



Утверждаю:

Е.В.Сидорчук
МАУ "Комбинат детского питания"

**Примерное меню для организации питания детей детских яслей,
посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска
25.12.13 - 15.01.14**

25.12.13	выход	белки	жиры	глевод	Ккал	С	26.12.13	выход	белки	жиры	глевод	Ккал	С
Среда							Четверг						
завтрак							завтрак						
Омлет	.080	5,12	6,24	2,08	85	0,33	Каша геркулесовая на молоке	.150	3,3	6,9	34,2	156	
Кофейный напиток	.150	2,09	2,39	14,78	88	1,3	Какао	.150	2,83	2,95	19,47	115	
Батон с маслом	.025/5	1,69	4,8	11,18	97		Хлеб пшеничный с маслом	.025/5	1,94	3,86	11,8	91	
Итого:		8,9	13,43	28,04	270	1,63	Итого:		8,07	13,71	65,47	362	0
обед							обед						
Суп лапша домашняя на курином бульоне	.150	1,68	3,48	8,34	72	0,17	Суп гороховый с мясом	.150/15	6,75	5,99	8,16	114	11,86
Курица отварная	.060	7,85	4,45	0,2	72		Рагу из мяса и овощей	.150	18,15	14,63	25,85	315	24,47
Соус основной белый	.030	0,54	1,38	1,14	19	15	Компот из кураги	.150	0,9		23,7	95	0,8
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	.100/8	5,6	7,2	27,5	202		Хлеб пшеничный	.050	3,8	0,46	23,46	116	
Кисель из свежзамороженных	.150	0,18		31,73	128								
Хлеб ржано-пшеничный	.050	7		45,8	210								
Итого:		22,85	16,51	114,71	703	15,17	Итого:		29,6	21,08	81,17	640	37,13
полдник							полдник						
Молоко цельное	.150	4,3	5,1	7,43	92	2,6	Бананы	.070	1,05	0,07	13,44	62	
Вафли	.035	0,87	0,99	23,19	106	0,43	Чай без сахара	.150	0,6		3	0,1	
							Конфета	.030	0,09	4,65	19,5	124	
Итого:		5,17	6,09	30,62	198	3,03	Итого:		1,74	4,72	32,94	189	0,1
ужин							ужин						
Запеканка картофельная с сердцем	.130	10	9,8	16,5	198		Вареники ленивые с маслом	.140/10	21,66	15,82	22,15	307	
Чай с сахаром	.150	0,15		11,25	44	2,9	Чай с сахаром	.150	0,15		11,25	44	2,9
Хлеб ржано-пшеничный	.025	3,5		22,9	105		Хлеб пшеничный	.025	1,9	0,23	11,73	58	
Итого:		13,65	9,8	50,65	347	2,9	Итого:		23,71	16,05	45,13	409	2,9
ужин2							ужин2						
							Блинчики с маслом	.100/5	5,3	10,1	33	224	0,34
							Чай с сахаром	.150	0,15		11,25	44	2,9
Итого:		0	0	0	0	0	Итого:		5,45	10,1	44,25	268	3,24
Итого за день:		50,57	45,83	224,02	1518	22,73	Итого за день:		68,57	65,66	268,96	1868	43,37

Технолог

Голубченко А.И.

27.12.13	выход	белки	жиры	глевод	Ккал	С	30.12.13	выход	белки	жиры	глевод	Ккал	С
Пятница							Понедельник						
завтрак							завтрак						
Суп молочный вермишелевый с маслом	.150	4,19	4,59	14,8	117	0,82	Каша "Дружба" с маслом	.150/4	4,91	6,25	26,32	181	0,62
Чай с молоком	.150	1,95	1,4	13,3	82		Кофейный напиток	.150	2,09	2,39	14,78	88	1,3
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/ 5/10	4,24	11	23,46	127		Батон с джемом	025/20	0,75	1,94	13,13	74	
Итого:		10,38	16,99	51,56	326	0,82	Итого:		7,75	10,58	54,23	343	1,92
обед							обед						
Борщ с мясом, со сметаной	50/15/6	6,06	6,24	8,04	116	27,39	Суп овощной со сметаной	0/15/7	5,16	6,26	7,55	110	11,83
Тефтели рыбные	.050	5,2	5	6,1	92		Медвежата мясные	.050	7,86	11,8	7,75	168	
Пюре картофельное	.150	3,15	6,75	21,9	164		Соус основной красный	.030	0,78	1,44	2,52	26	4,4
Компот из изюма	.150	0,24		17	69	0,8	Макароны отварные с маслом	.120	4,08	7,32	27,36	196	
Хлеб пшеничный	.050	3,8	0,46	23,46	116		Компот из сухофруктов	.180	0,42		20,92	85	0,3
							Хлеб ржано-пшеничный	.050	7		45,8	210	
Итого:		18,45	18,45	76,5	557	28,19	Итого:		25,3	26,82	111,9	795	16,53
полдник							полдник						
Сок детский	200/1шт	0,8		14,1	60	3,6	Пряник	.040	2,52	0,84	30,24	138	
Сушка глазированная	.030	2,52	0,84	30,24	138		Чай без сахара	.150	0,6			3	0,1
Итого:		3,32	0,84	44,34	198	3,6	Итого:		3,12	0,84	30,24	141	0,1
ужин							ужин						
Каша рисовая с маслом	.150/5	1,65	6,15	15,75	129	0,58	Омлет с сыром	.090	11,16	16,74	1,62	204	
Чай с сахаром	.150	0,15		11,25	44	2,9	Чай с сахаром	.150	0,15		11,25	44	2,9
Хлеб пшеничный	.025	1,9	0,23	11,73	58		Хлеб ржано-пшеничный	.025	3,5		22,9	105	
							Мандарины	.074	0,59	0,14	5,55	24	216
Итого:		3,7	6,38	38,73	231	3,48	Итого:		15,4	16,88	41,32	377	218,9
ужин2							ужин2						
							Каша гречневая с маслом	.150	5,96	6,16	26,35	185	
							Чай с сахаром	.150	0,15		11,25	44	2,9
							Хлеб ржано-пшеничный	.025	3,5		22,9	105	
Итого:		0	0	0	0	0	Итого:		6,11	6,16	37,6	229	2,9
Итого за день:		35,85	42,66	211,13	1312	36,09	Итого за день:		57,68	61,28	275,29	1885	240,35

31.12.13	выход	белки	жиры	левод	Ккал	С	09.01.14	выход	белки	жиры	левод	Ккал	С
Вторник							Четверг						
завтрак							завтрак						
Суп молочный с гречкой с маслом	.150	4,44	4,98	14,28	120	10,24	Плов фруктовый	.130	3,78	7,97	53,08	299	
Кофейный напиток	.150	2,09	2,39	14,78	88	1,3	Чай с сахаром	.150	0,15		11,25	44	2,9
Хлеб пшеничный с маслом	.025/5	1,94	3,86	11,8	91		Хлеб пшеничный с маслом	.025/5	1,94	3,86	11,8	91	
Итого:		8,47	11,23	40,86	299	11,54	Итого:		5,87	11,83	76,13	434	2,9
обед							обед						
Рассольник ленинградский с мясом	50/15/4	6,6	3,44	12,18	133	7,41	Щи с тушенкой без сметаны	.150	4,81	7,6	6,48	128	
Котлета мясная	.060	9,54	8,64	9,6	157	0,3	Жаркое домашнее с тушенкой	.130/35	15,3	11,82	15,08	228	21,9
Пюре картофельное	.150	3,15	6,75	21,9	164		Компот из сухофруктов	.180	0,42		20,92	85	0,3
Напиток из свежемороженой ягоды	.150	0,08		5,7	39		Хлеб пшеничный	.050	3,8	0,46	23,46	116	
Хлеб пшеничный	.050	3,8	0,46	23,46	116								
Итого:		23,17	19,29	72,84	609	7,71	Итого:		24,33	19,88	65,94	557	22,2
полдник							полдник						
Песочное пирожное с крошкой и творогом	.060	6,62	10,41	29,35	244		Печенье	.030	2,19	3,06	21,6	124	
Чай с сахаром	.150	0,15		11,25	44	2,9	Чай с сахаром	.150	0,15		11,25	44	2,9
Апельсин	.067	0,6	0,13	5,43	29	2,6							
Итого:		6,77	10,41	40,6	288	2,9	Итого:		2,34	3,06	32,85	168	2,9
ужин							ужин						
							Макароны с маслом, сыром	.110	5,94	6,78	23,73	184	0,16
							Чай с вареньем	.150/15	0,23		15,98	62	0,1
							Хлеб пшеничный	.025	1,9	0,23	11,73	58	
Итого:		4,3	6,38	37,98	231	2,9	Итого:		8,07	7,01	51,44	304	0,26
ужин2							ужин2						
							Каша геркулесовая на сухом молоке	.150/5	4,75	6,68	19,12	156	
							Чай с сахаром	.150	0,15		11,25	44	2,9
							Хлеб пшеничный	.025	1,9	0,23	11,73	58	
Итого:		0	0	0	0	0	Итого:		4,9	6,68	30,37	200	2,9
Итого за день:		42,71	47,31	192,28	1427	25,05	Итого за день:		45,51	48,46	256,73	1663	31,16

10.01.14	выход	белки	жиры	глевод	Ккал	С	13.01.14	выход	белки	жиры	глевод	Ккал	С
Пятница							Понедельник						
завтрак							завтрак						
Суп молочный с пшеном (с маслом)	.150	3,96	4,98	14,46	120	0,82	Каша манная с маслом	.150/5	3	8,2	20	172	
Какао	.150	2,83	2,95	19,47	115		Кофейный напиток	.150	2,09	2,39	14,78	88	1,3
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/ 5/10	4,24	11	23,46	127		Батон с джемом	025/20	0,75	1,94	13,13	74	
Апельсин	.067	0,6	0,13	5,43	29	2,6							
Итого:		11,63	19,06	62,82	391	3,42	Итого:		5,84	12,53	47,91	334	1,3
обед							обед						
Свекольник с мясом, со сметаной	50/15/6	13,56	10,02	2,94	132	0,2	Суп вермишелевый	.150	2,93	3,48	8,34	72	
Котлета по-хлыновски	.060/5	8,94	12,72	8,28	185		Суфле мясное	.060	10,16	9,72	5,1	153	
Соус основной белый	.030	0,54	1,38	1,14	19	15	Пюре картофельное	.150	3,15	6,75	21,9	164	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	.100/8	5,6	7,2	27,5	202		Компот из яблок	.180	0,12		11,24	46	2,22
Напиток из шиповника	.150	0,51		15,76	35		Хлеб ржано-пшеничный	.050	7		45,8	210	
Хлеб пшеничный	.050	3,8	0,46	23,46	116								
Итого:		32,95	31,78	79,08	689	15,2	Итого:		23,36	19,95	92,38	645	2,22
полдник							полдник						
Йогурт	.150	3,27	2,5	11,3	81		Булочка школьная	.070	4,61	4,41	35,3	199	
Пряник	.040	2,52	0,84	30,24	138		Чай с сахаром	.150	0,15		11,25	44	2,9
Итого:		5,79	3,34	41,54	219	0	Итого:		4,76	4,41	46,55	243	2,9
ужин							ужин						
Зразы картофельные с печенью	.130	11,66	6,55	31,43	273		Рыба запеченная	.060					
Икра кабачковая	.040	0,48	2,23	3,08	48	6,62	Соус основной красный	.030	0,78	1,44	2,52	26	4,4
Чай с сахаром	.150	0,15		11,25	44	2,9	Рис отварной	.120	3	4,92	30,84	182	
Хлеб пшеничный	.025	1,9	0,23	11,73	58		Чай с лимоном	.150	0,05		11,48	45	0,13
							Хлеб ржано-пшеничный	.025	3,5		22,9	105	
Итого:		14,19	9,01	57,49	423	9,52	Итого:		7,33	6,36	67,74	358	4,53
ужин2							ужин2						
							Суп молочный с гречкой с маслом	.150	4,44	4,98	14,28	120	10,24
							Чай с сахаром	.150	0,15		11,25	44	2,9
							Хлеб ржано-пшеничный	.025	3,5		22,9	105	
Итого:		0	0	0	0	0	Итого:		4,59	4,98	25,53	164	13,14
Итого за день:		64,56	63,19	240,93	1722	28,14	Итого за день:		45,88	48,23	280,11	1744	24,09

14.01.14	выход	белки	жиры	глевод	Ккал	С	15.01.14	выход	белки	жиры	глевод	Ккал	С
Вторник							Среда						
завтрак							завтрак						
Омлет	.080	5,12	6,24	2,08	85	0,33	Каша пшеничная с маслом	.150/4	3,3	6,9	19,05	156	0,59
Какао	.150	2,83	2,95	19,47	115		Чай с молоком	.150	1,95	1,4	13,3	82	
Хлеб пшеничный с маслом	.025/5	1,94	3,86	11,8	91		Батон с маслом, сыром	025/15	4,04	7,18	11,88	127	
Итого:		9,89	13,05	33,35	291	0,33	Итого:		9,29	15,48	44,23	365	0,59
обед							обед						
Суп рыбный	.150	5,33	3	10,8	90	11,83	Борщ с мясом, со сметаной	0/15/6	6,06	6,24	8,04	116	27,39
Тефтели мясные в соусе	.050/20	8,57	9,74	5,83	145	3,39	Плов из грудки куриной	100/50	12,15	11,85	27,15	269	
Макароны отварные с маслом	.120	4,08	7,32	27,36	196		Компот из сухофруктов	.180	0,42		20,92	85	0,3
Компот из изюма	.150	0,24		17	69	0,8	Хлеб ржано-пшеничный	.050	7		45,8	210	
Хлеб пшеничный	.050	3,8	0,46	23,46	116								
Итого:		22,02	20,52	84,45	616	16,02	Итого:		25,63	18,09	101,91	680	27,69
полдник							полдник						
Ряженка	.150	4,2	4,79	6,14	84	0,6	Бананы	.070	1,05	0,07	13,44	62	
Баранка яичная	.040	2,92	3,28	23,52	136		Отвар шиповника	.150					
Итого:		7,12	8,07	29,66	220	0,6	Итого:		1,05	0,07	13,44	62	0
ужин							ужин						
Сырники творожные запеченные	.100	17,17	13,17	13,06	250	0,23	Картофель отварн., запеченный с раст.масл	.150	3,06	4,93	19,96	161	
Соус молочный сладкий	.030	0,54	1,4	4,2	39	9,1	Сельдь соленая	.019	5,8	2,38		31	
Чай с сахаром	.150	0,15		11,25	44	2,9	Чай с сахаром	.150	0,15		11,25	44	2,9
Хлеб пшеничный	.025	1,9	0,23	11,73	58		Хлеб ржано-пшеничный	.025	3,5		22,9	105	
Итого:		19,76	14,8	40,24	391	12,23	Итого:		12,51	7,31	54,11	341	2,9
ужин2							ужин2						
Каша "Дружба" с маслом	.150/4	4,91	6,25	26,32	181	0,62							
Чай с сахаром	.150	0,15		11,25	44	2,9							
Хлеб пшеничный	.025	1,9	0,23	11,73	58								
Итого:		5,06	6,25	37,57	225	3,52	Итого:		0	0	0	0	0
Итого за день:		63,85	62,69	225,27	1743	32,7	Итого за день:		48,48	40,95	213,69	1448	31,18