



Утверждаю:  
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

04.04-17.04.2024 г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,164	5,080	18,311	134,900		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			8,364	10,400	36,201	271,140		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/1шт	3,125	3,130	16,000	104,650	12,380	420
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	16,000	104,650	12,380
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,530	5,086	14,107	119,548	4,421	76
	Рыба тушеная с овощами	40/40	8,000	6,400	3,660	104,240	0,030	247
	Картофель отварной с маслом	120	1,650	4,340	18,400	119,220	0,300	519
	Компот из изюма	180	0,200		14,000	48,800	15,500	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,580	16,056	72,167	486,808	20,251	
Полдник	Коржик молочный	065	2,060	8,084	24,267	177,000		496
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,060	8,084	25,267	181,000		
Ужин	Рулет мясной с яйцом	60	9,494	4,573	2,000	90,697	0,026	295
	Капуста тушеная	110	2,482	4,217	17,165	125,305	2,000	336
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Апельсины свежие	095	0,295	0,540	13,000	57,200	14,000	389
Итого за Ужин			12,871	9,330	53,365	356,402	16,026	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	48,657	

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	4,100	17,250	120,000		185
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	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 (клубника)	150	3,750	3,750	16,000	112,750	18,000	401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	16,000	112,750	18,000
Обед	Суп картофельный с гречками	150	4,000	5,037	12,233	116,949	3,900	77
	Плов из отварной говядины	030/110	8,260	9,470	33,707	237,130		85
	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			13,560	14,737	81,940	505,079	22,900	
Полдник	Творожная масса	100	6,000	9,000	23,360	198,440		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			6,000	9,000	24,360	202,440		
Ужин	Сельдь соленая	10	0,900	1,070		13,230		83
	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	6,406	5,138	3,360	108,390	0,800	277
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	21,000	118,671	4,154	321
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			10,406	10,093	45,560	323,491	4,954	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,854	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	4,032	4,910	19,341	122,954		168
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,000	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	12,096	105,000		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8,232</b>	<b>10,710</b>	<b>37,437</b>	<b>267,434</b>		
Завтрак 2	Бифивит	100	2,500	2,500	4,000	48,500		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>2,500</b>	<b>2,500</b>	<b>4,000</b>	<b>48,500</b>		
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4,076	4,903	13,320	114,281	4,320	29
	Кнели мясные	60	9,474	6,000	1,200	96,696		94
	Соус сметанный с томатом	020	0,420	2,780	6,047	54,700	1,800	373
	Спагетти с маслом	110	2,382	3,280	23,400	119,000		205
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		14,000	56,000	18,000	590
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
<b>Итого за Обед</b>		<b>18,370</b>	<b>17,963</b>	<b>79,967</b>	<b>545,677</b>	<b>24,120</b>		
Полдник	Булочка дорожная	065	1,690	6,520	26,503	156,289		470
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
<b>Итого за Полдник</b>		<b>2,890</b>	<b>7,840</b>	<b>32,533</b>	<b>197,089</b>			
Ужин	Рыба по-русски	45/45	6,818	3,602	3,025	106,200	8,640	372
	Рис припущенный	110	2,000	3,885	22,038	131,000		76
	Чай без сахара	180			1,000	3,600		410
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Яблоки свежие	95	0,190		12,000	48,000	13,200	386
<b>Итого за Ужин</b>		<b>10,008</b>	<b>7,987</b>	<b>49,063</b>	<b>341,300</b>	<b>21,840</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>42,000</b>	<b>47,000</b>	<b>203,000</b>	<b>1400,000</b>	<b>45,960</b>		

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Горошек зеленый	30	0,700		6,000	19,320	5,420	108
	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 маслом	25/5	3,000	4,000	9,060	95,640		1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>9,949</b>	<b>10,660</b>	<b>26,275</b>	<b>248,770</b>	<b>5,446</b>		
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	10,500	90,750		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>10,500</b>	<b>90,750</b>		
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,100	4,870	14,000	108,862	5,400	58
	Котлеты рубленные, запеченные с мол.соусом	50	5,624	4,344	6,167	90,207		281
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,757	20,877	124,721		179
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	25,780	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>		<b>12,786</b>	<b>13,201</b>	<b>77,044</b>	<b>474,790</b>	<b>31,180</b>		
Полдник	Плюшка Московская	060	3,920	8,615	24,698	186,607		469
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
<b>Итого за Полдник</b>		<b>5,120</b>	<b>9,935</b>	<b>30,728</b>	<b>227,407</b>			
Ужин	Икра морковная	40	0,469	1,080	9,444	48,600	3,000	55
	Зразы картофельные с печенью	150	9,326	8,236	30,009	219,483	6,540	430
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	30	0,600	0,138	11,000	58,200		1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>10,395</b>	<b>9,454</b>	<b>58,453</b>	<b>358,283</b>	<b>9,540</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>42,000</b>	<b>47,000</b>	<b>203,000</b>	<b>1400,000</b>	<b>46,166</b>		

День: 5

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, сыром	30/10/10	3,000	5,000	18,580	115,320		3
Итого за Завтрак			8,230	10,660	42,891	287,784		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	6,300	81,000		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	6,300	81,000	
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей	150	4,464	4,894	11,788	109,054		86
	Рагу из овощей и курицы	150	8,000	6,000	29,000	202,000	7,160	79
	Компот из кураги	180	0,200		14,000	64,000	22,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			14,664	11,894	76,788	480,054	29,160	
Полдник	Печенье	040	1,700	4,755	22,400	139,195		100
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			2,900	6,075	28,430	179,995		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	130/5	9,761	8,163	25,203	209,553		230
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Сладкий сметанный соус	030	2,400	5,918	9,388	100,414	1,900	354
	Апельсины свежие	095	0,295	0,540	13,000	57,200	14,000	389
Итого за Ужин			12,456	14,621	48,591	371,167	15,900	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,060	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,030	4,860	18,311	117,206		199
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	11,860	95,440		1
Итого за Завтрак			8,230	10,180	36,201	253,446		
Завтрак 2	Биопроduct кислomолочный "Ацидолакт"	125/1шт	3,125	3,130	16,000	104,650	8,900	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	16,000	104,650	8,900
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,030	5,024	14,015	117,000	6,150	67
	Медвежата мясные	060	9,016	7,430	3,012	114,870		98
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	21,000	118,671	4,154	321
	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			16,846	16,569	74,027	501,541	29,304	
Полдник	Булочка школьная	065	3,400	7,520	26,056	158,405		472
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,400	7,520	27,056	162,405		
Ужин	Макаронник с говядиной	150	8,379	6,821	21,000	208,458		309
	Соус сметанный с томатом	020	0,420	2,780	6,047	54,700	1,800	373
	Чай без сахара	180			1,000	3,600		410
	Мармелад	30	1,000		8,469	60,000	8,000	100
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			10,399	9,601	49,716	377,958	9,800	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	48,004	

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	4,100	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 (персик)	150	3,750	3,750	11,000	80,038		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	11,000	80,038	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,060	4,300	11,096	114,670	1,665	85
	Азу из говядины	30/130	9,377	8,613	34,500	223,746	8,000	438,04
	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			14,837	13,143	81,596	497,416	31,665	
Полдник	Пряник	40	2,000	5,212	20,201	158,640		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,000	5,212	21,201	162,640		
Ужин	Сырники из творога	130	11,027	13,225	27,821	270,800	1,000	231
	Молоко гущенное	040	1,912	2,250	13,242	80,866		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	95	0,190		12,000	48,000	13,200	386
Итого за Ужин			13,129	15,475	54,063	403,666	14,200	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,865	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенично-кукурузная	150	4,120	4,930	15,344	115,220		174
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,000	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	12,096	105,000		3
Итого за Завтрак			8,320	10,730	33,440	259,700		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	0,288		22,000	88,000	11,362	418
	Итого за Завтрак 2			0,288		22,000	88,000	11,362
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,340	4,890	12,080	101,690	2,300	81
	Котлета Домашняя	60	7,150	6,680	5,771	110,922		299
	Соус сметанный с томатом	020	0,420	2,780	6,047	54,700	1,800	373
	Макароны отварные	110	2,382	3,280	20,400	118,548		205
	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
Итого за Обед			16,304	18,630	80,298	546,860	29,880	
Полдник	Булочка домашняя	065	2,041	5,000	20,070	140,000		469
	Бифивит	180	3,750	3,750	7,200	77,550		401
Итого за Полдник			5,791	8,750	27,270	217,550		
Ужин	Биточки рыбные Нежные	60/20	8,097	5,005	3,754	94,490	5,179	393
	Рис припущенный	110	2,000	3,885	22,038	131,000		76
	Чай без сахара	180			1,000	3,600		410
	Хлеб Дарницкий	30	1,200		13,200	58,800		1
Итого за Ужин			11,297	8,890	39,992	287,890	5,179	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	46,421	

День: 9

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 маслом	30/10	3,000	5,000	11,611	105,400		1
Итого за Завтрак			9,249	11,660	22,826	239,210	0,026	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	10,500	90,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,500	90,750	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,060	4,720	13,210	113,864	3,500	57
	Суфле из печени с морковью	60	7,650	4,355	3,450	80,710	8,024	477
	Соус сметанный	020	1,250	2,250	8,350	66,662		354
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,757	20,877	124,721		179
	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			16,110	15,312	81,887	536,957	30,524	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	2,617	6,845	29,368	182,066		191
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,817	8,095	35,398	222,866		
Ужин	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	8,284	8,183	26,189	207,017	6,685	274
	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			9,074	8,183	52,389	310,217	19,885	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	50,435	

День: 10

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
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,000	5,000	18,580	115,320		3
Итого за Завтрак			8,364	11,400	42,921	291,020		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	6,300	81,000		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	6,300	81,000	
Обед	Суп картофельный с вермишелью и курицей	150	4,409	4,580	14,232	114,100	1,011	82
	Колбаски куриные с сыром в соусе	60/25	8,348	6,638	2,340	120,381		62
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	21,000	118,671	4,154	321
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		14,000	56,000	18,000	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			17,275	16,103	73,572	514,152	23,165	
Полдник	Вафли	40	1,188	5,287	20,506	134,330		100
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			2,388	6,537	26,536	175,130		
Ужин	Пудинг из творога	130	10,091	9,210	24,140	225,713	3,560	51
	Соус абрикосовый	40	0,132		14,781	53,985	8,640	359
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Пюре яблочное	125/1шт			13,750	55,000	11,000	305
Итого за Ужин			10,223	9,210	53,671	338,698	23,200	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	46,365	

Итого за период	420	470	2030	14000	469	
Среднее значение за период	42,0	47,0	203,0	1400,0	46,9	
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.