



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

09.11-22.11.2023г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Солнышко (кукурузная)	200	5,090	5,000	25,120	165,800		199
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак			10,110	12,500	49,700	353,860		
Завтрак 2	Биоюгurt	125/1шт	3,125	3,130	15,000	100,670	10,060	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	15,000	100,670	10,060	
Обед	Яйцо вареное	048/1шт	2,040	3,000	0,200	35,960		719
	Свекольник	200	5,200	5,080	15,136	134,200	8,653	58
	Биточек рыбный особый	80	9,186	6,011	9,070	126,740	5,671	262
	Пюре картофельное	150	3,150	4,000	23,000	140,600	5,300	321
	Компот из изюма	200	0,541		20,000	82,000	18,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
	Итого за Обед			21,317	18,321	89,406	614,500	37,624
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	4,215	6,845	34,000	214,465		191
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,615	9,345	42,000	274,565		
Ужин	Котлета Домашняя	80	8,835	6,697	7,857	124,914		299,31
	Соус сметанный с томатом	030	1,320	5,357	17,407	123,121	2,316	373
	Макаронь отварные	130	3,078	4,650	25,430	153,170		205
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			13,833	16,704	64,894	456,405	2,316	
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	Суп молочный гречневый	200	5,480	5,800	24,090	180,448		94
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак			10,600	12,000	47,670	353,208		
Завтрак 2	Йогurt	150	3,750	3,750	10,150	89,350	7,623	401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,150	89,350	7,623	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,138	6,360	14,730	136,712	2,400	81
	Жаркое по-домашнему	140/30	10,797	11,650	31,000	263,780	6,237	276
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	21,080	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			17,535	18,240	85,730	569,092	29,717	
Полдник	Вафли	50	4,600	6,527	28,520	191,223		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			6,000	9,027	36,520	251,323	0,000	
Ужин	Сырники из творога	150	11,515	11,983	36,730	300,827	1,630	885
	Молоко сгущенное	040	3,000	5,000	16,000	121,000		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Яблоки свежие	100	1,000		14,000	60,000	11,030	386
Итого за Ужин			16,115	16,983	80,930	537,027	12,660	
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 манная	200	5,096	6,120	24,350	176,285		185
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	4,000	5,500	26,580	178,800		3
Итого за Завтрак			10,496	14,120	58,930	415,185		
Завтрак 2	Бифивит.	150	3,750	3,750	12,000	96,750		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750		
Обед	Суп картофельный с гречками	200	5,070	4,990	14,800	124,390	1,331	77
	Котлета мясная	70	9,499	6,994	7,524	131,038		299
	Рагу овощное	130	3,250	5,222	23,000	132,637	7,820	344
	Кисель из смородины	200	0,022		17,880	71,600	24,789	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			19,841	18,206	85,204	564,665	33,940	
Полдник	Плюшка Московская	060	2,093	8,377	37,151	233,790		469
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,093	8,377	38,151	237,790		
Ужин	Рыба тушеная с овощами	60/60	13,270	9,427	6,530	164,043	0,060	247
	Рис припущенный	130	2,950	5,020	24,060	145,267		76
	Чай с сахаром	200			11,000	44,000		411
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Апельсины свежие	100	0,600	0,600	14,125	79,800	16,000	386
Итого за Ужин			17,820	15,547	66,715	485,610	16,060	
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	Омлет натуральный	150	6,733	6,420	4,560	102,820	0,031	20
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с джемом	30/10/20	3,589	5,000	16,000	123,000	4,320	2
Итого за Завтрак			12,342	12,880	34,560	302,960	4,351	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	109,173		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	109,173		
Обед	Суп крестьянский	200	5,032	5,860	14,960	132,580	3,480	29,08
	Шницель рубленый	70	8,000	4,720	5,049	99,100		282,04
	Соус сметанный с томатом	040	1,980	6,120	17,016	130,000	0,820	373
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,540	5,320	23,000	153,700		179
	Компот из кураги	200	0,040		20,000	80,000	21,290	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,792	22,250	102,025	690,380	25,590	
Полдник	Коржик молочный	075	4,590	6,805	32,000	203,560		496
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,990	9,305	40,000	263,660		
Ужин	Икра кабачковая	50	0,580	1,200	9,801	52,320	2,000	1
	Запеканка картофельная с	180	9,946	10,615	26,414	238,307	7,029	291
	Чай с сахаром	200			9,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Яблоки свежие	100	1,000		14,000	60,000	11,030	386
Итого за Ужин			12,126	11,815	72,415	433,827	20,059	
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 овсяная	200	5,043	6,520	23,041	170,000		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,250	5,000	18,580	151,920		3
Итого за Завтрак			9,793	12,720	48,621	366,720		
Завтрак 2	Ряженка 150	150	3,750	3,750	13,000	100,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	13,000	100,750	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,000	5,140	15,393	137,396	1,200	85
	Плов куриный	150/50	12,710	11,273	36,250	297,290	4,600	304
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	21,080	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			20,110	17,413	91,643	611,286	26,880	
Полдник	Пряник	50	3,689	7,230	28,300	191,700		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,089	9,730	36,300	251,800		
Ужин	Суфле творожное дс	150	13,318	14,227	36,012	301,994	0,042	126
	Соус абрикосовый	50	1,240	2,000	13,424	76,650	11,055	359
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Бананы свежие	100	0,700	0,160	21,000	86,800	12,023	386
Итого за Ужин			15,258	16,387	71,436	469,444	23,120	
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 пшеничная	200	5,840	5,630	24,850	165,430		185
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак			11,480	12,090	55,430	370,530		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670	12,380	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,670	12,380
Обед	Сельдь соленая	15	1,350	1,604		36,273		83
	Борщ с капустой и картофелем	200	5,083	5,980	14,420	131,832	4,300	57
	Медвежата мясные	70	11,223	8,652	6,400	118,290		98
	Пюре картофельное	150	3,150	4,000	23,000	149,780	3,050	321
	Напиток из шиповника	200	0,021		22,000	88,000	27,912	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			22,027	20,466	87,820	619,175	35,262	
Полдник	Гребешок с повидлом	75	3,052	8,578	42,082	257,410		462
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			4,452	11,078	50,082	317,510	0,000	
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	50/50	9,516	8,666	6,468	140,585	2,358	277
	Спагетти с маслом	130	2,800	4,570	26,000	156,330		205
	Чай с сахаром	200			11,000	44,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			12,916	13,236	56,668	392,115	2,358	
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 рисовая	200	5,096	5,920	24,840	172,640		185
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак			10,116	13,420	49,420	360,700		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	10,150	89,350	7,043	401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,150	89,350	7,043	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	5,860	5,850	15,390	146,860	0,128	84
	Голубцы ленивые	160	14,187	12,650	36,000	275,604	4,065	298
	Компот из кураги	200	0,040		24,000	96,000	21,290	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			21,287	18,730	97,390	613,464	25,483	
Полдник	Бананы свежие	100	0,700	0,160	21,000	86,800	16,440	386
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			0,700	0,160	22,000	90,800	16,440	
Ужин	Творожная масса	100	9,754	9,000	26,440	225,776	1,034	
	Блинчики с маслом	120/5	5,393	9,940	38,600	286,585		447
	Молоко сгущенное	040	3,000	5,000	16,000	129,325		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			18,147	23,940	82,040	645,686	1,034	
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 пшенично-	200	4,960	4,840	23,620	158,423		174
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак			10,080	11,040	47,200	331,183		
Завтрак 2	Бифивит	150	3,750	3,750	12,000	117,310		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	117,310		
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,900	5,800	14,010	133,799	7,275	76
	Котлета по-хлыновски	70	8,237	6,939	9,150	134,636		454
	Соус сметанный с томатом	030	0,320	4,151	4,721	57,519	1,060	373
	Макароны отварные	130	3,078	4,650	25,430	155,570		205
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		20,000	80,088	18,000	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			19,557	22,540	95,311	666,612	26,335	
Полдник	Ватрушка с творогом	075	4,886	9,410	28,695	211,327	0,074	458
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,886	9,410	29,695	215,327	0,074	
Ужин	Котлеты рыбные любительские	70	10,577	8,760	13,989	159,288		256
	Пюре картофельное	150	3,150	4,000	23,000	149,780	3,050	321
	Чай с лимоном	200			14,805	48,000	9,511	80
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Яблоки свежие	100	1,000		14,000	60,000	11,030	386
Итого за Ужин			15,727	13,260	76,794	469,568	23,591	
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	150	6,733	6,420	9,650	106,080	0,031	20
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	4,000	11,578	21,818	178,800		3
Итого за Завтрак			12,753	19,458	45,468	362,020	0,031	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	109,173		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	109,173		
Обед	Щи из свежей капусты	200	6,447	5,740	15,800	141,080	6,700	67
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	9,420	6,420	39,578	253,772	8,779	274
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	21,080	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			17,467	12,390	95,378	563,452	36,559	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	2,979	6,501	30,030	202,300	4,000	157
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			4,379	9,001	38,030	262,400	4,000	
Ужин	Суфле из печени с морковью	70	9,449	5,861	9,544	154,705	9,410	477
	Соус сметанный	040	2,062	3,220	10,000	78,490		354
	Каша гречневая	130	3,540	6,320	26,380	174,560		179
	Чай с сахаром	200			11,000	44,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			15,651	15,401	70,124	502,955	9,410	
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 манная	200	5,096	6,120	24,350	154,923		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак			10,216	12,320	47,930	327,683		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	13,000	100,750		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	13,000	100,750		
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей	200	5,833	5,480	14,600	148,090	1,447	86
	Котлеты рубленые из птицы	80/5	7,620	5,695	7,570	125,294	0,447	305
	Капуста тушеная	130	3,089	5,120	24,000	158,400	6,320	336
	Напиток из свежемороженой ягоды (облепиха)	200	0,160		22,000	88,000	25,786	700
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			18,702	17,295	90,170	622,784	34,000	
Полдник	Баранка яичная	050	5,520	7,540	26,000	193,860		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			6,920	10,040	34,000	253,960		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	180/10	11,412	12,775	43,070	332,623		25,02
	Соус сметанный сладкий	030	2,400	3,220	17,705	78,400		354
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	100	0,600	0,600	14,125	79,800	16,000	386
Итого за Ужин			14,412	16,595	75,900	494,823	16,000	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

Итого за период	540,00	600,00	2610,00	18000,00	500,00	
Среднее значение за период	54,0	60,0	261,0	1800,0	50,0	
Среднее значение за период в % от калорийности	12	31	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.

Утвердил _____