42.0	47.0	203.0	1402.4	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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва 2016г.

2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть1,2. Пермь 2003г.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Москва 2004г.