



Утверждаю

Директор

МАУ "Комбинат детского питания"

Сидорчук Е.В.

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

посещающих муниципальные дошкольные учреждения г.Ангарска

06.02-17.02.2023г

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	6.290	23.000	151.890		185
	Напиток кофейный	200	1.500	1.200	7.000	44.800		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3.620	5.000	16.580	127.960		3
Итого за Завтрак			11.080	12.490	46.580	324.650		
Завтрак 2								
	Бифивит	200	5.000	5.000	13.530	117.000		401
Итого за Завтрак 2			5.000	5.000	13.530	117.000		
Обед	Суп картофельный с рисом	200	5.200	6.000	16.000	138.000	1.400	80
	Бигус из свежей капусты с мясом	150/40	10.560	8.420	43.053	290.232	10.023	440
	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0.133		15.556	64.000	13.333	700.06
	Хлеб ржаной	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
Итого за Обед			17.893	15.420	96.609	597.232	24.756	
Полдник								
	Пряник	50	4.101	9.650	30.444	236.360		100
	Чай без сахара	200			1.000	4.000		410
Итого за Полдник			4.101	9.650	31.444	240.360		
Ужин	Рыба запеченная в сметанном соусе	90	10.896	11.650	6.397	174.948	3.220	252
	Пюре картофельное	150	3.150	5.020	23.140	158.160	5.600	321
	Чай с сахаром	200			14.000	56.000		411
	Хлеб ржаной	025	1.200	0.600	14.000	66.200		1
	Яблоки свежие	100	0.680	0.170	15.300	65.450	16.424	386
Итого за Ужин			15.926	17.440	72.837	520.758	25.244	
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	Омлет натуральный	150	8.610	8.410	6.900	137.730	1.460	20
	Какао с молоком	200	2.020	1.460	14.000	77.140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3.589	5.000	18.357	132.800		3
Итого за Завтрак			14.219	14.870	39.257	347.670	1.460	
Завтрак 2								
	Снежок	150	3.750	3.750	12.000	117.310		401
Итого за Завтрак 2			3.750	3.750	12.000	117.310		
Обед	Щи из свежей капусты	200	5.048	5.280	14.000	137.700	6.556	67
	Котлета Домашняя	80	6.256	5.123	8.643	105.703		299
	Макаронные отварные	130	3.078	3.619	24.000	117.971		205
	Соус сметанный с томатом	030	0.600	2.840	4.020	44.040	3.700	373
	Компот из сухофруктов	180	0.040		22.000	89.600	21.084	376
	Хлеб пшеничный	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
Итого за Обед			17.022	17.862	94.663	600.014	31.340	
Полдник								
	Коржик молочный	075	3.549	5.500	31.260	188.736		496
	Молоко	180	4.500	4.500	8.000	90.500	1.500	419
Итого за Полдник			8.049	10.000	39.260	279.236	1.500	
Ужин	Икра морковная	50	0.780	1.800	15.680	82.040	9.360	55.05
	Запеканка картофельная с печенью	180	8.980	11.488	32.940	257.550	6.340	291
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Чай с сахаром	200			14.000	56.000		411
Итого за Ужин			10.960	13.518	75.820	455.770	15.700	
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 пшеничная	200	5.000	5.360	28.450	189.000		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
	<b>Итого за Завтрак</b>		10.120	11.560	52.030	361.760		
Завтрак 2	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		
Обед	Суп с вермишелью и курицей	200	5.328	7.622	14.976	138.552	4.603	82
	Плов с цыпльями	150/50	10.244	12.490	32.000	297.625	0.460	304.05
	Напиток из шиповника	200	0.021		20.000	80.084	24.110	398
	Хлеб Дарницкий	050	2.000	1.000	22.000	103.000		1
	<b>Итого за Обед</b>		17.593	21.112	88.976	619.261	29.173	
Полдник	Печенье Овсяное	050	5.051	5.544	30.022	226.935		100
	Чай без сахара	200			1.000	4.000		410
	<b>Итого за Полдник</b>		5.051	5.544	31.022	230.935		
Ужин	Суфле творожное	150	13.564	13.641	39.194	326.294	0.772	126
	Молоко сгущенное	050	3.122	4.193	17.778	80.000		
	Чай без сахара	200			1.000	4.000		410
	Апельсины свежие	100	0.800	0.200	18.000	77.000	20.055	386
<b>Итого за Ужин</b>		17.486	18.034	75.972	487.294	20.827		
<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			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5.800	7.120	25.000	187.280		185
	Чай с молоком	200	1.400	2.500	11.000	72.100		29
	Бутерброд с маслом	30/10	3.620	5.000	16.580	127.960		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		10.820	14.620	52.580	387.340		
Завтрак 2	Биойогурт	125/1шт	3.125	3.130	15.000	100.670	6.200	401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		3.125	3.130	15.000	100.670	6.200	
Обед	Борщ с ФАСОЛЬЮ и картофелем	200	5.071	5.047	13.696	120.491	4.360	63
	Котлета рыбная запеченная	80	7.867	4.000	8.000	117.000	0.003	255
	Гарнир сложный(карт/морк)	130	3.450	4.700	21.989	144.056	4.446	561
	Компот из кураги	180	0.400		16.000	65.600	22.000	376
	Хлеб пшеничный	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
	<b>Итого за Обед</b>		18.788	14.747	81.685	552.147	30.809	
Полдник	Ватрушка с повидлом	050	5.650	8.393	39.040	254.297		52
	Чай с молоком	200	1.400	2.500	8.000	60.100		413
	<b>Итого за Полдник</b>		7.050	10.893	47.040	314.397		
Ужин	Гуляш из отварного мяса	40/40	8.941	9.306	5.730	144.530	0.034	277
	Каша гречневая	130	3.780	7.074	24.000	153.677		179
	Чай с сахаром	200			14.000	56.000		411
	Хлеб пшеничный	40	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Яблоки свежие	70	0.296		7.765	31.059	12.957	386
<b>Итого за Ужин</b>		14.217	16.610	64.695	445.446	12.991		
<b>Итого за день</b>		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 "Дружба"	200	5.326	6.353	26.470	177.000	0.000	55
	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			10.966	12.813	57.050	382.100	0.038	
Завтрак 2	Йогурт	100	2.500	2.500	10.150	73.100	3.101	401
Итого за Завтрак 2			2.500	2.500	10.150	73.100	3.101	
Обед	Рассольник ленинградский	200	5.090	5.740	14.540	130.180	4.628	76
	Запеканка Деликатесная	70	12.358	8.530	6.540	146.575		297
	Соус сметанный с томатом	030	0.600	2.840	4.020	44.040	3.700	373
	Макароны отварные	130	3.780	4.650	24.000	153.677		205
	Компот из сухофруктов	180	0.400		22.000	89.600	24.000	376
	Хлеб пшеничный	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
Итого за Обед			24.228	22.760	93.100	669.072	32.328	
Полдник	Вафли	50	3.540	7.259	29.053	188.242		100
	Чай без сахара	200			1.000	4.000		410
Итого за Полдник			3.540	7.259	30.053	192.242		
Ужин	Сырники из творога	150	12.340	14.482	34.547	317.886	0.067	885
	Соус из ягод	50	0.300	0.060	22.100	89.600	4.246	351
	Чай без сахара	200			1.000	4.000		410
	Бананы свежие	50	0.126	0.126	13.000	72.000	10.220	386
Итого за Ужин			12.766	14.668	70.647	483.486	14.533	
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 манная	200	5.960	6.290	24.000	151.890		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			11.080	12.490	47.580	324.650		
Завтрак 2	Бифивит	100	2.500	2.500	8.000	64.500		401
Итого за Завтрак 2			2.500	2.500	8.000	64.500		
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5.720	6.120	14.116	165.320	2.840	85
	Тефтели мясные с рисом	80	9.750	6.590	8.235	141.250	0.700	286
	Капуста тушеная	150	4.890	8.960	26.870	187.721	1.700	336
	Кисель из смородины	180	0.022		18.000	72.000	23.941	590
	Хлеб ржаной	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
Итого за Обед			22.382	22.670	89.221	671.291	29.181	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	100	1.000		36.000	158.000	8.619	403
	Чай без сахара	200			1.000	4.000		410
Итого за Полдник			1.000	0.000	37.000	162.000	8.619	
Ужин	Рыба по-русски	50/50	12.092	9.029	7.456	172.019	8.000	372
	Икра кабачковая	50	0.600	4.769	16.883	112.853	3.000	1
	Картофель отварной с маслом	130	3.146	7.942	24.860	176.687	1.200	519
	Чай с сахаром	200			16.000	64.000		411
	Хлеб ржаной	030	1.200	0.600	14.000	52.000		1
Итого за Ужин			17.038	22.340	79.199	577.559	12.200	
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	Омлет натуральный	150	8.610	9.841	6.900	150.609	1.460	20
	Какао с молоком	200	2.020	1.460	14.000	77.140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3.589	5.000	18.357	132.800		3
Итого за Завтрак			14.219	16.301	39.257	360.549	1.460	
Завтрак 2	Снежок	150	3.750	3.750	12.000	117.310		401
	Итого за Завтрак 2			3.750	3.750	12.000	117.310	
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	200	4.053	5.380	15.280	125.752	16.419	58
	Бефстроганов из печени	40/40	6.393	5.213	10.237	155.000	1.180	408
	Каша гречневая	130	3.780	6.120	28.576	153.677		179
	Хлеб пшеничный	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
	Компот из сухофруктов	180	0.400		22.000	89.600	24.000	376
Итого за Обед			16.626	17.713	98.093	629.029	41.599	
Полдник	Плюшка Московская	060	4.810	7.063	34.000	224.123		469
	Чай с молоком	200	1.400	2.500	8.000	60.100		413
Итого за Полдник			6.210	9.563	42.000	284.223		
Ужин	Голубцы ленивые	190	11.995	12.073	39.650	294.689	6.941	298
	Чай с сахаром	200			18.000	56.000		411
	Хлеб пшеничный	030	1.200	0.600	12.000	58.200		1
Итого за Ужин			13.195	12.673	69.650	408.889	6.941	
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	5.000	5.360	28.450	189.000		185
	Чай с молоком	200	1.400	2.500	11.000	72.100		29
	Бутерброд с маслом	30/10	3.620	5.000	16.580	127.960		1
Итого за Завтрак			10.020	12.860	56.030	389.060		
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	6.080	15.000	151.440	2.670	86
	Птица тушеная	80	10.322	6.023	6.180	108.361		301
	Пюре картофельное	130	3.090	4.520	27.523	161.187	0.842	321
	Напиток из шиповника	180	0.021		20.000	80.084	35.713	398
	Хлеб Дарницкий	050	2.000	1.000	22.000	103.000		1
Итого за Обед			21.266	17.623	90.703	604.072	39.225	
Полдник	Печенье	050	2.760	6.250	30.186	188.034		100
	Чай без сахара	200			1.000	4.000		410
Итого за Полдник			2.760	6.250	31.186	192.034		
Ужин	Пудинг из творога	150	12.896	12.709	38.000	293.084	0.395	51
	Соус молочный сладкий	050	3.182	6.682	18.081	145.000	0.160	351
	Чай без сахара	200			1.000	4.000		410
	Бананы свежие	060	0.126	0.126	13.000	72.000	10.220	386
Итого за Ужин			16.204	19.517	70.081	514.084	10.775	
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	6.080	7.020	28.000	195.880		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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>11.200</b>	<b>13.220</b>	<b>51.580</b>	<b>368.640</b>		
Завтрак 2	Биоогурт	125/1шт	3.125	3.130	11.000	100.670	6.000	401.16
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3.125</b>	<b>3.130</b>	<b>11.000</b>	<b>100.670</b>	<b>6.000</b>	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	6.000	7.000	14.050	143.200	6.000	29
	Тефтели рыбные в соусе сметанном	80/30	9.182	10.280	10.622	171.736	1.090	261
	Рис припущенный	130	3.090	6.052	27.523	161.187	0.824	76
	Компот из изюма	180	1.000		18.000	76.000	19.000	376
	Хлеб пшеничный	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>21.272</b>	<b>24.332</b>	<b>92.195</b>	<b>657.123</b>	<b>26.914</b>	
Полдник	Манник шоколадный	060	4.057	8.808	31.720	222.380	1.809	481
	Чай без сахара	200			1.000	4.000		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4.057</b>	<b>8.808</b>	<b>32.720</b>	<b>226.380</b>	<b>1.809</b>	
Ужин	Жаркое по-домашнему	140/40	12.850	10.280	38.540	299.948	2.320	276
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Чай с сахаром	200			14.000	56.000		411
	Яблоки свежие	70	0.296		7.765	31.059	12.957	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>14.346</b>	<b>10.510</b>	<b>73.505</b>	<b>447.187</b>	<b>15.277</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: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	4.800	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10.440</b>	<b>12.260</b>	<b>54.670</b>	<b>387.500</b>		
Завтрак 2	Йогурт	100	2.500	2.500	10.150	73.100	3.101	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2.500</b>	<b>2.500</b>	<b>10.150</b>	<b>73.100</b>	<b>3.101</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5.076	5.160	14.790	132.700	0.720	81
	Котлета Домашняя	70	11.215	8.036	2.110	125.743		299
	Соус сметанный с томатом	030	0.600	2.840	4.020	44.040	3.700	373
	Макаронные отварные	130	3.780	4.650	24.000	153.677		205
	Компот из сухофруктов	200	0.400		22.000	89.600	24.000	376
	Хлеб пшеничный	030	1.200	0.600	12.000	58.200		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>22.271</b>	<b>21.286</b>	<b>78.920</b>	<b>603.960</b>	<b>28.420</b>	
Полдник	Коржик творожный	50	3.520	6.700	25.566	151.487		9.01
	Чай с молоком	200	1.400	2.500	8.000	60.100		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4.920</b>	<b>9.200</b>	<b>33.566</b>	<b>211.587</b>		
Ужин	Сельдь соленая	15	1.350	1.604		25.832		83
	Запеканка картофельная с грудкой куриной	200	10.519	12.720	38.494	304.841	1.895	291
	Чай с сахаром	200			14.000	56.000		411
	Хлеб пшеничный.	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Апельсины свежие	100	0.800	0.200	18.000	77.000	16.584	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>13.869</b>	<b>14.754</b>	<b>83.694</b>	<b>523.853</b>	<b>18.479</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>	

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			

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.