



Утверждаю:

Сидорчук Е.В.

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

посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

04.04-17.04.2024 г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,960	6,139	24,350	154,923		185
	Какао с молоком	200	1,330	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	20,580	168,800		1
	Итого за Завтрак		10,910	15,599	58,930	400,863		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,130	16,000	104,650	2,380	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	16,000	104,650	2,380	
Обед	Рассольник ленинградский	200	4,910	5,560	14,540	133,600	4,210	76
	Рыба тушеная с овощами	60/60	12,370	8,360	8,734	159,520	0,060	247
	Картофель отварной с маслом	150	3,090	5,020	21,840	148,172	0,520	519
	Компот из изюма	200	0,541		18,000	74,000	20,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			22,111	19,170	85,114	610,292	24,790	
Полдник	Коржик молочный	075	2,590	9,870	32,686	229,934		496
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,590	9,870	33,686	233,934		
Ужин	Рулет мясной с яйцом	70	11,460	6,409	3,070	128,109	0,034	295
	Капуста тушеная	130	2,893	5,222	23,000	150,552	8,160	336
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Апельсины свежие	100	0,311	0,600	14,000	64,400	15,000	386
Итого за Ужин			15,264	12,231	67,270	450,261	23,194	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,364	

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	5,600	5,500	24,720	146,790		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		10,620	16,000	53,300	375,690		
Завтрак 2	Йогурт (клубника)	150	3,750	3,750	16,000	112,750	18,000	401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	16,000	112,750	18,000	
Обед	Суп картофельный с гречками	200	5,400	6,450	15,000	146,803	5,934	77
	Плов из отварной говядины	040/150	10,430	12,000	43,700	328,000		85
	Компот из сухофруктов	200	0,400		22,000	88,000	20,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			17,430	18,680	102,700	657,803	25,934	
Полдник	Творожная масса	100	6,000	9,000	23,360	210,040		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			6,000	9,000	24,360	214,040		
Ужин	Сельдь соленая	15	1,350	1,604		28,131		83
	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	11,100	6,358	13,860	156,566	1,300	277
	Пюре картофельное	150	3,150	4,608	23,580	147,820	4,920	321
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			16,200	12,570	64,640	439,717	6,220	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,154	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	5,353	5,84	23,545	159,288		168
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	7	44,8		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,25	5	18,58	151,92		3
Итого за Завтрак			10,103	12,04	49,125	356,008		
Завтрак 2	Бифидит	100	2,5	2,5	4	48,5		401
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	4	48,5		
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	5,084	5,86	14,96	132,58	4,89	29
	Кнели мясные	70	10,26	6,29	1,846	114		94
	Соус сметанный с томатом	030	1,912	3	9,84	78,648	2,9	373
	Спагетти с маслом	130	3,078	4,65	24,829	143,48		205
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		22	88	20	590
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		1
Итого за Обед			22,356	20,8	95,475	661,708	27,790	
Полдник	Булочка дорожная	75	2,751	9	42	261,387		470
	Чай с молоком	200	1,4	1,8	12	60,1		413
Итого за Полдник			4,151	10,8	54	321,487		
Ужин	Рыба по-русски	50/50	10,74	8,34	6	143,277	8,93	372
	Рис припущенный	130	2,95	5,02	26,4	162		76
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		1
	Яблоки свежие	100	0,2		14	50,52	14	386
Итого за Ужин			14,89	13,86	58,4	412,297	22,930	
Итого за день			54	60	261	1800	50,720	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Горошек зеленый	50	0,945	1,020	9,900	46,560	6,523	108
	Омлет натуральный	150	7,347	6,420	9,650	149,350	0,031	20
	Какао с молоком	200	1,330	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	20,580	168,800		1
Итого за Завтрак			13,242	16,900	54,130	441,850	6,554	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	10,500	90,750		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,500	90,750		
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	200	5,020	5,800	14,930	143,200	6,960	58
	Котлеты рубленные, запеченные с молочным	70	10,047	6,027	8,019	121,507	0,058	281
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,540	4,022	24,838	153,000		179
	Напиток из шиповника	200	0,021		22,000	80,000	26,180	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,828	16,079	91,787	592,707	33,198	
Полдник	Плюшка Московская	060	3,920	8,615	24,698	186,607		469
	Чай с молоком	200	1,400	1,800	12,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,320	10,415	36,698	246,707		
Ужин	Икра морковная	50	0,550	3,110	11,805	62,256	3,270	55
	Зразы картофельные с печенью	170	10,710	9,608	31,080	251,530	7,260	430
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		411
	Хлеб пшеничный	030	0,600	0,138	11,000	58,200		1
Итого за Ужин			11,860	12,856	67,885	427,986	10,530	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,282	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,084	5,300	23,800	166,260		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	3,620	8,000	20,580	168,800		3
	Итого за Завтрак		10,204	14,500	51,380	379,860		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	6,300	81,000		401
	Итого за Завтрак 2		3,750	3,750	6,300	81,000		
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей	200	5,083	5,480	14,813	128,904		86
	Рагу из овощей и курицы	180	8,960	8,000	31,985	258,660	9,850	79,06
	Компот из кураги	200	0,541		20,000	82,000	23,061	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
	Итого за Обед		16,584	14,480	88,798	574,564	32,911	
Полдник	Печенье	050	4,291	6,800	38,000	178,974		100
	Чай с молоком	200	1,200	1,250	6,030	40,800		413
	Итого за Полдник		5,491	8,050	44,030	219,774		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	160/10	14,660	12,510	40,072	345,412		25
	Соус сметанный сладкий	040	3,000	6,110	15,420	130,990	2,300	354,05
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	100	0,311	0,600	14,000	64,400	15,000	386
	Итого за Ужин		17,971	19,220	70,492	544,802	17,300	
Итого за день		54,000	60,000	261,000	1800,000	50,211		

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	4,260	6,120	22,000	160,120		199
	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		9,280	16,620	50,580	389,020		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт" (груша)	125/1шт	3,125	3,130	16,000	104,650	8,900	401
	Итого за Завтрак 2		3,125	3,130	16,000	104,650	8,900	
Обед	Щи из свежей капусты	200	5,935	6,017	14,740	152,788	7,000	67
	Медвежата мясные	70	10,223	8,060	8,400	118,330		98
	Пюре картофельное	150	3,150	4,608	23,580	147,820	4,920	321
	Компот из сухофруктов	200	0,400		22,000	88,000	20,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
	Итого за Обед		20,908	18,915	90,720	601,938	31,920	
Полдник	Булочка школьная	075	5,520	7,940	36,981	204,257		472
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Итого за Полдник		5,520	7,940	37,981	208,257		
Ужин	Макаронник с говядиной	180	11,655	10,395	33,210	302,287		309
	Соус сметанный с томатом	030	1,912	3,000	9,840	78,648	2,900	373
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Мармелад	030	1,000		8,469	60,000	8,000	100
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Итого за Ужин		15,167	13,395	65,719	496,135	10,900	
Итого за день		54,000	60,000	261,000	1800,000	51,720		

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	5,600	5,500	24,720	146,790		185
	Какао с молоком	200	1,330	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	20,580	168,800		1
Итого за Завтрак			10,550	14,960	59,300	392,730		
Завтрак 2	Йогурт (персик)	150	3,750	5,000	13,500	150,260		401
Итого за Завтрак 2			3,750	5,000	13,500	150,260		
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,600	6,470	15,620	143,110	1,760	85
	Азу из говядины	40/150	12,600	5,784	33,850	237,432	10,000	438,05
	Компот из кураги	200	0,541		20,000	82,000	23,061	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,941	12,484	91,470	557,542	34,821	
Полдник	Пряник	50	2,575	7,476	28,202	181,600		100
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,575	7,476	29,202	185,600		
Ужин	Сырники из творога	150	14,594	15,268	34,528	330,044	2,016	885
	Молоко сгущенное	050	2,390	4,812	18,000	129,304		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	100	0,200		14,000	50,520	14,000	386
Итого за Ужин			17,184	20,080	67,528	513,868	16,016	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,837	

День: 8

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	21,600	151,000		174
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,250	5,000	18,580	151,920		3
Итого за Завтрак			9,710	11,212	47,180	347,720		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	0,288		22,000	88,000	11,362	418
Итого за Завтрак 2			0,288		22,000	88,000	11,362	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,720	5,130	14,116	137,701	2,300	81
	Котлета Домашняя	70	9,481	6,874	7,983	131,000		299
	Соус сметанный с томатом	030	1,912	3,000	9,840	78,648	2,900	373
	Макароны отварные	130	3,078	4,184	21,536	135,620		205
	Напиток из шиповника	200	0,021		22,000	80,000	26,180	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			22,212	20,188	97,475	667,969	31,380	
Полдник	Булочка домашняя	075	2,850	7,340	34,000	205,000		469
	Бифивит	200	5,000	5,000	14,400	122,600		401
Итого за Полдник			7,850	12,340	48,400	327,600		
Ужин	Биточки рыбные Нежные	80/30	9,790	10,540	5,345	143,911	7,650	393
	Рис припущенный	130	2,950	5,020	26,400	162,000		76
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб Дарницкий	30	1,200	0,700	13,200	58,800		1,31
Итого за Ужин			13,940	16,260	45,945	368,711	7,650	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,392	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	7,347	6,420	9,650	149,350	0,031	20
	Какао с молоком	200	1,330	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	40/15	5,730	8,625	21,595	148,700		1
Итого за Завтрак			14,407	16,505	45,245	375,190	0,031	
Завтрак 2	Снежок	180	4,500	4,500	14,400	127,500		401
	Итого за Завтрак 2			4,500	4,500	14,400	127,500	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,030	5,430	14,520	130,002	3,900	57
	Суфле из печени с морковью	80	8,600	5,080	4,630	133,068	9,147	477
	Соус сметанный	030	1,230	3,000	12,320	59,000		354
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом дс..	130	3,540	4,022	24,838	153,000		179
	Компот из сухофруктов	200	0,400		22,000	88,000	20,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,000	17,762	100,308	658,070	33,047	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	2,617	6,845	29,368	182,066		191
	Чай с молоком	200	1,200	1,250	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,817	8,095	35,398	222,866		
Ужин	Мясо тушеное с овощами в соусе	190	11,476	13,138	37,449	310,654	7,850	274,18
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Яблоки свежие	100	0,200		14,000	50,520	14,000	386
Итого за Ужин			12,276	13,138	65,649	416,374	21,850	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	54,928	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,960	6,139	24,350	154,923		185
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	3,620	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			10,980	16,639	52,930	383,823		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	6,300	81,000		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	6,300	81,000	
Обед	Суп картофельный с вермишелью и курицей	200	5,830	5,000	14,620	135,635	1,900	82
	Колбаски куриные с сыром в соусе	70/30	9,934	8,353	3,240	133,030		281
	Пюре картофельное	150	3,150	4,608	23,580	147,820	4,920	321
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		22,000	88,000	20,000	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			20,936	18,961	85,440	609,485	26,820	
Полдник	Вафли	50	4,291	6,800	36,294	223,108		100
	Чай с молоком	200	1,200	1,250	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			5,491	8,050	42,324	263,908		
Ужин	Пудинг из творога	150	12,603	12,600	41,379	329,316	3,680	51
	Соус абрикосовый	50	0,240		17,877	73,468	9,060	359
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Пюре яблочное	125/1шт			13,750	55,000	11,000	305
Итого за Ужин			12,843	12,600	74,006	461,784	23,740	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,560	

Итого за период	540	600	2610	18000	510,168	
Среднее значение за период	12,0	13,3	58,0	400,0	11,337	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			

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. Часть 1,2. Пермь 2003г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.

Составил _____ Кузнецова М.В.
