



Утверждаю
 Сидорчук Е.В.
 Директор
 МАУ "Комбинат детского питания"

Примерное меню для организации питания детей дошкольного возраста в возрастной категории с 3 до 7 лет посещающих муниципальные дошкольные учреждения г. Ангарска

13.9.26.09.2023г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5,353	5,840	21,360	159,288		55
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,589	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			10,962	15,300	55,940	405,228		
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	Огурцы свежие	050	0,350		1,350	6,800	1,155	14
	Суп картофельный с клецками	200	5,000	6,140	15,393	137,396	1,200	85
	Плов с цыплятами	150/50	10,711	11,273	30,250	263,084	0,460	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			18,461	18,413	86,993	583,880	23,895	
Полдник	Печенье Овсяное	050	4,109	5,160	25,007	161,151		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,509	7,660	33,007	221,251		
Ужин	Запеканка творожная	150	13,478	12,577	31,636	277,931	0,500	43
	Соус абрикосовый	50	1,240	2,000	13,424	114,960	7,709	359
	Чай без сахара	200			8,000	4,000		410
	Груши свежие	100	0,600	0,300	19,000	92,000	17,896	386
Итого за Ужин			15,318	14,877	72,060	488,891	26,105	
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	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,043	6,520	25,000	178,680		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
Итого за Завтрак			10,616	13,145	50,653	367,435		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/шт	3,125	3,130	15,000	100,670		401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	15,000	100,670		
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,060	5,400	14,380	131,681	3,060	76,09
	Рыба тушеная с овощами	60/60	10,320	9,427	6,530	132,100	0,060	247
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	21,128	149,780	4,620	321
	Напиток из шиповника	200	0,021		18,000	72,000	25,310	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,751	20,077	82,038	580,561	33,050	
Полдник	Гребешок с повидлом	75	4,652	8,578	37,641	246,374		462
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
Итого за Полдник			6,052	11,078	45,641	306,474		
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	50/50	10,760	8,000	8,468	140,585	0,618	277
	Спагетти с маслом	130	2,800	4,570	24,000	191,891		205
	Чай без сахара	200			8,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Яблоки свежие	100	0,296		14,000	57,184	16,332	386
Итого за Ужин			14,456	12,570	67,668	444,860	16,950	
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	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	6,150	6,810	23,095	181,353		168
	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			11,790	13,270	53,675	386,453		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	9,584	73,100	2,909	401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	9,584	73,100	2,909
Обед	Помидоры свежие	050	0,350		1,350	6,800	1,155	14
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	5,860	5,850	15,390	146,860	0,128	84
	Голубцы ленивые	190	13,210	12,650	30,000	290,290	7,422	298
	Компот из изюма	200	0,541		16,000	76,000	22,200	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			21,161	18,730	84,740	614,950	30,905	
Полдник	Бананы свежие	100	0,700	0,158	18,000	79,196	15,344	386
	Чай без сахара	200			8,000	4,000		410
Итого за Полдник			0,700	0,158	26,000	83,196	15,344	
Ужин	Творожная масса	100	9,754	9,000	26,440	225,776	0,842	
	Блинчики	150/5	5,095	11,342	36,561	283,200		447
	Молоко сгущенное	030	3,000	5,000	16,000	129,325		
	Чай без сахара	200			8,000	4,000		410
Итого за Ужин			17,849	25,342	87,001	642,301	0,842	
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	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5,096	5,920	22,844	162,864		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			10,496	16,920	53,424	401,764		
Завтрак 2	Бифивит	200	4,500	4,500	14,400	127,310		401
	Итого за Завтрак 2			4,500	4,500	14,400	127,310	
Обед	Суп картофельный с вермишелью и мясом	200	5,200	5,418	14,352	126,970	0,360	82
	Котлета Домашняя	80	11,070	6,874	7,857	143,313		299
	Рагу овощное	150	5,250	5,200	18,248	140,792	4,350	344
	Кисель из смородины	200	0,022		14,000	56,000	24,789	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			23,542	18,492	76,457	572,075	29,499	
Полдник	Ватрушка с повидлом	075	3,000	5,480	30,070	189,448		52
	Чай без сахара	200			8,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,000	5,480	38,070	193,448		
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	170	10,082	11,708	27,422	288,763	0,981	264
	Икра морковная	30	0,780	1,800	14,227	52,340	1,624	55
	Чай с сахаром	200			12,000	48,000		411
	Апельсины свежие	100	0,600	0,600	14,000	63,800	17,896	386
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			12,462	14,608	78,649	505,403	20,501	
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	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	7,439	3,940	4,012	84,460	1,410	20
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с джемом	30/10/20	3,589	5,000	18,000	136,800	10,520	2
Итого за Завтрак			13,048	10,400	36,012	298,400	11,930	
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	Свекольник (борщ с картофелем)	200	4,270	5,830	15,136	134,200	6,353	58
	Суфле из печени с морковью	80	9,449	7,839	9,544	146,523	4,481	477
	Макароны отварные	150	3,000	5,840	26,000	168,560		205
	Соус сметанный	040	1,810	4,420	19,920	98,800		354
	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			19,769	24,159	116,600	739,083	32,124	
Полдник	Плюшка Московская	060	2,093	4,540	22,571	162,230		469
	Молоко кипяченое	200	5,000	5,000	9,160	101,640		413
Итого за Полдник			7,093	9,540	31,731	263,870		
Ужин	Котлета по-хлыновски	80	6,590	7,131	10,457	128,917	1,326	454,18
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	4,620	321
	Чай с сахаром	200			18,000	72,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			10,340	12,151	64,657	401,897	5,946	
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	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенная	200/5	5,840	5,630	23,450	177,000		185
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,589	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			11,449	15,090	58,030	422,940		
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	16,000	136,520	2,602	86
	Запеканка из грудки с овощами	180	10,862	8,707	29,480	256,940	6,471	311
	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			19,095	15,187	85,480	570,060	30,153	
Полдник	Вафли	50	4,600	6,020	28,520	186,660		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			6,000	8,520	36,520	246,760		
Ужин	Сырники из творога	150	11,706	14,156	32,480	302,200	1,067	885
	Соус сметанный сладкий	030	1,300	3,137	9,490	77,068	4,757	354,02
	Чай без сахара	200			8,000	4,000		410
	Бананы свежие	100	0,700	0,160	18,000	76,222	14,023	386
Итого за Ужин			13,706	17,453	67,970	459,490	19,847	
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	Суп молочный гречневый	200	5,480	5,800	24,090	182,400		94
	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			10,500	13,300	48,670	370,460		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/1шт	3,125	3,130	10,000	80,670	0,380	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	10,000	80,670	0,380	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,210	5,327	14,000	127,070	0,116	81
	Рыба по-русски	50/50	8,916	9,065	12,987	162,759	3,850	372
	Картофель отварной с маслом	150	3,090	5,020	23,400	150,960	3,572	519
	Напиток из шиповника	200	0,021		18,000	72,000	27,000	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,437	19,642	90,387	607,789	34,538	
Полдник	Коржик творожный	70	6,458	8,170	38,544	253,538	1,600	9
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			7,858	10,670	46,544	313,638		
Ужин	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	80	9,390	8,238	4,669	132,540	0,082	281
	Рис припущенный	130	3,090	5,020	24,530	145,267		76
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный.	025	0,600		13,200	51,200		1
	Груши свежие	100	1,000		22,000	94,436	15,000	386
Итого за Ужин			14,080	13,258	65,399	427,443	15,082	
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	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	5,340	401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,150	89,350	5,340	
Обед	Сельдь соленая	19	1,802	2,319		28,079		83
	Щи из свежей капусты	200	5,680	6,740	14,860	155,032	9,120	67
	Жаркое по - домашнему	140/50	11,403	11,860	48,320	348,607	6,820	139
	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			20,245	21,149	107,180	714,718	43,940	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	3,149	6,845	27,25	174,247		191,05
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			4,549	9,345	35,250	234,347	0,000	
Ужин	Огурцы свежие	40	0,240		1,120	5,440	0,720	13
	Макаронник с грудкой и сыром	200	14,280	13,166	42,530	344,900		309
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	030	0,720	0,270	15,840	58,200		1
Итого за Ужин			15,240	13,436	60,490	412,540	0,720	
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	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5,096	5,920	22,844	162,864		185
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	3,250	5,000	18,580	151,920		3
Итого за Завтрак			10,366	12,380	55,424	391,924		
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	Суп картофельный с гренками	200	4,000	7,100	16,800	147,100	4,200	77
	Гуляш из отварного мяса	50/50	9,161	8,523	12,264	160,358	2,760	277
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,680	4,030	21,199	121,000		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
Итого за Обед			19,241	20,653	90,263	607,058	28,040	
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	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	8,673	7,377	10,324	142,381	0,140	252
	Гарнир сложный(карт/морк)	130	3,450	4,700	21,989	151,067	3,924	561
	Чай без сахара	200			8,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Апельсины свежие	100	0,600	0,600	18,000	79,800	17,896	386
Итого за Ужин			13,723	13,177	69,313	429,748	21,960	
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	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	7,439	9,340	4,012	149,620	1,610	20
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с джемом	30/10/20	3,589	5,000	18,000	136,800	9,520	2
Итого за Завтрак			12,428	16,840	30,012	346,520	11,130	
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	Борщ с капустой и картофелем	200	5,780	5,430	15,000	154,210	7,103	57
	Тефтели мясные с рисом	80	10,360	8,750	8,235	120,010	0,700	286
	Макароны отварные	130	3,078	4,650	24,300	142,162		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
Итого за Обед			20,458	19,060	93,535	607,382	29,093	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	120	2,000	0,240	38,629	195,488	3,777	403
	Чай без сахара	200			8,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,000	0,240	46,629	199,488	3,777	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	160	14,184	16,670	34,144	298,120		294
	Икра кабачковая	040	0,580	3,440	13,480	128,540	6,000	1
	Чай с сахаром	200			18,000	72,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			15,364	20,110	78,824	549,860	6,000	
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	29	59			

Технолог Кузнецова М.В

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептур 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.