



Утверждаю:

Сидорчук Е.В.

Примерное меню для организации питания детей детских садов, возрастной категории с 3 до 7 лет

посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

06.05-22.05.2024 г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,084	5,300	23,800	147,820		185
	Чай с молоком	200	1,400	1,400	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	3,620	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			10,104	14,700	52,380	376,720		
Завтрак 2	Бифидит	150	3,750	3,750	12,000	96,750		пром
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750	
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,200	5,530	14,540	133,600	4,210	76
	Гуляш из отварного мяса	40/50	9,161	5,280	3,064	100,500	1,760	277
	Спагетти с маслом	130	3,078	4,650	26,829	163,606		205
	Компот из сухофруктов	200	0,400		20,000	88,000	20,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		пром
Итого за Обед			19,839	16,460	86,433	590,706	25,970	
Полдник	Манник ванильный	070	6,437	9,760	35,457	253,894		481
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			7,837	12,260	43,457	313,994		
Ужин	Икра кабачковая	50	0,260	1,000	6,330	35,240	6,798	пром
	Кнели рыбные	70/30	8,060	6,310	7,000	108,090	0,232	313
	Рис припущенный	130	3,150	5,020	26,400	182,000		76
	Чай с лимоном	200			16,000	64,000	17,000	80
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		пром
Итого за Ужин			12,470	12,830	66,730	421,830	24,030	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	10,096	6,933	9,650	149,350		20
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	18,580	168,800		1
Итого за Завтрак			15,216	16,133	35,230	362,950		
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	10,500	90,750		пром
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,500	90,750	
Обед	Суп картофельный с гречками	200	5,788	6,085	14,810	133,240	7,000	77
	Биточек мясной	080	8,580	7,894	14,238	155,908		282
	Капуста тушеная	130	2,933	5,222	26,000	162,712	10,280	336
	Напиток из шиповника	200	0,021		18,000	80,000	26,180	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед			18,522	19,401	95,048	626,860	43,460	
Полдник	Печенье Овсяное	050	3,109	7,701	36,031	225,736		пром
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			4,509	10,201	44,031	285,836		
Ужин	Бефстроганов из печени	40/40	8,503	5,011	15,431	140,724	6,540	408
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,540	5,320	25,160	160,700		179
	Чай с сахаром	200			18,000	72,000		411
	Хлеб пшеничный	40	0,960	0,184	17,600	60,180		пром
Итого за Ужин			12,003	10,515	76,191	433,604	6,540	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,800	5,500	26,720	178,780		185
	Какао с молоком	200	1,330	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	5,000	5,500	18,653	143,955		1
Итого за Завтрак			11,930	12,460	59,373	399,875		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	12,000	96,750		пром
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750		
Обед	Суп из овощей с курицей	200	5,320	5,400	16,055	133,160	5,710	22,2
	Колбаски куриные с сыром в соусе	80/30	9,906	9,380	19,000	199,000		62
	Пюре картофельное	130	2,500	3,885	20,080	122,537	2,290	321
	Компот из изюма	200	0,541		22,000	88,000	20,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		пром
Итого за Обед			20,267	19,835	99,135	647,697	28,000	
Полдник	Творожная масса	100	8,600	8,000	10,400	150,000	7,000	пром
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			8,600	8,000	11,400	154,000	7,000	
Ужин	Блинчики с маслом	120/5	5,956	11,981	45,782	315,048		447
	Молоко сгущенное	040	3,186	3,574	18,330	118,230		пром
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	100	0,311	0,600	14,000	64,400	15,000	386
Итого за Ужин			9,453	16,155	79,092	501,678	15,000	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	6,170	6,000	26,000	182,000		168
	Чай с молоком	200	1,500	1,500	8,000	51,000	1,200	413
	Бутерброд с маслом	30/15	4,073	8,500	25,653	165,219		1
Итого за Завтрак			11,743	16,000	59,653	398,219	1,200	
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	0,288		22,000	88,000	8,591	пром
Итого за Завтрак 2			0,288		22,000	88,000	8,591	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,075	5,402	13,976	130,084	1,010	81
	Азу из говядины	30/150	12,600	8,098	37,088	280,000	10,199	438,05
	Компот из кураги	180	0,040		20,000	80,000	22,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		пром
Итого за Обед			19,715	14,500	93,064	605,084	33,209	
Полдник	Печенье	050	4,291	9,625	29,000	225,378		пром
	Бифивит	200	5,000	5,000	14,400	122,600		пром
Итого за Полдник			9,291	14,625	43,400	347,978		
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	50/50	9,830	9,405	6,883	146,957	7,000	277
	Макароны отварные	150	2,333	4,970	24,000	157,262		205
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		пром
Итого за Ужин			12,963	14,875	42,883	360,719	7,000	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,014	6,139	24,350	154,923		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/10	5,000	5,500	18,653	143,955		1
Итого за Завтрак			11,514	12,839	50,003	343,678		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	12,000	96,750		пром
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750		
Обед	Суп-лапша домашняя	200	5,080	6,480	14,360	136,760	4,600	86
	Запеканка из грудки с овощами	160	11,000	8,072	38,115	252,783	8,100	311
	Компот из сухофруктов	200	0,400		20,000	88,000	20,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		пром
Итого за Обед			18,480	15,552	94,475	581,543	32,700	
Полдник	Сушка глазированная	050	1,330	7,983	29,730	188,877		пром
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			2,730	10,483	37,730	248,977		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	160/10	14,215	10,666	36,372	329,662		25
	Соус сметанный сладкий	040	3,000	6,110	15,420	130,990	2,300	354
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	100	0,311	0,600	14,000	64,400	15,000	386
Итого за Ужин			17,526	17,376	66,792	529,052	17,300	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенно-кукурузная	200	4,960	5,012	22,000	153,000		174
	Какао с молоком	200	1,330	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	18,580	168,800		1
Итого за Завтрак			9,910	14,472	54,580	398,940		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,125	16,000	122,670	5,422	пром
Итого за Завтрак 2			3,125	3,125	16,000	122,670	5,422	
Обед	Борщ с ФАСОЛЬЮ и картофелем	200	5,400	5,047	14,920	127,080	4,360	63
	Рыба тушеная с овощами	80	10,341	6,000	4,900	114,960	0,004	247
	Рис припущенный	130	3,150	5,020	26,400	162,000		76
	Напиток из шиповника	180	0,021		21,420	80,084	28,394	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед			20,112	16,297	89,640	579,124	32,758	
Полдник	Гребешок с повидлом	75	4,018	7,825	35,951	214,000	3,460	462
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,418	10,325	43,951	274,100	3,460	
Ужин	Икра морковная	50	0,550	3,110	11,805	62,256	3,270	55
	Котлета Домашняя	70	11,070	5,357	7,857	143,313		299
	Картофель в молочном соусе	130	3,215	7,176	25,167	157,397	5,090	519
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			15,435	15,781	56,829	425,166	8,360	пром
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,600	5,500	26,720	178,780		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	18,580	168,800		1
Итого за Завтрак			10,720	14,700	52,300	392,380		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	16,000	112,750		пром
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	16,000	112,750		
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,072	6,120	14,956	149,598	0,402	85
	Сельдь соленая	19	1,802	3,290		36,273		пром
	Тефтели мясные	70	9,280	6,080	8,644	125,698		286
	Пюре картофельное	130	2,580	4,520	23,580	147,360	0,400	321
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,160		24,000	88,000	23,000	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед			20,094	20,240	93,180	641,927	23,802	
Полдник	Булочка Ванильная	65	3,720	7,440	29,655	191,500		467
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,720	7,440	30,655	195,500		
Ужин	Суфле куриное	80	11,788	8,648	18,311	198,120	0,330	310
	Капуста тушеная	130	2,933	5,222	26,000	162,712	10,280	336
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		пром
	Яблоки свежие	80	0,395		10,354	41,411	15,588	386,04
Итого за Ужин			15,716	13,870	68,865	457,443	26,198	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,084	5,300	23,800	147,820		185
	Какао с молоком	200	1,330	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,250	5,000	18,580	151,920		3
Итого за Завтрак			9,664	11,760	56,380	376,880		
Завтрак 2	Бифидит	150	3,750	3,750	12,000	96,750		пром
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750		
Обед	Щи из свежей капусты	200	5,286	5,740	14,860	165,032	3,450	67
	Биточек по-белорусски	80	10,952	7,000	8,200	128,180	2,140	467
	Макароны отварные	150	2,333	4,970	24,000	157,262		205
	Компот из сухофруктов	200	0,400		20,000	88,000	20,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		пром
Итого за Обед			20,971	18,710	89,060	643,474	25,590	
Полдник	Баранка яичная	050	2,580	7,980	23,555	159,060		пром
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			3,980	10,480	31,555	219,160		
Ужин	Икра кабачковая	50	0,260	1,000	6,330	35,240	6,798	пром
	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	11,225	8,780	12,275	149,998	0,612	252,07
	Рис припущенный	130	3,150	5,020	26,400	162,000		76
	Чай с лимоном	200			16,000	64,000	17,000	80
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		пром
Итого за Ужин			15,635	15,300	72,005	463,736	24,410	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	150	7,090	5,730	10,916	132,080	0,137	124,02
	Чай с молоком	200	1,400	1,400	8,000	60,100		29
	Бутерброд с джемом	30/10/20	3,589	6,045	19,000	142,650	8,000	2
Итого за Завтрак			12,079	13,175	37,916	334,830	8,137	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	10,500	90,750		пром
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,500	90,750	
Обед	Суп картофельный с вермишелью и мясом	200	6,500	6,628	15,352	159,743	3,050	82
	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	11,100	9,070	13,860	173,355	7,908	277
	Каша перловая с маслом	130	3,540	4,319	25,000	152,160		179
	Компот из кураги	200	0,541		20,000	82,000	23,061	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед			22,881	20,247	96,212	662,258	34,019	
Полдник	Коржик молочный	075	2,590	9,870	35,000	229,934		496
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,590	9,870	36,000	233,934		
Ужин	Суфле из печени с морковью	80	7,458	5,080	11,372	117,068	7,444	477
	Соус сметанный	040	2,062	3,220	16,420	83,600		354
	Пюре картофельное	130	2,580	4,520	23,580	147,360	0,400	321
	Чай с сахаром	200			18,000	72,000		411
	Хлеб пшеничный	030	0,600	0,138	11,000	58,200		пром
Итого за Ужин			12,700	12,958	80,372	478,228	7,844	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 10

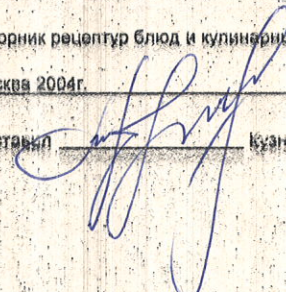
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	4,260	6,120	22,000	160,120		199
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	3,250	5,000	18,580	151,920		3
Итого за Завтрак			9,010	12,320	47,580	356,840		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	9,584	73,100	4,900	пром
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	9,584	73,100	4,900
Обед	Суп картофельный с гречками	200	5,000	8,985	14,810	160,105	1,356	77
	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	10,658	7,015	10,500	147,000	0,740	300
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,540	5,320	25,160	160,700		179
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		пром
	Напиток из шиповника	180	0,021		21,420	80,084	28,394	398
Итого за Обед			20,219	22,320	93,890	662,889	30,490	
Полдник	Вафли	50	4,291	5,800	36,030	223,108		пром
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,291	5,800	37,030	227,108		
Ужин	Сырники из творога	150	14,594	13,486	39,586	317,313	0,610	885
	Молоко сгущенное	040	3,186	3,574	18,330	118,230		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	100	0,200		14,000	50,520	14,000	386
Итого за Ужин			17,980	17,060	72,916	490,063	14,610	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

Итого за период	540	600	2610	18000	500,000
Среднее значение за период	54,0	60,0	261,0	1800,0	50,0
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 2012г.
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.