

Утверждаю:
 Сидорчук Е.В.
 Директор
 МАМКОМБИНАТ детского питания"

Примерное меню для организации питания детей детских садов, возрастной категории с 3 до 7 лет
 посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

День: 1

06.02-19.02.2024 г

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	123,312		
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140	0,031	20
	Бутерброд с джемом							
Итого за Завтрак		30/10/20	3,589	6,045	16,000	142,650	9,630	397
Завтрак 2	Снежок		12,342	13,925	39,650	343,102	9,661	2
Итого за Завтрак 2		150	3,750	3,750	14,400	106,350		401
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	200	5,020	5,080	15,136	134,200	8,653	58
	Фрикадельки мясные в соусе	70	8,700	6,840	3,278	111,147		288
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,540	5,220	26,380	166,000		179
	Напиток из шиповника	200	0,021		18,000	80,000	30,223	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,481	17,370	84,794	586,347	38,876	
Полдник	Плюшка Московская							
	Чай с молоком	060	3,920	8,615	23,348	186,607		469
Итого за Полдник		200	1,400	2,500	14,000	84,100		413
Ужин	Икра кабачковая	50	0,490	1,500	18,000	87,460	2,000	1
	Запеканка картофельная с печенью	170	13,017	12,340	39,608	298,834		291
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			14,107	13,840	84,808	493,494	2,000	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,537	

День: 2

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	6,030	26,850	185,030		
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		185
	Бутерброд с маслом, сыром							395
Итого за Завтрак		30/10/10	3,250	5,000	18,580	151,920		3
Завтрак 2	Ряженка		10,590	12,230	52,430	381,750		
Итого за Завтрак 2		100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
Обед	Гренки с сыром	10	1,350	0,213	5,925	31,250		117
	Суп пюре из картофеля	200	5,089	6,960	14,000	130,000	6,840	99
	Запеканка из грудки с овощами	180	10,663	15,529	34,600	323,689	8,720	311
	Комлот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	20,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			19,502	23,702	94,525	661,539	35,560	
Полдник	Печенье	050	2,698	5,940	20,878	176,012		100
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,698	5,940	21,878	180,012		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	160/10	15,310	12,408	39,991	317,799		25
	Соус сметанный сладкий	030	2,400	3,220	16,176	78,400		354
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		411
	Яблоки свежие	100	1,000		14,000	60,000	13,360	386
Итого за Ужин			18,710	15,628	84,167	512,199	13,360	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	48,920	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5,960	6,120	26,380	179,277		
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		199
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,620	8,000	20,580	168,800		29
Итого за Завтрак			10,980	16,620	54,960	408,177		1
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт" (груша)	125/1шт	3,125	3,130	8,000	100,670	15,390	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	8,000	100,670	15,390	401
Обед	Щи из свежей капусты	200	6,447	5,740	15,909	141,080	5,670	67
	Суфле из рыбы	80/5	8,950	7,000	9,295	135,980	0,140	268
	Пюре картофельное	150	3,150	5,630	23,580	157,590	2,900	321
	Компот из кураги	200	0,541		20,000	82,000	23,900	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			20,288	18,600	90,784	611,650	32,610	
Полдник	Коржик молочный	075	4,590	8,255	36,000	236,655		496
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,590	8,255	37,000	240,655		
Ужин	Макаронник с говядиной	180	12,505	10,395	44,056	305,000		309
	Соус сметанный с томатом	030	1,912	3,000	12,000	78,648	2,839	373
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			15,017	13,395	70,256	438,848	2,839	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,839	

День: 4

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
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,620	8,000	20,580	168,800		1
Итого за Завтрак			10,736	15,580	58,930	400,863		
Завтрак 2	Йогурт (персик).	150	3,750	5,000	22,000	150,260	11,940	401
Итого за Завтрак 2			3,750	5,000	22,000	150,260	11,940	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,720	6,120	14,116	147,940	0,890	81
	Жаркое по-домашнему	140/40	11,666	10,490	38,022	286,680	6,084	276,14
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	20,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,986	16,840	92,138	603,220	26,974	
Полдник	Пряник	50	3,710	6,500	18,202	146,140		100
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,710	6,500	19,202	150,140		
Ужин	Сырники из творога	150	13,428	13,268	37,730	302,213	4,715	885
	Молоко сгущенное	050	2,390	2,812	16,000	129,304		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	100	1,000		14,000	60,000	13,360	386
Итого за Ужин			16,818	16,080	68,730	495,517	18,075	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	56,989	

День: 5

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	166,241		
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		94
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,250	5,000	18,580	151,920		395
Итого за Завтрак			10,230	12,000	49,670	362,961		3
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		20,000	84,000	11,362	418
	Итого за Завтрак 2			1,000		20,000	84,000	11,362
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,600	6,470	15,620	143,110	2,760	85
	Котлета Домашняя	80	9,481	6,874	9,560	143,313		299,28
	Капуста тушеная	130	2,530	5,222	23,000	139,764	9,002	336
	Компот из изюма	200	0,541		18,000	74,000	20,537	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			20,152	19,566	88,180	605,187	32,299	
Полдник	Булочка домашняя	075	2,355	9,360	39,332	237,580		469
	Бифивит	200	5,000	5,000	14,400	129,365		401
Итого за Полдник			7,355	14,360	53,732	366,945		
Ужин	Биточки рыбные Нежные	80/30	11,313	8,554	11,018	166,190	8,184	393
	Рис припущенный	130	2,950	5,020	26,400	158,217		76
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			15,263	14,074	49,418	380,907	8,184	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	51,845	

День: 6

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	123,312	0,031	20
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	40/15	4,273	8,625	28,653	203,955		1,38
Итого за Завтрак			13,026	16,505	52,303	404,407	0,031	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	14,400	106,350		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	14,400	106,350	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,763	5,430	14,520	130,002	1,016	57
	Плов из отварной говядины	040/150	12,600	10,650	40,703	310,006		85
	Напиток из шиповника	200	0,021		18,000	80,000	30,223	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,584	16,310	95,223	615,008	31,239	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	2,617	6,845	24,000	182,066		191
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,617	6,845	25,000	186,066		
Ужин	Суфле из печени с морковью	70	9,034	8,340	4,200	131,755	2,000	477
	Соус сметанный	030	2,000	3,000	10,244	59,000		354
	Спагетти с маслом	130	3,078	4,650	25,430	155,570		205
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Апельсины свежие	100	0,311	0,600	20,000	86,644	23,025	386
Итого за Ужин			15,023	16,590	74,074	488,169	25,025	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	56,295	

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	5,324	5,500	23,041	174,050		
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		185
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	3,620	8,000	20,580	168,800		29
Итого за Завтрак			10,344	16,000	51,621	402,950		3
Завтрак 2	Ряженка	200	5,000	5,000	17,300	134,200		
Итого за Завтрак 2			5,000	5,000	17,300	134,200		401
Обед	Суп картофельный с вермишелью и курицей	200	5,830	5,000	16,120	135,635	2,900	82
	Бефстроганов из куриной грудки	50/50	10,810	6,435	9,170	158,143	0,349	300
	Пюре картофельное	150	3,150	5,630	23,580	157,590	2,900	321
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	20,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			22,190	18,065	88,870	627,968	26,149	
Полдник	Баранка яичная	050	2,580	6,435	27,309	177,471	0,950	100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	14,000	84,100		413
Итого за Полдник			3,980	8,935	41,309	261,571	0,950	
Ужин	Запеканка творожная	150	12,246	12,000	39,450	314,671	0,500	237
	Соус абрикосовый	50	0,240		21,450	54,640	22,750	359
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			12,486	12,000	61,900	373,311	23,250	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,349	

День: 8

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	8,000	20,580	168,800		1
Итого за Завтрак			10,216	15,320	51,930	368,523		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,130	8,000	72,667	6,320	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	8,000	72,667	6,320	
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,900	5,560	14,076	133,600	4,421	76
	Рулет мясной с яйцом	70	9,690	4,830	5,233	115,596		295
	Соус сметанный	030	2,000	3,000	10,244	59,000		354
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,540	5,320	24,165	160,700		179
	Компот из кураги	200	0,541		20,000	82,000	22,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			21,871	18,940	95,718	645,896	26,421	
Полдник	Ватрушка с творогом	075	4,886	8,000	24,069	187,544	0,074	458
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,886	8,000	25,069	191,544	0,074	
Ужин	Икра морковная	30	0,550	3,110	8,267	62,256	2,000	55
	Рыба запеченная с картофелем	180	11,752	11,500	30,816	291,914	3,120	264
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Яблоки свежие	100	1,000		14,000	60,000	13,360	386
Итого за Ужин			13,902	14,610	80,283	521,370	18,480	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	51,295	

День: 9

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	6,030	26,850	185,030		
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		185
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	20,580	168,800		395
Итого за Завтрак			10,960	15,230	54,430	398,630		1
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	12,300	97,950	10,840	401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,300	97,950	10,840	
Обед	Суп из овощей	200	5,817	5,400	14,760	130,840	6,740	22
	Гуляш из отварного мяса	50/50	10,610	6,230	3,162	110,840	2,760	277
	Каша перловая	130	3,540	4,319	26,840	174,710		179
	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,160		22,000	88,000	28,000	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			21,327	16,179	88,762	599,390	37,500	
Полдник	Печенье Овсяное	050	4,109	7,701	31,930	213,300		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	14,000	84,100		413
Итого за Полдник			5,509	10,201	45,930	297,400		
Ужин	Сельдь соленая	20	1,800	3,920		26,443		83,01
	Запеканка картофельная с грудкой куриной	200	10,054	10,720	47,578	317,987	1,820	291
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	030	0,600		11,000	58,200		1
Итого за Ужин			12,454	14,640	59,578	406,630	1,820	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,160	

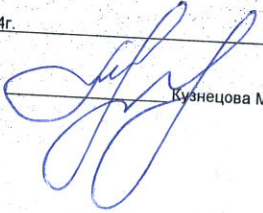
День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенично-кукурузная	200	4,960	5,012	23,620	158,423		174
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	3,620	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			10,600	14,472	58,200	404,363		
Завтрак 2	Бифивит	200	5,000	5,000	14,400	129,365		401
Итого за Завтрак 2			5,000	5,000	14,400	129,365		
Обед	Суп картофельный с гречками	200	4,890	5,170	16,800	147,100	4,750	77
	Бигус из свежей капусты с мясом	150/40	12,000	12,630	36,000	305,670	9,600	440
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	20,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			19,290	18,800	92,800	631,370	34,350	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	120	2,000	0,240	38,205	174,247	17,310	403
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,000	0,240	39,205	178,247	17,310	
Ужин	Биточек рыбный особый	70	11,560	9,575	6,297	157,600	4,962	262
	Соус молочный	40	1,600	6,393	11,698	84,338	1,060	347
	Рис припущенный	130	2,950	5,020	26,400	158,217		76
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			17,110	21,488	56,395	456,655	6,022	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	57,682	

Итого за период	540	600	2610	18000	525	
Среднее значение за период	54,0	60,0	261,0	1800,0	52,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.

Составил  Кузнецова М.В.

Утвердил _____