



Утверждаю:

Директор

Сидорчук Е.В.

МАУ "Комбинат детского питания"

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

посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

18.04-03.05.2024 г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная 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	18,580	168,800		1
Итого за Завтрак			10,550	14,960	57,300	392,730		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимико"	125/штг	3,125	3,130	11,000	84,670	2,963	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	84,670	2,963	
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,200	5,560	14,540	133,600	4,210	76
	Фрикадельки мясные в соусе	70	12,550	7,810	4,800	134,470		288
	Рис припущенный	130	2,950	5,020	26,400	162,000		76
	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			22,441	18,620	87,740	607,070	27,271	
Полдник	Ватрушка с повидлом	075	3,000	5,480	21,992	149,100	0,360	458
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,000	5,480	22,992	153,100	0,360	
Ужин	Икра морковная	50	0,550	3,110	11,805	62,256	3,270	55
	Рыба запеченная с картофелем	170	13,454	14,700	28,963	335,854	1,545	264
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Яблоки свежие	100	0,280		14,000	57,120	14,591	386,06
Итого за Ужин			14,884	17,810	81,968	562,430	19,406	
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 пшеничная	200	5,084	5,300	23,800	162,000		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	18,580	168,800		1
Итого за Завтрак			10,204	14,500	49,380	375,600		
Завтрак 2	Йогурт (вишня)	150	3,750	3,750	11,000	92,750	5,747	401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	11,000	92,750	5,747	
Обед	Суп из овощей	200	5,080	5,400	14,760	139,279	6,013	22
	Котлета по-хельновски	70	10,010	6,893	11,000	134,636		454
	Спагетти с маслом	130	3,078	4,650	26,829	157,426		205
	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,160		20,000	80,000	28,000	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,528	17,173	94,589	606,341	34,013	
Полдник	Печенье Овсяное	050	3,109	7,701	36,031	225,736		100
	Чай с молоком	200	1,400	1,800	12,000	60,100		413
Итого за Полдник			4,509	9,501	48,031	285,836		
Ужин	Сельдь соленая	19	1,802	3,290		36,273		83
	Запеканка картофельная с грудкой куриной	200	13,247	11,602	39,400	339,020	10,240	291
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	40	0,960	0,184	17,600	60,180		1
Итого за Ужин			16,009	15,076	58,000	439,473	10,240	
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 пшленно-кукурузная	200	4,960	5,012	25,242	161,000		174
	Какао с молоком	200	1,330	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			9,910	14,472	59,822	406,940		
Завтрак 2	Бифивит	150	3,750	3,750	10,800	91,950		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,800	91,950		
Обед	Суп картофельный с гречками	200	4,890	5,170	14,900	147,100	5,600	77
	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	11,100	9,070	13,860	174,566	6,978	277
	Каша перловая	130	3,540	4,319	24,000	152,160		179
	Компот из сухофруктов	200	0,400		22,000	88,000	20,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			21,930	19,559	96,760	666,826	32,578	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	100	1,660		26,972	148,000	15,360	403
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,660		27,972	152,000	15,360	
Ужин	Биточек рыбный особый	70	11,200	10,825	12,880	170,250	0,062	262
	Соус молочный	40	1,600	5,874	14,366	93,534	2,000	347
	Рис прилущенный	130	2,950	5,020	26,400	162,000		76
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			16,750	22,219	65,646	482,284	2,062	
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	Омлет натуральный	150	10,096	6,933	9,650	149,350		20
	Какао с молоком	200	1,330	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с джемом	30/5/20	2,510	7,550	21,000	161,000		2
Итого за Завтрак			13,936	15,943	44,650	387,490		
Завтрак 2	Снежок	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,200	5,430	14,520	130,002	4,900	57
	Котлета Домашняя	70	9,481	6,874	7,983	131,000		299
	Соус сметанный с томатом	030	1,912	3,000	24,600	116,650	2,900	373
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,403	6,320	26,380	174,560		179,08
	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			21,737	21,854	113,483	721,212	27,800	
Полдник	Крендель на сахаре	80	3,921	7,040	37,335	228,384		191
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,921	7,040	38,335	232,384		
Ужин	Суфле из печени с морковью	70	7,291	5,487	9,400	131,755	4,276	477
	Картофель в молочном соусе	130	3,215	7,176	25,167	176,400	8,300	519
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Апельсины свежие	60	0,800		7,765	31,059	9,624	386
Итого за Ужин			11,906	12,663	56,532	394,414	22,200	
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	Каша молочная манная	200	5,960	6,139	24,350	154,923		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/10	5,000	5,500	18,653	143,955		1
Итого за Завтрак			12,460	12,839	50,003	343,678		
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 клецками	200	5,090	5,740	14,540	134,700	1,500	85
	Бигус из свежей капусты с курицей	150/40	9,797	10,000	28,937	253,240	5,180	440
	Напиток из шиповника	200	0,021		18,000	80,000	26,180	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			16,908	16,740	83,477	572,940	32,860	
Полдник	Печенье	050	4,291	9,625	38,000	255,000		100
	Чай с молоком	200	1,400	1,800	12,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,691	11,425	50,000	315,100		
Ужин	Суфле творожное	150	14,911	15,186	38,000	359,342	2,190	126
	Соус из ягод	50	0,080	0,060	18,220	73,420	0,950	351
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	100	0,200		14,000	50,520	14,000	386
Итого за Ужин			15,191	15,246	71,220	487,282	17,140	
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	Суп молочный гречневый	200	5,480	5,800	24,090	166,241		94
	Какао с молоком	200	1,330	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	18,580	168,800		1
Итого за Завтрак			10,430	15,260	56,670	412,181		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт"	125/штг	3,125	3,130	13,000	100,670	16,000	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	13,000	100,670	16,000
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	6,084	5,120	14,050	135,000	5,872	29
	Котлеты рыбные любительские	70	11,480	7,060	13,989	159,288		256
	Пюре картофельное	130	2,580	4,520	23,580	147,360	1,330	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			21,744	16,930	95,619	624,648	27,202	
Полдник	Коржик молочный	075	2,590	9,870	33,796	229,934		496
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,590	9,870	34,796	233,934		
Ужин	Икра кабачковая	50	0,260	1,000	6,330	35,240	6,798	1
	Макароник с говядиной	180	14,731	10,659	31,582	281,068		309
	Соус томатный	30	0,520	3,151	8,803	57,059		348
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			16,111	14,810	60,915	428,567	6,798	
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 пшеничная	200	5,084	5,300	23,800	162,000		185
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом	30/10	3,820	8,000	18,580	168,800		1
Итого за Завтрак			10,104	15,800	50,380	390,900		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	11,000	92,750	7,970	401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	11,000	92,750	7,970	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,000	5,130	14,116	137,701	6,230	81
	Плов	040/150	12,320	11,000	32,260	276,659		85
	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			19,061	16,360	86,376	583,360	26,230	
Полдник	Пряник	50	2,575	7,476	28,202	181,600		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
Итого за Полдник			3,975	9,976	36,202	241,700		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	150	13,013	9,940	30,512	253,460	0,800	51
	Молоко сгущенное	040	3,186	3,574	18,330	118,230		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	100	0,311	0,600	14,000	64,400	15,000	386
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			17,110	14,114	77,042	491,290	15,800	
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	6,800	7,830	25,600	167,670		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/10	5,000	5,500	18,653	143,955		1
Итого за Завтрак			13,300	14,530	51,253	356,425		
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 картофельный с вермишелью и мясом	200	6,500	7,960	15,352	159,743	2,600	82
	Голубцы ленивые	190	16,811	18,580	48,000	426,460	7,500	298
	Компот из кураги	180	0,400	0,180	22,000	90,000	23,450	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			25,711	27,720	107,352	781,203	33,550	
Полдник	Зефир	050	2,230		29,563	172,892		100
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,230		30,563	176,892		
Ужин	Шанежка с картофелем и сыром	125	8,300	14,000	40,269	310,480	0,450	472,02
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	135	0,709		18,563	74,250	16,000	386
Итого за Ужин			9,009	14,000	59,832	388,730	16,450	
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 манная	200	6,500	5,600	20,000	146,000		185
	Какао с молоком	200	2,020	2,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,820	8,000	18,580	168,800		1
Итого за Завтрак			12,140	16,060	52,580	391,940		
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	Щи из свежей капусты	200	6,810	5,160	14,000	133,600	1,300	67
	Жаркое по-домашнему	150/40	16,751	8,020	28,360	239,000	2,338	276
	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			25,161	13,410	86,360	555,600	23,638	
Полдник	Баранка яичная	050	2,580	7,900	27,309	180,000		100
	Снежок	200	5,000	5,000	8,400	98,600		401
Итого за Полдник			7,580	12,900	35,709	278,600		
Ужин	Макаронные запеченные с сыром	160/10	4,900	9,030	30,771	248,660		207
	Апельсины свежие	100	0,311	0,600	14,000	64,400	15,000	386
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Бутерброд с маслом	30/10	3,820	8,000	18,580	168,800		1
Итого за Ужин			8,831	17,630	64,351	485,860	15,000	
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	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	18,580	168,800		1
Итого за Завтрак			10,550	14,960	57,300	392,730		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	11,000	92,750	7,970	401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	11,000	92,750	7,970
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	200	5,800	5,080	14,970	122,320	1,070	58
	Котлета Домашняя	70	9,481	6,874	9,560	143,313		299
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,540	4,022	24,838	153,000		179
	Соус томатный	30	0,520	3,151	8,803	57,059		348
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,133		22,000	88,000	19,000	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			20,674	19,357	102,171	658,692	20,070	
Полдник	Гребешок с повидлом	75	3,110	7,000	44,299	279,158	7,960	462
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,110	7,000	45,299	283,158	7,960	
Ужин	Омлет натуральный	150	10,096	6,933	9,850	149,350		20
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	5,620	8,000	20,580	168,800		3
	Яблоки свежие	100	0,200		14,000	50,520	14,000	386
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			15,916	14,933	45,230	372,670	14,000	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

Итого за период	540	600	2610	18000	500,000	
Среднее значение за период	10,0	11,1	48,3	333,3	9,259	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			
<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 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.