



Сидорчук Е.В.

Примерное меню для организации питания детей детских садов, возрастной категории с 3 до 7 лет
посещающих муниципальные дошкольные учреждения г.Ангарска

06.06-20.06.2023г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	7,322	7,840	6,900	138,034		20
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,589	5,000	18,740	132,800		3
Итого за Завтрак			12,311	15,340	33,640	330,934		
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	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	5,200	5,850	15,390	146,860	0,128	84
	Котлета Домашняя	70	8,811	7,850	6,875	125,399		299
	Соус основной красный	040	0,525	2,840	23,820	103,179	1,370	587
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,780	4,316	24,759	133,677		205
	Напиток из шиповника	200	0,021		18,000	72,840	28,000	398
	Хлеб пшеничный	40	1,200	0,230	21,200	60,180		1
Итого за Обед			19,537	21,086	110,044	642,135	29,498	
Полдник	Плюшка Московская	060	6,810	8,288	30,230	253,240		469
	Чай без сахара	200	0,000	0,000	12,802	56,000		419
Итого за Полдник			6,810	8,288	43,032	309,240		
Ужин	Суфле из печени с морковью	70	7,006	6,786	10,504	139,719	1,306	477
	Пюре картофельное	130	3,090	4,520	23,580	139,298	2,240	321
	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	16,957	386
Итого за Ужин			11,592	11,536	62,284	400,381	20,502	
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 овсяная	200	5,043	5,200	24,000	160,572		185
	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
	Огурцы свежие	030			3,000	12,000	0,300	13
Итого за Завтрак			10,683	11,660	57,580	377,672	0,300	
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	9,750	88,000		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	9,750	88,000		
Обед	Суп-лапша домашняя	200	5,080	6,480	14,360	151,440	2,670	86
	Запеканка из грудки с овощами	180	10,292	12,093	33,484	272,838	6,474	311
	Компот из кураги	200	0,040		18,000	72,000	25,637	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			17,412	19,573	87,844	599,078	34,781	
Полдник	Пряник	50	4,621	6,250	26,000	183,794		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,943	60,100		413
Итого за Полдник			6,021	8,750	34,943	243,894		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	150	12,334	10,667	36,539	293,200	1,050	51
	Молоко стуженное	040	3,000	5,420	18,344	134,156		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Груши свежие	100	0,800	0,180	15,000	60,000	13,869	386
Итого за Ужин			16,134	16,267	70,883	491,356	14,919	
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 рисовая	200	5,086	7,120	25,000	169,087		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	0,000	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1штг	3,125	3,130	11,000	100,570	4,000	401,03
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,570	4,000	
Обед	Суп из овощей	200	5,009	5,400	14,760	131,160	4,600	22
	Котлеты рыбные любительские	80	10,119	6,760	11,989	167,272	2,640	256
	Картофель отварной с маслом	130	3,146	7,942	24,866	176,687	1,200	519
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	56,000	20,233	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,874	22,332	91,609	626,119	28,673	
Полдник	Булочка дорожная	75	4,045	7,943	32,205	225,425		470
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,045	7,943	33,205	229,425		
Ужин	Гуляш из отварного мяса	40/40	10,941	8,352	5,730	141,852	2,260	277
	Каша перловая	130	3,540	4,693	27,200	173,756		179
	Чай с сахаром	200			12,000	48,000		411
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,180		1
	Бананы свежие	90	1,059		18,476	78,141	15,067	386
Итого за Ужин			16,740	13,275	76,606	501,829	17,327	
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 пшеничная	200	5,840	5,360	21,840	159,960		185
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	11,000	72,100		413
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак			10,860	12,860	49,420	359,020		
Завтрак 2	Йогурт	150	5,000	5,000	13,533	119,133		401
Итого за Завтрак 2			5,000	5,000	13,533	119,133	0,000	
Обед	Огурцы свежие	030			3,000	12,000	0,300	13
	Суп картофельный с гречками	200	5,328	6,638	14,360	138,000	4,603	77
	Бигус из свежей капусты с мясом	150/30	9,546	9,862	30,650	249,542	7,724	440
	Компот из изюма	180	1,000		16,000	68,000	19,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			17,074	16,730	86,010	562,542	31,627	
Полдник	Печенье Овсяное	050	3,663	6,544	26,320	178,428		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			4,963	9,044	34,320	238,528		
Ужин	Запеканка творожная	150	14,567	15,366	32,030	324,137	0,500	43
	Соус абрикосовый	50	1,240	1,000	19,687	92,640	2,110	359
	Чай с сахаром	200			12,000	48,000		411
	Апельсины свежие	100	0,296		14,000	56,000	15,763	386
Итого за Ужин			16,103	16,366	77,717	520,777	18,373	
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	Омлет натуральный	150	7,835	7,840	6,900	138,034		20
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с джемом	30/10/20	3,590	3,841	26,450	156,150	0,480	2,06
Итого за Завтрак			13,445	13,141	47,350	371,324	0,480	
Завтрак 2	Снежок	180	4,500	4,500	12,000	106,500		401
	Итого за Завтрак 2			4,500	4,500	12,000	106,500	
Обед	Щи из свежей капусты	200	5,066	5,547	14,860	132,083	4,890	67
	Плов из отварной говядины	040/150	12,198	11,932	38,000	308,180	0,040	85
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	20,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,480	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,866	17,939	82,860	608,863	24,930	
Полдник	Печенье	050	3,613	7,460	30,186	202,360		100
	Чай с молоком	200	1,400	3,800	8,000	60,100		29
Итого за Полдник			5,013	11,260	38,186	262,460		
Ужин	Мясо духовое	170	11,280	12,930	42,404	329,489	3,580	435
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,230	13,200	60,180		1
	Яблоки свежие	100	0,296		14,000	57,184	21,010	386
Итого за Ужин			12,176	13,160	70,604	450,853	24,590	
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	6,120	25,000	176,285		185
	Напиток кофеинный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,620	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			11,080	15,320	52,580	389,885		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	9,750	88,000		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	9,750	88,000	
Обед	Огурцы свежие	030			3,000	12,000	0,000	13
	Суп картофельный с вермишелью и курицей	200	5,328	7,463	14,483	148,361	0,915	82
	Котлеты рубленые из птицы	70/5	9,820	5,168	9,191	118,856		305
	Соус сметанный с томатом	030	1,880	3,073	14,288	91,213	3,700	373
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,780	4,316	24,795	153,000		179
	Напиток из шиповника	200	0,021		18,000	72,840	28,000	388
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			22,829	21,010	105,732	697,270	32,615	
Полдник	Бананы свежие	100	0,600		21,000	86,400	15,385	366
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			0,600	0,000	22,000	90,400	15,385	
Ужин	Блинчики	150/5	7,201	9,250	34,064	257,009		447
	Молоко сгущенное	040	3,000	5,420	18,344	134,156		
	Творожная масса	100	9,290	9,000	27,280	227,280	2,000	
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			19,491	23,670	80,688	622,445	2,000	
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 овсяная	200	5,043	5,200	24,000	160,572		185
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	11,000	72,100		413
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
	Итого за Завтрак		10,063	12,700	51,580	360,632		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670	4,180	401
	Итого за Завтрак 2		3,125	3,130	11,000	100,670		
Обед	Борщ с ФАСОЛЬЮ и картофелем	200	5,071	5,047	13,696	120,491	1,270	63
	Зразы рыбные рубленые	70	11,084	11,420	8,410	180,716		393
	Пюре картофельное	130	3,090	4,520	23,580	139,298	3,400	321
	Компот из кураги	200	0,040	0,160	22,000	93,780	20,300	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
	Итого за Обед		20,485	21,397	89,686	629,285	24,970	
Полдник	Ватрушка с повидлом	050	5,650	9,716	36,280	255,164		52
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Итого за Полдник		5,650	9,716	37,280	259,164		
Ужин	Голубцы ленивые	160	13,477	12,660	32,264	292,479	4,502	298
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		411
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,180		1
	Апельсины свежие	070		0,177	12,000	41,690	20,528	386
	Итого за Ужин		14,677	13,057	71,454	450,249	25,030	
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 "Дружба"	200	5,326	6,353	23,470	177,000		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	54,050	382,100		
Завтрак 2	Йогурт	150	5,000	5,000	13,533	119,133		401
	Итого за Завтрак 2		5,000	5,000	13,533	119,133		
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,090	6,170	15,540	136,120	6,678	76
	Тефтели мясные	80	6,823	8,610	3,900	120,362		286,04
	Макароны отварные	130	3,078	4,650	22,000	142,162		205
	Компот из сухофруктов	200	0,400		14,000	56,000	20,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,460	22,000	95,000		1
	Итого за Обед		16,591	19,890	77,440	549,664	26,678	
Полдник	Вафли	50	5,603	7,137	29,053	207,000		100
	Чай с молоком	180	2,960	2,600	6,000	63,000	1,300	413
	Итого за Полдник		8,563	9,737	35,053	270,000	1,300	
Ужин	Сельдь соленая	19	1,350	1,604		19,832		83
	Запеканка картофельная с печенью	180	10,130	10,546	38,724	283,091	11,762	291
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,230	13,200	60,180		1
	Груши свежие	100	0,800	0,180	15,000	60,000	10,260	386
	Итого за Ужин		12,880	12,560	80,924	479,103	22,022	
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	5,043	5,200	24,000	160,572		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,620	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			10,163	14,400	51,580	374,172		
Завтрак 2	Бифидит	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 клецками	200	5,720	5,566	14,116	134,424	2,840	85
	Жаркое домашнее куриное	140/50	12,715	12,420	30,584	284,976	2,943	276
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		16,616	64,000	19,245	590
	Хлеб ржаной	050	2,000		22,000	105,000		1
Итого за Обед			20,457	17,986	83,316	588,400	25,028	
Полдник	Пирожок с яблоками	70	3,860	7,000	38,430	230,000	8,619	454
	Чай с молоком	180	1,350	3,300	14,000	73,550	0,170	413
Итого за Полдник			5,210	10,300	52,430	303,550	8,789	
Ужин	Котлета Домашняя	70	7,530	7,551	4,580	120,399		299
	Капуста тушенная	150	4,890	5,513	23,094	147,669	3,840	336
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	12,343	418
Итого за Ужин			14,420	13,564	61,674	416,568	16,183	
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	Омлет натуральный	150	7,835	7,840	6,900	138,034		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	18,740	132,800		3
Итого за Завтрак			13,444	14,300	39,640	347,974		
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	Суп картофельный с горохом	200	5,210	5,150	14,970	127,070	0,653	81
	Мясо, тушеное в томатном соусе	50/50	9,860	8,640	8,644	151,760	0,086	277,06
	Рис прилуцанский	130	3,090	5,020	24,530	120,465		76
	Компот из кураги	200	0,040	0,180	22,000	83,780	23,666	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,400	19,220	92,144	588,075	24,405	
Полдник	Коржик творожный	50	3,570	6,648	34,720	212,992	1,809	9,01
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	12,872	79,588		413
Итого за Полдник			4,970	9,148	47,592	292,580	1,809	
Ужин	Котлеты запеченные с молочным соусом	70	8,686	8,270	7,424	140,101	0,053	281
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	3,200	321
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		411
	Апельсины свежие	070		0,177	12,000	48,000	20,528	386
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	60,180		1
Итого за Ужин			12,436	13,582	69,624	454,061	23,786	
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	30	59			
<p>Технолог Кулишова М.В.</p> <p>Использованы следующие технические нормативы:</p> <p>1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г.</p> <p>2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.</p> <p>3. Технологии и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.</p>						

Заведующий МБДОУ №50
(Кулишова Н.Г.)

