



Утверждаю
 Директор
 Сидорчук Е.В.

Примерное меню для организации питания детей в детских садах, возрастной категории посещающих муниципальные дошкольные учреждения г. Ангарска

27.09 - 10.10.2022

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	5,840	5,630	24,850	165,430		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			10,960	11,830	48,430	338,190		
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 картофельный с вермишелью и курицей	200	5,320	5,120	16,120	135,635	2,840	82
	Бефстроганов из куриной грудки	50/50	8,100	7,130	10,140	148,082	0,349	300
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	4,620	321
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
	Напиток из шиповника	200	0,021		18,000	72,000	28,116	398
Итого за Обед			18,591	18,270	89,260	608,497	35,925	
Полдник	Печенье	050	5,559	6,220	21,160	184,033		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			6,959	8,720	29,160	244,133		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	150	10,040	11,850	35,322	288,098	0,052	51
	Молоко гущенное	050	3,000	5,420	16,828	128,092		
	Чай без сахара	200			8,000	4,000		410
	Бананы свежие	100	0,700	0,160	21,000	88,240	14,023	386
Итого за Ужин			13,740	17,430	81,150	508,430	14,075	
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	Каша молочная овсяная	200	5,043	6,520	25,000	178,680		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			10,683	12,980	55,580	383,780		
Завтрак 2	Биопроduct кисло-молочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670	6,000	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,670	6,000
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	6,084	5,980	14,050	135,000	4,070	29
	Биточек мясной	070	9,000	6,850	3,410	111,290		282
	Соус сметанный с томатом	040	0,420	5,120	7,016	84,760	0,930	373
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,680	4,030	21,199	121,000		179
	Компот из изюма	200	0,541		16,000	66,000	22,200	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			20,925	22,210	83,675	613,050	27,200	
Полдник	Булочка дорожная	75	4,045	6,943	28,205	210,999		470
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,445	9,443	36,205	271,099		
Ужин	Зразы рыбные рубленые	70	9,132	7,217	7,940	133,241	0,280	393
	Картофель отварной с маслом	150	3,090	5,020	23,400	150,960	1,520	519
	Чай без сахара	200			8,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	15,000	418
Итого за Ужин			13,822	12,237	74,540	431,401	16,800	
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
	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	349,045		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	10,150	89,350		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,150	89,350	
Обед	Суп картофельный с гречками	200	5,911	6,985	14,268	143,581	3,384	77
	Бигус из свежей капусты с курицей	150/40	11,650	12,430	32,650	289,070	0,056	440
	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			19,161	19,645	86,918	601,251	24,520	
Полдник	Ватрушка с творогом	075	3,886	8,410	28,195	210,000	0,740	458
	Чай без сахара	200			8,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,886	8,410	36,195	214,000	0,740	
Ужин	Макаронник с говядиной	180	11,977	9,600	36,607	261,884	0,540	309
	Соус сметанный	050	3,810	5,675	8,000	61,470	6,304	354
	Чай с сахаром	200			8,000	72,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Апельсины свежие	100	0,600	0,600	14,000	79,800	17,896	386
Итого за Ужин			16,987	15,875	79,807	546,354	24,740	
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	Суп молочный гречневый	200	5,480	5,800	24,090	182,400		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
Итого за Завтрак			11,120	12,260	54,670	387,500		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	10,150	89,350		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,150	89,350	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,012	6,000	15,000	134,000	6,000	57
	Плов из отварной гсядины	040/150	12,317	13,958	39,000	326,420		85
	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			19,351	20,958	93,880	637,020	30,789	
Полдник	Пряник.	50	3,689	8,250	29,300	200,000		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,089	10,750	37,300	260,100		
Ужин	Котлеты рыбные любительские	80	10,260	6,762	5,000	121,898		256
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	146,512	4,620	321
	Чай с лимоном	200			12,000	48,000		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	12,282	65,000	426,030	19,211	
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	Омлет натуральный	150	7,439	3,940	4,012	84,460	1,410	20
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/20	5,000	8,000	25,000	192,000	0,070	3
Итого за Завтрак			13,839	14,440	37,012	336,560	1,480	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	96,750		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750		
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,060	5,400	14,380	131,681	7,000	76
	Мясо, тушеное в томатном соусе	50/50	9,516	8,000	8,468	140,585	0,850	277
	Спагетти с маслом	130	2,800	4,570	24,000	191,891		205
	Компот из кураги	200	0,040		24,000	96,000	24,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,616	18,200	92,848	655,157	31,850	
Полдник	Гребешок с повидлом	75	4,652	8,578	47,640	246,374		462
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			6,052	11,078	55,640	306,474		
Ужин	Тефтели мясные	70	8,023	7,020	6,660	124,059		286
	Рагу овощное	150	3,000	5,242	23,000	150,800	16,670	344
	Чай с сахаром	200			18,000	72,000		411
	Хлеб пшеничный	030	0,720	0,270	15,840	58,200		1
Итого за Ужин			11,743	12,532	63,500	405,059	16,670	
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 рисовая	200	5,096	5,920	22,844	162,964		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	12,120	46,424	335,624		
Завтрак 2	Сок детский	200/шт	1,000		22,000	92,000	15,000	418
Итого за Завтрак 2			1,000	0,000	22,000	92,000	15,000	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	5,080	6,480	14,360	135,760	0,050	86
	Колбаски куриные с сыром в соусе	70/30	10,200	9,710	6,510	158,440	0,190	281
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,680	4,030	21,199	145,820		179
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	20,695	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			21,360	21,220	82,069	616,620	20,935	
Полдник	Вафли	50	4,600	6,020	28,520	200,600		100
	Чай без сахара	200			8,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,600	6,020	36,520	204,600	0,000	
Ужин	Суфле творожное	150	13,124	14,370	32,567	339,944	0,042	126
	Молоко сгущенное	050	3,000	6,110	15,420	130,990		410
	Чай без сахара	200			8,000	4,000		386
	Бананы свежие	100	0,700	0,160	18,000	76,222	14,023	
Итого за Ужин			16,824	20,640	73,967	551,166	14,065	
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 манная	200	5,096	6,120	24,350	176,285		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			10,736	12,580	54,930	381,385		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт" (груша)	125/шт	3,125	3,130	11,000	100,670	10,227	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,670	10,227	
Обед	Щи из свежей капусты	200	5,083	5,980	14,420	131,832	7,600	67
	Биточек рыбный особый	80	9,186	6,011	9,070	137,660	5,671	262
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	4,620	321
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		20,000	80,088	21,062	590
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,641	17,241	88,490	594,360	38,953	
Полдник	Плюшка Московская	060	4,093	4,540	22,571	162,230		469
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,493	7,040	30,571	222,330		
Ужин	Шницель рубленый	80	10,860	8,049	7,793	124,735		282
	Соус сметанный с томатом	040	1,545	6,120	11,016	84,760	0,820	373
	Макароны отварные	150	3,000	5,840	26,000	168,560		205
	Чай с сахаром	200			18,000	72,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			16,005	20,009	76,009	501,255	0,820	
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	5,840	5,630	23,450	177,000		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			10,960	11,830	47,030	349,760		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	10,150	89,350	5,340	401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,150	89,350	5,340	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,210	5,327	14,000	127,070	0,116	81
	Рулет мясной с яйцом	70	9,230	6,241	6,354	115,596		295
	Соус сметанный с томатом	040	1,420	6,120	7,016	84,760	0,900	373
	Рис припущенный	130	3,090	5,020	24,530	145,267		76
	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			20,190	22,938	97,900	663,693	22,306	
Полдник	Пирожное песочное с творогом	60	4,050	7,685	21,003	184,685	4,120	203
	Чай без сахара	200			8,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,050	7,685	29,003	188,685		
Ужин	Сельдь соленая	20	1,800	3,920		26,443		83,01
	Зразы картофельные с печенью	170	12,050	9,277	27,717	279,069	1,873	430
	Чай с сахаром	200			18,000	72,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Апельсины свежие	100	0,600	0,600	18,000	79,800	20,481	386
Итого за Ужин			15,050	13,797	76,917	508,512	22,354	
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	Каша молочная овсяная	200	5,043	6,520	25,000	178,680		185
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	4,000	8,500	22,580	178,800		3
Итого за Завтрак			10,443	17,520	55,580	417,580		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670	6,000	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,670	6,000
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,072	5,120	14,956	125,904	0,400	85,05
	Котлета Домашняя	80	8,210	6,874	9,560	143,313		299
	Капуста тушеная	150	4,890	5,513	23,094	153,591	3,400	336
	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
Итого за Обед			20,572	18,507	87,610	601,408	24,880	
Полдник	Печенье Овсяное	050	4,109	5,160	31,930	179,057		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,509	7,660	39,930	239,157		
Ужин	Рыба духовая	80	8,571	6,183	5,230	103,075		310
	Холодный гарнир к блюдам	50	1,630	2,500	15,650	87,830		730
	Пюре картофельное	150	3,150	4,000	23,000	149,780	3,050	321
	Чай с лимоном	200			12,000	48,000	16,070	80
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			14,351	13,183	66,880	441,185	19,120	
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 с макаронными изделиями	200	5,930	6,000	23,830	173,040		93
	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			11,570	12,460	54,410	378,140		
Завтрак 2	Снежок	200	5,000	5,000	22,000	153,000		401
	Итого за Завтрак 2			5,000	5,000	22,000	153,000	
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	200	5,060	5,380	15,280	129,540	5,270	58,05
	Жаркое по-домашнему	40/140	14,677	11,482	35,480	315,041	8,290	276
	Напиток из свежемороженой ягоды (смородина)	200	0,133		18,000	80,000	24,000	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			21,070	17,092	90,760	619,581	37,560	
Полдник	Крендель сахарный	075	3,921	8,850	27,000	243,583		460
	Чай без сахара	200			8,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,921	8,850	35,000	247,583	0,000	
Ужин	Омлет натуральный	150	7,439	5,020	4,012	84,460	1,410	20
	Чай с сахаром	200			11,000	44,000		411
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	4,000	11,578	21,818	178,800		3
	Яблоки свежие	100	1,000		22,000	94,436	11,030	386
Итого за Ужин			12,439	16,598	58,830	401,696	12,440	
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	30	58			
<p>Технолог Кузнецова М.В.</p> <p>Использованы следующие технические нормативы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 						