



Сидорчук Е.В.

**Примерное меню для организации питания детей детских садов (дошкольной категории с 3 до 7 лет посещающих муниципальные дошкольные учреждения АГО**  
**23.01-05.02.2024г.**

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	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 маслом	40/15	4,273	8,625	28,653	203,955		2
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>12,406</b>	<b>17,545</b>	<b>46,303</b>	<b>370,135</b>	<b>0,031</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
	Снежок	150	3,750	3,750	14,400	106,350		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>14,400</b>	<b>106,350</b>		
<b>Обед</b>								
	Свекольник с мясом со сметаной	200	5,200	5,080	14,130	122,320	7,065	58
	Ежики мясные	70	9,580	5,475	4,840	98,500		98
	Соус сметанный	030	2,000	3,000	11,007	79,000	12,000	354
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,540	5,220	26,380	166,000		179
	Компот из кураги	200	0,541		20,000	82,000	20,890	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,061</b>	<b>19,005</b>	<b>98,357</b>	<b>642,820</b>	<b>39,955</b>	
<b>Полдник</b>								
	Гребешок с повидлом	75	3,052	6,000	29,000	210,300		462
	Чай с молоком без сахара	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,452</b>	<b>8,500</b>	<b>37,000</b>	<b>270,400</b>	<b>0,000</b>	
<b>Ужин</b>								
	Икра кабачковая	50	0,360	1,500	8,308	41,900	2,000	1
	Запеканка картофельная с мясом	170	10,371	9,700	34,632	266,195	8,014	291
	Чай с сахаром	200			11,000	44,000		411
	Хлеб пшеничный	030	0,600		11,000	58,200		1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,331</b>	<b>11,200</b>	<b>64,940</b>	<b>410,295</b>	<b>10,014</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: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная пшеничная	200	5,840	6,030	26,850	185,030		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/15	4,073	8,500	25,653	198,320		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>11,413</b>	<b>15,730</b>	<b>59,503</b>	<b>428,150</b>		
<b>Завтрак 2</b>								
	Ряженка	150	3,750	3,750	13,000	100,750		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>13,000</b>	<b>100,750</b>		
<b>Обед</b>								
	Суп-лапша домашняя	200	5,083	5,480	14,813	128,904		86
	Котлеты рубленые из птицы	80	9,496	6,810	9,119	138,498		281
	Пюре картофельное	150	3,150	5,630	23,580	157,590	2,900	321
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	19,080	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>20,129</b>	<b>18,920</b>	<b>87,512</b>	<b>601,592</b>	<b>21,980</b>	
<b>Полдник</b>								
	Пряник	50	3,710	6,500	27,309	176,912		100
	Чай с молоком без сахара	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,110</b>	<b>9,000</b>	<b>35,309</b>	<b>237,012</b>	<b>0,000</b>	
<b>Ужин</b>								
	Запеканка творожная	150	13,047	12,000	31,256	285,212	0,500	237
	Соус абрикосовый	50	0,240		13,420	54,640	4,495	359
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	100	0,311	0,600	20,000	88,644	23,025	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>13,598</b>	<b>12,600</b>	<b>65,676</b>	<b>432,496</b>	<b>28,020</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 (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная манная	200	5,096	6,120	27,350	154,923		185
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/15	4,073	8,500	25,653	198,320		1
<b>Итого за Завтрак</b>			11,189	16,080	67,003	430,383		
<b>Завтрак 2</b>								
	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,125	16,000	122,670	8,307	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,125	3,125	16,000	122,670	8,307	
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты	200	6,447	5,740	15,909	141,080	5,670	67
	Тефтели рыбные запеченные в соусе сметанном	80/30	9,182	7,205	5,622	124,061	0,560	261
	Рис с овощами	150	4,141	6,505	25,940	178,500	2,580	315
	Напиток из шиповника.	200	0,021		16,000	64,000	30,223	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			20,991	19,680	85,471	602,641	39,033	
<b>Полдник</b>								
	Печенье	050	2,698	5,220	29,560	176,012		100
	Чай с молоком без сахара	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
<b>Итого за Полдник</b>			4,098	7,720	37,560	236,112		
<b>Ужин</b>								
	Макаронник с говядиной	180	12,085	10,395	29,719	274,346		309
	Соус сметанный с томатом	030	1,912	3,000	11,047	78,648	2,660	373
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный.	025	0,600		13,200	51,200		1
<b>Итого за Ужин</b>			14,597	13,395	54,966	408,194	2,660	
<b>Итого за день</b>			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			
<b>Завтрак</b>								
	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	8,000	20,580	168,800		1
<b>Итого за Завтрак</b>			10,080	14,040	51,200	372,023		
<b>Завтрак 2</b>								
	Йогурт	150	3,750	3,750	16,000	112,750		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,750	3,750	16,000	112,750		
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с горохом	200	5,720	6,120	16,116	157,940	3,840	81
	Мясо, тушеное в томатном соусе	50/50	10,136	9,760	10,850	166,683	5,039	277
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,540	6,320	24,165	160,700		179
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		18,000	72,000	24,000	590
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			20,618	22,430	91,131	652,323	32,879	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с творогом	075	4,886	9,130	32,695	232,494	0,074	458
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			4,886	9,130	33,695	236,494	0,074	
<b>Ужин</b>								
	Голубцы ленивые	190	13,066	10,650	30,774	271,210	6,017	298
	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	14,082	386
<b>Итого за Ужин</b>			14,666	10,650	68,974	426,410	20,099	
<b>Итого за день</b>			54,000	60,000	261,000	1800,000	53,052	



День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная овсяная	200	5,324	5,500	23,041	174,050		185
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом	30/15	4,073	8,500	25,653	198,320		3
<b>Итого за Завтрак</b>			10,797	16,500	56,694	432,470		
<b>Завтрак 2</b>								
	Бифивит.	150	3,750	3,750	12,000	96,750		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,750	3,750	12,000	96,750		
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с клецками	200	5,072	5,120	14,956	125,904	3,400	85
	Плов из отварной говядины	040/150	13,468	11,900	38,995	310,006		85
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	19,080	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
<b>Итого за Обед</b>			20,940	18,020	93,951	614,510	22,480	
<b>Полдник</b>								
	Баранка яичная	50	3,987	6,500	27,309	176,912		100
	Чай с молоком без сахара	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
<b>Итого за Полдник</b>			5,387	9,000	35,309	237,012		
<b>Ужин</b>								
	Шницель рыбный натуральны	80	8,665	6,000	7,466	118,524	1,595	258
	Пюре картофельное	150	3,150	5,630	23,580	157,590	2,900	321
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Апельсины свежие	100	0,311	0,600	20,000	86,644	23,025	386
<b>Итого за Ужин</b>			13,126	12,730	63,046	419,258	27,520	
<b>Итого за день</b>			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			
<b>Завтрак</b>								
	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	40/15	4,273	8,625	28,653	203,955		1
<b>Итого за Завтрак</b>			13,026	16,505	52,303	387,175	0,031	
<b>Завтрак 2</b>								
	Снежок	150	3,750	3,750	14,400	106,350		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,750	3,750	14,400	106,350		
<b>Обед</b>								
	Борщ с капустой и картофелем	200	5,083	5,980	15,420	135,832	4,300	57
	Жаркое по - домашнему	140/50	13,170	11,860	42,160	328,060	6,735	139
	Компот из кураги	200	0,541		20,000	82,000	20,890	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			19,994	18,070	99,580	640,892	31,925	
<b>Полдник</b>								
	Крендель сахарный	075	3,921	7,442	29,000	223,101		460
	Чай с молоком без сахара	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
<b>Итого за Полдник</b>			5,321	9,942	37,000	283,201		
<b>Ужин</b>								
	Тефтели мясные с рисом	70	7,568	5,833	7,087	112,762		286
	Соус белый основной	40	0,663	1,250	11,000	58,850		347
	Макароны отварные	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
<b>Итого за Ужин</b>			11,909	11,733	57,717	382,382	0,000	
<b>Итого за день</b>			54,000	60,000	261,000	1800,000	31,956	



День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная рисовая	200	5,960	5,920	24,840	169,280		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		3
<b>Итого за Завтрак</b>			11,080	15,120	52,420	382,880		
<b>Завтрак 2</b>								
	Ряженка	150	3,750	3,750	13,000	100,750		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,750	3,750	13,000	100,750		
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с вермишелью	200	5,988	6,813	14,890	144,802	5,899	82
	Рагу из овощей и курицы	180	9,879	8,313	29,835	251,047	11,000	79
	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,160		22,000	88,000	32,000	700
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
<b>Итого за Обед</b>			18,027	16,126	88,725	586,849	48,899	
<b>Полдник</b>								
	Печенье	050	2,698	5,220	29,560	176,012		100
	Чай с молоком без сахара	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
<b>Итого за Полдник</b>			4,098	7,720	37,560	236,112		
<b>Ужин</b>								
	Суфле творожное	150	13,045	12,284	38,295	300,105	2,011	126
	Молоко сгущенное	040	3,000	5,000	16,000	129,304		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	100	1,000		14,000	60,000	14,082	386
<b>Итого за Ужин</b>			17,045	17,284	69,295	493,409	16,093	
<b>Итого за день</b>			54,000	60,000	261,000	1800,000	64,992	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша Солнышко ( кукурузная)	200	5,090	5,000	22,030	153,000		199
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			10,730	14,460	56,610	398,940		
<b>Завтрак 2</b>								
	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	3,125	3,130	8,000	100,670		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,125	3,130	8,000	100,670	0,000	
<b>Обед</b>								
	Рассольник ленинградский	200	5,900	6,080	14,076	133,600	4,421	76
	Рыба тушеная с овощами	60/60	9,594	7,427	3,850	106,070	0,060	247
	Пюре картофельное	150	3,150	5,630	23,580	157,590	2,900	321
	Компот из изюма	200	0,541		16,000	66,164	18,500	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			20,385	19,367	79,506	558,424	25,881	
<b>Полдник</b>								
	Коржик творожный	70	6,458	9,070	32,751	238,466		9
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			6,458	9,070	33,751	242,466		
<b>Ужин</b>								
	Рулет мясной с яйцом	70	8,531	5,336	3,070	94,428	0,034	295
	Соус молочный	40	0,320	2,717	11,698	62,528	1,060	347
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,540	5,320	24,165	160,700		179
	Чай с сахаром	200			11,000	44,000		411
	Хлеб пшеничный.	025	0,600		13,200	51,200		1
	Апельсины свежие	100	0,311	0,600	20,000	86,644	23,025	386
<b>Итого за Ужин</b>			13,302	13,973	83,133	499,500	24,119	
<b>Итого за день</b>			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	Каша молочная манная	200	5,096	6,120	24,350	154,923		185
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,620	8,000	20,580	168,800		1
Итого за Завтрак			10,116	16,620	52,930	383,823		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	9,584	73,100		401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	9,584	73,100		
Обед	Сельдь соленая	15	1,350	1,604		28,131		83
	Суп картофельный с гречками	200	5,400	6,450	15,000	139,650	5,934	77
	Мясо духовое	170	11,388	12,596	43,546	333,100	7,064	435
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	19,080	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,738	20,880	98,546	669,481	32,078	
Полдник	Творожная масса	100	9,000	9,000	26,440	222,760		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			9,000	9,000	27,440	226,760		
Ужин	Плов из курицы	130/30	11,046	11,000	34,300	291,636	3,840	304
	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	14,082	386
Итого за Ужин			12,646	11,000	72,500	446,836	17,922	
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	Суп молочный гречневый	200	5,480	5,800	24,090	166,241		94
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/15	4,073	8,500	25,653	198,320		3
Итого за Завтрак			11,053	15,500	56,743	409,361		
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 крестьянский со сметаной	200	5,166	5,980	14,050	130,555	4,700	29
	Кнели мясные	70	9,431	6,000	5,640	114,000		282
	Соус сметанный с томатом	030	1,912	3,000	11,047	78,648	1,600	373
	Макароны отварные	130	3,078	4,650	25,430	155,570		205
	Кисель из смородины	200	0,022		22,000	88,000	23,941	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			21,609	20,630	100,167	671,773	30,241	
Полдник	Булочка дорожная	75	4,509	6,500	32,650	210,000		470
	Чай с молоком без сахара	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,909	9,000	40,650	270,100		
Ужин	Рыба по-русски	50/50	7,589	5,600	5,647	103,344	6,728	372
	Картофель отварной с маслом	150	3,090	5,020	23,400	150,600	0,520	519
	Чай с лимоном	200			11,393	45,572	12,511	80
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			11,679	11,120	51,440	352,016	19,759	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	



Итого за период	540,000	600,000	2610,000	18000,000	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	31	57			

Технолог



Кузнецова М.В

**Использованы следующие технические нормативы:**

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г.
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.
3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.