



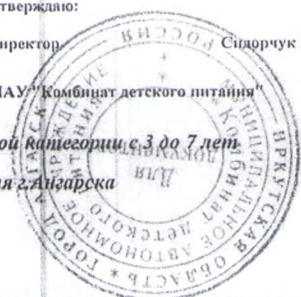
Утверждаю  
 Семенович Н.В.  
 Директор

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

посещающих муниципальные дошкольные учреждения г. Ангарска

Утверждаю:  
 Сидорчук Е.В.  
 Директор

МАУ "Комбинат детского питания"



05.05-22.05.2023

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	5,043	5,200	24,000	160,572		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>10,163</b>	<b>11,400</b>	<b>47,580</b>	<b>333,332</b>		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	10,150	89,350	6,890	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>10,150</b>	<b>89,350</b>	<b>6,890</b>	
Обед	Огурцы свежие	030			3,000	12,000		13
	Суп картофельный с горохом	200	4,810	5,150	14,790	124,750	4,525	81
	Бефстроганов из печени	40/40	9,671	9,886	12,431	189,382		
	Рис припущенный	110	3,090	5,020	24,530	120,465		76
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	89,600	20,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>19,171</b>	<b>20,286</b>	<b>94,751</b>	<b>619,197</b>	<b>24,525</b>	
Полдник	Печенье	050	5,886	7,434	30,186	266,389		100
	Чай с молоком без сахара	200	1,400	2,500	8,943	60,100		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,286</b>	<b>9,934</b>	<b>39,129</b>	<b>326,489</b>		
Ужин	Колбаски курные с сыром в соусе	70/30	8,680	9,380	15,560	148,752		281
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	3,200	321
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный.	025	1,200	0,230	13,200	60,180		1
	Яблоки свежие	100	0,600		16,630	68,920	15,385	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>13,630</b>	<b>14,630</b>	<b>69,390</b>	<b>431,632</b>	<b>18,585</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: 2

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	6,873	23,470	170,712		55
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,946</b>	<b>11,873</b>	<b>54,050</b>	<b>354,672</b>	<b>0,000</b>	
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	10,336	418
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>1,000</b>	<b>0,000</b>	<b>22,000</b>	<b>92,000</b>	<b>10,336</b>	
Обед	Суп картофельный с куриными	200	5,830	6,560	16,980	128,280	5,780	139
	Жаркое домашнее куриное	140/50	13,878	13,547	38,347	345,074	10,551	276
	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,133		20,000	80,000	23,333	700
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>21,841</b>	<b>21,107</b>	<b>97,327</b>	<b>656,354</b>	<b>39,664</b>	
Полдник	Коржик молочный	075	7,793	8,700	37,243	262,440		496
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,793</b>	<b>8,700</b>	<b>38,243</b>	<b>266,440</b>		
Ужин	Горошек зеленый	50	0,945	1,020	9,900	46,560		108
	Омлет натуральный	150	9,855	9,300	6,900	159,174		20
	Чай с сахаром	200			12,000	56,000		411
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	3,620	8,000	20,580	168,800		3
<b>Итого за Ужин</b>			<b>14,420</b>	<b>18,320</b>	<b>49,380</b>	<b>430,534</b>	<b>0,000</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: 3

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	7,120	25,000	169,097		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	13,320	48,580	341,857		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670		401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,670	
Обед	Икра кабачковая	50	0,800	1,500	8,308	47,900	1,152	1
	Борщ с капустой и картофелем	200	5,076	5,430	13,000	117,351	3,510	57
	Шницель рыбный натуральный	70	7,929	6,000	6,000	99,600	0,286	258
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	3,200	321
	Компот из кураги	200	0,040	0,180	20,000	93,780	20,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,195	18,360	92,308	603,411	28,148	
Полдник	Гребешок с повидлом	75	7,157	8,578	30,739	261,000		462
	Чай с молоком без сахара	200	1,400	2,500	8,943	60,100		413
Итого за Полдник			8,557	11,078	39,682	321,100		
Ужин	Котлета Домашняя	70	8,811	5,200	6,875	109,200		299
	Соус сметанный с томатом	040	0,600	2,842	9,355	65,398	0,789	373
	Макароны отварные	150	3,000	5,840	25,000	137,000		205
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный.	025	1,200	0,230	13,200	60,180		1
	Апельсины свежие	100	0,296		14,000	57,184	21,063	386
Итого за Ужин			13,907	14,112	69,430	432,962	21,852	
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	Каша молочная гречневая	200	6,150	6,810	28,950	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	59,530	386,453		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	6,767	59,567		401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	6,767	59,567	
Обед	Огурцы свежие	030			3,000	12,000	0,300	13
	Суп картофельный с клецками	200	5,194	4,698	14,100	119,458	4,500	85
	Голубцы ленивые	160	12,110	12,650	32,000	290,290	9,048	298
	Компот из изюма	200	1,000		15,030	76,000	20,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,504	17,578	83,130	580,748	33,548	
Полдник	Пряник.	50	2,886	6,250	29,000	183,794		100
	Чай с молоком без сахара	200	1,400	2,500	8,943	60,100		413
Итого за Полдник			4,286	8,750	37,943	243,894		
Ужин	Сырники из творога	150	12,320	12,482	31,000	316,358	1,067	885
	Молоко сгущенное	050	3,000	5,420	25,000	140,060		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	100	0,600		16,630	68,920	15,385	386
Итого за Ужин			15,920	17,902	73,630	529,338	16,452	
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	6,120	25,000	187,280		185
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,943	60,100		29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,620	8,000	20,580	168,800		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>10,980</b>	<b>16,620</b>	<b>54,523</b>	<b>416,180</b>		
Завтрак 2	Бифидит.де	200	5,000	5,000	13,530	117,000		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>5,000</b>	<b>5,000</b>	<b>13,530</b>	<b>117,000</b>		
Обед	Щи из свежей капусты	200	5,680	5,547	14,860	132,083	5,840	67
	Котлеты рубленные, запеченные с	70	6,800	5,089	7,424	104,200	1,580	281
	Макароны отварные	150	3,000	5,840	25,000	137,000		205
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		14,000	56,000	24,635	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
	<b>Итого за Обед</b>		<b>17,502</b>	<b>17,476</b>	<b>83,284</b>	<b>534,283</b>	<b>32,055</b>	
Полдник	Плюшка Московская	060	5,810	5,530	32,020	224,194		469
	Чай с молоком без сахара	200	1,400	2,500	8,943	60,100		413
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>7,210</b>	<b>8,030</b>	<b>40,963</b>	<b>284,294</b>		
Ужин	Рыба по-русски	50/50	8,989	7,163	14,000	163,407	3,483	372
	Картофель отварной с маслом	150	2,060	4,711	25,000	148,000	4,200	519
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,200	0,600	14,000	66,200		1
	Бананы свежие	070	1,059	0,400	14,700	66,636	10,262	386
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>13,308</b>	<b>12,874</b>	<b>68,700</b>	<b>448,243</b>	<b>17,945</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: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	7,835	7,840	6,900	138,034		20
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с джемом.	30/5/20	3,589	5,000	18,357	136,800	4,800	2
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>12,924</b>	<b>14,040</b>	<b>32,257</b>	<b>319,634</b>	<b>4,800</b>	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	117,310		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>12,000</b>	<b>117,310</b>		
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	5,200	5,500	13,539	124,456	0,128	84
	Суфле из печени с морковью	70	7,276	8,242	10,918	122,844	2,897	477
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	3,200	321
	Компот из кураги	200	0,040	0,180	20,000	93,780	18,848	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
	<b>Итого за Обед</b>		<b>16,866</b>	<b>19,172</b>	<b>89,457</b>	<b>585,860</b>	<b>25,073</b>	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	5,950	6,501	30,030	202,300		157
	Чай с молоком без сахара	200	1,400	2,500	8,943	60,100		413
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>7,350</b>	<b>9,001</b>	<b>38,973</b>	<b>262,400</b>		
Ужин	Икра кабачковая	50	0,800	1,500	8,308	47,900	1,152	1
	Шницель рубленный	70	6,280	5,860	6,400	99,100		282
	Соус сметанный с томатом	030	0,450	2,131	7,016	49,019	1,590	373
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,780	4,316	24,759	133,677		179
	Чай с сахаром	200			12,000	56,000		411
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,180		1
	Яблоки свежие	100	0,600		16,630	68,920	17,385	386
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>13,110</b>	<b>14,037</b>	<b>88,313</b>	<b>514,796</b>	<b>20,127</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: 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	6,450	6,580	23,450	178,820		185
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,620	8,000	20,580	168,800		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>12,090</b>	<b>16,040</b>	<b>58,030</b>	<b>424,760</b>		
Завтрак 2	Ряженка	100	2,900	2,500	8,200	90,000		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2,900</b>	<b>2,500</b>	<b>8,200</b>	<b>90,000</b>	
Обед	Огурцы свежие	030			3,000	12,000	0,300	13
	Суп картофельный с гречками	200	5,911	6,985	14,268	131,066	5,264	77
	Ежики куриные	70	8,048	8,350	5,130	112,000		98
	Капуста тушеная	150	4,890	6,460	26,944	180,000	3,840	336
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	89,600	20,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>21,249</b>	<b>22,795</b>	<b>89,342</b>	<b>627,666</b>	<b>29,404</b>	
Полдник	Баранка яичная	050	3,341	5,890	23,300	159,574		100
	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	10,336	418
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,341</b>	<b>5,890</b>	<b>45,300</b>	<b>251,574</b>	<b>10,336</b>	
Ужин	Вареники ленивые с маслом	160/10	12,620	12,595	33,128	290,000		25
	Чай с сахаром	200			12,000	56,000		411
	Груши свежие	100	0,800	0,180	15,000	60,000	10,260	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>13,420</b>	<b>12,775</b>	<b>60,128</b>	<b>406,000</b>	<b>10,260</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: 8

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	21,183	162,452		93
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10,950</b>	<b>13,500</b>	<b>45,763</b>	<b>350,512</b>		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,125</b>	<b>3,130</b>	<b>11,000</b>	<b>100,670</b>	
Обед	Яйцо вареное	048/1шт	2,040	3,000	0,200	35,960		719
	Свекольник (борщ с картофелем)	200	5,111	5,830	15,907	136,514	5,000	58
	Котлета рыбная запеченная	80	7,867	4,000	8,000	99,200		255
	Соус сметанный	040	1,810	3,470	9,420	85,933		354
	Рис припущенный	130	3,090	5,020	24,530	120,465		76
	Напиток из шиповника.	200	0,021		18,000	72,840	20,468	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>21,139</b>	<b>21,550</b>	<b>98,057</b>	<b>645,912</b>	<b>25,468</b>	
Полдник	Крендель на сахаре	80	4,738	8,605	29,980	215,800		191
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,738</b>	<b>8,605</b>	<b>30,980</b>	<b>219,800</b>		
Ужин	Жаркое по-домашнему	140/40	12,552	12,985	36,000	309,742	3,469	276
	Чай с сахаром	200			12,000	56,000		411
	Хлеб пшеничный.	025	1,200	0,230	13,200	60,180		1
	Апельсины свежие	100	0,296		14,000	57,184	21,063	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>14,048</b>	<b>13,215</b>	<b>75,200</b>	<b>483,106</b>	<b>24,532</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>	



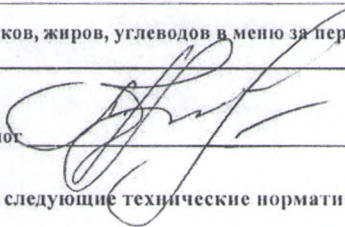
День: 9

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	5,200	24,000	160,572		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			10,163	11,400	47,580	333,332		
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 крестьянский со сметаной	200	6,084	6,842	14,050	135,000	4,300	29
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	11,411	12,368	36,696	312,700	3,070	274
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		14,000	56,000	24,635	590
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,717	19,440	86,746	598,700	32,005	
Полдник								
	Печенье Овсяное	050	3,563	6,544	30,022	208,500		100
	Чай с молоком без сахара	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
Итого за Полдник			4,963	9,044	38,022	268,600		
Ужин	Запеканка творожная	150	14,567	15,366	37,720	331,298	0,500	43
	Соус абрикосовый	50	1,240	1,000	23,152	105,800	2,110	359
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	100	0,600		16,630	68,920	15,385	386
Итого за Ужин			16,407	16,366	78,502	510,018	17,995	
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 манная	200	5,960	6,120	27,000	187,280		185
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	3,620	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			11,600	15,580	61,580	433,220		
Завтрак 2								
	Бифивит	180	4,500	4,500	12,000	117,310		401
Итого за Завтрак 2			4,500	4,500	12,000	117,310		
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,090	6,610	15,540	164,740	6,678	76
	Гуляш из отварного мяса	50/50	11,192	12,290	5,810	164,358	1,300	277
	Макароны отварные	150	3,000	5,840	25,000	137,000		205
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	89,600	20,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			21,682	25,740	86,350	660,698	27,978	
Полдник								
	Бананы свежие	100	0,600	0,300	25,000	105,100	18,590	386
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			0,600	0,300	26,000	109,100	18,590	
Ужин	Кнели рыбные	70/30	11,268	8,260	18,070	191,692	0,232	313
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	3,200	321
	Чай с сахаром	200			20,000	72,000		411
	Хлеб ржаной	025	1,200	0,600	14,000	66,200		1
Итого за Ужин			15,618	13,880	75,070	479,672	3,432	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

ого за период	540,000	600,000	2610,000	18000,000	500,000	
Среднее значение за период	54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			

Ведущий технолог  Кузнецова М.В.

**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.