



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

посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

23.11-06.12.2023г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,480	5,800	24,090	166,241		94
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>11,120</b>	<b>12,260</b>	<b>54,670</b>	<b>371,341</b>		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670	6,320	401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,125</b>	<b>3,130</b>	<b>11,000</b>	<b>100,670</b>	<b>6,320</b>
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,720	6,120	14,116	134,424	2,840	81
	Рыба по-русски	50/50	8,000	8,340	6,000	131,060	1,378	372
	Картофель отварной с маслом	150	3,090	5,020	23,400	150,600	0,520	519
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>18,031</b>	<b>19,710</b>	<b>87,516</b>	<b>599,084</b>	<b>32,650</b>	
Полдник	Коржик творожный	70	6,458	10,170	38,544	271,538		9
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,858</b>	<b>12,670</b>	<b>46,544</b>	<b>331,638</b>		
Ужин	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	70	9,316	7,210	9,010	136,800		281
	Рис припущенный	130	2,950	5,020	24,060	145,267		76
	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
<b>Итого за Ужин</b>			<b>13,866</b>	<b>12,230</b>	<b>61,270</b>	<b>397,267</b>	<b>11,030</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,000</b>	<b>60,000</b>	<b>261,000</b>	<b>1800,000</b>	<b>50,000</b>	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	30/15	4,073	5,425	18,653	143,955		1
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10,616</b>	<b>13,145</b>	<b>48,694</b>	<b>358,755</b>	
Завтрак 2	Йогурт	200	5,000	5,000	13,533	119,133		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>5,000</b>	<b>5,000</b>	<b>13,533</b>	<b>119,133</b>	
Обед	Сельдь соленая	19	1,802	3,290		36,273		83
	Суп крестьянский со сметаной	200	6,346	5,980	14,050	135,000	4,700	29
	Жаркое по - домашнему	140/50	13,170	14,860	42,160	356,006	6,735	139
	Кисель из смородины	180	0,022		18,000	72,000	23,941	590
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,540</b>	<b>24,360</b>	<b>96,210</b>	<b>694,279</b>	<b>35,376</b>	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	100	1,000		33,513	148,000	9,610	403
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>1,000</b>	<b>0,000</b>	<b>34,513</b>	<b>152,000</b>	<b>9,610</b>	
Ужин	Икра морковная	30	0,780	2,465	15,680	88,025	5,014	55
	Макаронник с грудкой и сыром	200	13,344	14,760	35,530	325,608		309
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	030	0,720	0,270	15,840	58,200		1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>14,844</b>	<b>17,495</b>	<b>68,050</b>	<b>475,833</b>	<b>5,014</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,000</b>	<b>60,000</b>	<b>261,000</b>	<b>1800,000</b>	<b>50,000</b>	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5,096	5,920	24,840	169,280		185
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	4,000	5,500	26,580	178,800		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>11,116</b>	<b>12,880</b>	<b>65,420</b>	<b>425,220</b>		
Завтрак 2	Бифивит	150	3,750	3,750	12,000	117,310		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>12,000</b>	<b>117,310</b>		
Обед	Суп картофельный с гренками	200	5,000	6,085	14,810	133,240	4,820	77
	Гуляш из отварного мяса	40/50	9,161	8,523	12,264	160,358	2,760	277,04
	Каша перловая	130	3,540	4,060	21,087	130,048		179
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	21,080	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
	<b>Итого за Обед</b>		<b>20,101</b>	<b>19,668</b>	<b>88,161</b>	<b>602,246</b>	<b>28,660</b>	
Полдник	Баранка яичная	050	5,132	7,540	27,855	193,860	1,296	100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>6,532</b>	<b>10,040</b>	<b>35,855</b>	<b>253,960</b>	<b>1,296</b>	
Ужин	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	7,451	7,862	11,450	146,584	0,120	252
	Гарнир сложный(карт/морк)	150	3,450	4,700	21,989	133,900	3,924	561
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Апельсины свежие	100	0,600	0,600	14,125	64,280	16,000	386
<b>Итого за Ужин</b>		<b>12,501</b>	<b>13,662</b>	<b>59,564</b>	<b>401,264</b>	<b>20,044</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>54,000</b>	<b>60,000</b>	<b>261,000</b>	<b>1800,000</b>	<b>50,000</b>		

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	6,733	6,420	9,650	106,080	0,031	20
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с джемом	30/10/20	3,589	5,000	16,000	123,000	4,320	2
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>11,722</b>	<b>13,920</b>	<b>33,650</b>	<b>289,180</b>	<b>4,351</b>	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт"	125/1шт	3,125	3,130	8,000	100,670	2,380	401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>3,125</b>	<b>3,130</b>	<b>8,000</b>	<b>100,670</b>	<b>2,380</b>	
Обед	Борщ с ФАСОЛЬЮ и картофелем	200	5,600	5,047	14,920	127,080	6,012	63
	Тефтели мясные с рисом	80	11,060	9,350	6,235	147,710	0,700	286
	Соус сметанный	030	1,780	2,300	18,000	99,820		354
	Макаронные отварные	130	3,078	4,650	25,430	155,570		205
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>22,758</b>	<b>21,577</b>	<b>110,585</b>	<b>721,180</b>	<b>28,002</b>		
Полдник	Манник шоколадный	070	4,780	8,003	41,000	255,120	0,809	481
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>4,780</b>	<b>8,003</b>	<b>42,000</b>	<b>259,120</b>	<b>0,809</b>	
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	180	10,015	13,370	28,565	274,650	3,428	291
	Чай с сахаром	200			11,000	44,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Яблоки свежие	100	1,000		14,000	60,000	11,030	386
<b>Итого за Ужин</b>		<b>11,615</b>	<b>13,370</b>	<b>66,765</b>	<b>429,850</b>	<b>14,458</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>54,000</b>	<b>60,000</b>	<b>261,000</b>	<b>1800,000</b>	<b>50,000</b>		

День: 5

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшленно-кукурузная	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	Ряженка	150	3,750	3,750	13,000	100,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	13,000	100,750	
Обед	Щи из свежей капусты	200	5,000	6,000	14,068	148,300	3,510	67
	Бефстроганов из куриной грудки	50/50	10,810	7,130	6,320	132,690	0,349	300,1
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	3,540	6,320	26,380	174,560		179
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
	Напиток из шиповника	200	0,021		22,000	88,000	27,912	398
Итого за Обед			21,371	20,450	90,768	646,550	31,771	
Полдник	Печенье	050	2,698	5,220	21,160	142,410		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			4,098	7,720	29,160	202,510		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	150	12,761	14,880	45,448	351,557	0,087	51
	Соус абрикосовый	50	1,240	2,000	13,424	76,650	6,482	359
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Бананы свежие	100	0,700	0,160	21,000	86,800	11,660	386
Итого за Ужин			14,701	17,040	80,872	519,007	18,229	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 6

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,043	6,520	23,041	170,000		185
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/15	4,073	5,425	18,653	143,955		1
Итого за Завтрак			11,136	13,405	55,694	391,095		
Завтрак 2	Биопроduct кислomолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,130	13,000	100,670	16,000	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	13,000	100,670	16,000
Обед	Суп картофельный с вермишелью и мясом	200	5,200	5,418	14,352	126,970	0,360	82,1
	Котлета Домашняя	80	7,330	6,697	7,857	124,914		299
	Капуста тушенная	150	4,890	5,364	26,870	177,641	7,456	336
	Компот из изюма	200	0,541		22,000	90,000	18,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,161	17,709	93,079	614,525	25,816	
Полдник	Булочка дорожная	75	6,000	10,140	39,609	228,060		470
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			7,400	12,640	47,609	288,160		
Ужин	Биточки рыбные Нежные	80/30	9,628	8,096	11,018	189,260	8,184	393,07
	Рис припущенный	130	2,950	5,020	26,400	161,090		76
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			13,178	13,116	51,618	405,550	8,184	
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	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								185
	Каша молочная манная	200	5,096	6,120	24,350	154,923		
	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								401
	Йогурт	150	3,750	3,750	15,000	108,750	7,043	
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	15,000	108,750	7,043	
Обед								76
	Рассольник ленинградский	200	5,900	6,800	14,010	140,800	5,494	
	Жаркое по-домашнему	40/140	12,850	10,280	46,140	328,480	2,320	276
	Комлот 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			20,350	17,310	100,150	637,880	28,894	
Полдник								100
	Пряник	50	3,689	9,230	30,019	219,716		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,689	9,230	31,019	223,716		
Ужин								885
	Сырники из творога	150	12,818	12,275	39,730	320,667	0,063	
	Молоко сгущенное	040	3,000	5,000	16,000	129,304		410
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		
	Апельсины свежие	070	0,177	0,115	10,171	48,000	14,000	386
Итого за Ужин			15,995	17,390	66,901	501,971	14,063	
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	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								185
	Каша молочная пшеничная	200	5,840	5,630	24,850	165,430		
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/15	4,073	5,425	18,653	143,955		1
Итого за Завтрак			11,933	12,515	57,503	386,525		
Завтрак 2								401
	Бифивит	180	4,500	4,500	14,400	116,000		
Итого за Завтрак 2			4,500	4,500	14,400	116,000		
Обед								22
	Суп из овощей	200	5,817	5,400	14,760	130,840	4,448	
	Плов из отварной говядины	040/150	9,605	12,958	31,000	287,837	0,400	85
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		18,000	72,000	18,000	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			17,444	19,358	85,760	595,677	22,848	
Полдник								469
	Булочка домашняя	075	4,033	9,360	34,337	237,580		
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,433	11,860	42,337	297,680	0,000	
Ужин								256
	Котлеты рыбные любительские	80	10,260	7,267	5,000	121,898		
	Пюре картофельное	150	3,150	4,000	23,000	140,600	3,050	321
	Чай с лимоном	200			8,000	32,000	9,511	80
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Яблоки свежие	100	0,280		14,000	57,120	14,591	386,06
Итого за Ужин			14,690	11,767	61,000	404,118	27,152	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 9

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак		160/10	7,160	7,580	23,000	174,592	0,300	207
	Спагетти с сыром					60,100		29
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	143,955		1,35
	Бутерброд с маслом	30/15	4,073	5,425	18,653		0,300	
Итого за Завтрак			12,633	15,505	49,653	378,647		
Завтрак 2		150	3,750	3,750	12,000	109,173		401
	Снежок		3,750	3,750	12,000	109,173	0,000	
Итого за Завтрак 2								
Обед		200	5,200	5,080	14,130	122,320	3,065	58
	Свекольник (борщ с картофелем)					98,550		98,2
	Ежики мясные	80	9,580	5,470	4,840	26,380		179
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	3,540	6,320	18,000	72,000	21,290	376
	Компот из кураги	200	0,040		22,000	95,000		1
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	85,350	562,430	24,355	
Итого за Обед			19,560	17,100	85,350	562,430	24,355	
Полдник		75	3,052	8,578	32,000	233,130		462
	Гребешок с повидлом					60,100		413
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	293,230		
Итого за Полдник			4,452	11,078	40,000	293,230		
Ужин		180	11,525	9,541	31,517	259,600	4,535	430
	Запеканка картофельная с сердцем					82,520	6,000	1
	Икра кабачковая	040	0,480	3,026	13,480	68,000	14,810	418
	Сок детский	200/1шт	1,000		18,000	46,400		1
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	456,520	25,345	
Итого за Ужин			13,605	12,567	73,997	456,520	25,345	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак		200	5,096	6,120	26,380	186,000		199
	Каша молочная "Дружба"					44,800		395
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	178,800		3
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	4,000	5,500	26,580	409,600		
Итого за Завтрак			10,596	12,820	59,960	409,600		
Завтрак 2		180	4,500	4,500	12,601	108,900		401
	Ряженка		4,500	4,500	12,601	108,900		
Итого за Завтрак 2								
Обед		200	5,833	6,480	14,860	145,012		86
	Суп-лапша домашняя с курицей					177,385	0,029	281,19
	Колбаски куриные с сыром в соусе	80/30	10,704	10,681	9,610	150,380	8,310	519
	Картофель в молочном соусе	150	3,220	4,686	27,290	73,600	21,080	376
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	103,000		1
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	649,377	29,419	
Итого за Обед			22,157	22,847	91,760	649,377	29,419	
Полдник		100	0,700	0,160	21,000	86,800	16,440	386
	Бананы свежие					4,000		410
	Чай без сахара	200			1,000	90,800	16,440	
Итого за Полдник			0,700	0,160	22,000	90,800	16,440	
Ужин		150	13,047	13,563	48,259	367,103	2,011	237
	Запеканка творожная					130,220	2,130	354,05
	Соус сметанный сладкий	040	3,000	6,110	15,420	44,000		411
	Чай с сахаром	200			11,000	541,323	4,141	
Итого за Ужин			16,047	19,673	74,679	541,323	4,141	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	
Итого за период			540,000	582,763	2620,965	18030,807	526,425	

Среднее значение за период	54,0	58,3	262,1	1803,1	52,6	
калорийности	12	29	59			
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.						

Составил  Кузнецова М.В.

Утвердил \_\_\_\_\_