

Утверждаю

И.О.директора

МАУ "Комбинат детского питания"

Гирич М.Н.



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

посещающих муниципальные дошкольные учреждения г. Ангарска

30.08-12.09.2023г

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	5,096	6,120	25,000	176,285		185
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,589	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			10,085	16,620	54,580	405,185		
Завтрак 2	Ряженка	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 фрикадельками	200	5,830	6,560	14,098	138,752	2,570	139
	Огурцы свежие	030	0,350		1,350	6,800	0,550	14
	Бигус из свежей капусты с курицей	150/40	11,650	12,430	32,650	289,070	3,556	440
	Напиток из шиповника	200	0,021		20,000	80,000		398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			19,851	19,990	90,098	617,622	45,676	
Полдник	Баранка яичная	050	5,520	7,540	26,000	193,860		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	9,000	60,100		29
Итого за Полдник			6,920	10,040	35,000	253,960		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	150	13,044	8,850	35,322	282,333	0,052	51
	Соус абрикосовый	50	1,240	2,000	23,000	114,960	2,110	359
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Груши свежие	100	0,360		14,000	57,440	2,162	386
Итого за Ужин			14,644	10,850	73,322	458,733	4,324	
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 рисовая	200	5,096	5,920	22,844	162,864		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	12,120	46,424	335,624		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670	2,380	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,670	2,380
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,210	5,327	14,000	127,070	4,653	81
	Рыба тушеная с овощами	60/60	10,320	9,427	6,530	152,243	1,606	247
	Картофель отварной с маслом	150	3,090	5,020	23,400	150,960	3,700	519
	Компот из сухофруктов	200	0,400		22,000	89,600	21,080	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			20,220	20,004	87,930	614,873	31,039	
Полдник	Плюшка Московская	060	6,810	8,288	40,446	249,929		469
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			8,210	10,788	48,446	310,029		
Ужин	Плов из отварной говядины	040/150	11,333	13,958	39,000	326,420		85
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Яблоки свежие	100	0,296		14,000	57,184	16,581	386
Итого за Ужин			12,229	13,958	67,200	438,804	16,581	
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	Спагетти с сыром	160/10	6,000	7,580	27,613	212,720	0,030	207
	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			11,640	14,040	58,193	417,820	0,030	
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	15,000	418
	Итого за Завтрак 2			1,000	0,000	22,000	92,000	15,000
Обед	Помидоры свежие	050	0,350		1,350	6,800	1,155	14
	Борщ с капустой и картофелем	200	5,763	5,430	14,520	130,002	1,016	57
	Медвежата мясные	080	9,478	7,000	5,049	120,880		98
	Пюре розовое	130	3,000	6,000	25,470	167,880	1,230	322
	Компот из кураги	200	0,040		20,000	80,000	18,581	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,831	18,660	88,389	600,562	21,982	
Полдник	Пирог сладкий	075	5,930	9,900	43,250	275,632	2,150	459
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			5,930	9,900	44,250	279,632	2,150	
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	50/50	10,760	9,926	8,468	165,230	0,618	277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,780	7,074	24,000	174,120		179,08
	Бананы свежие	070	1,059	0,400	14,700	66,636	10,220	386
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			15,599	17,400	48,168	409,986	10,838	
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	5,840	5,630	23,450	177,000		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,589	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			10,929	14,830	51,030	390,600		
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	Рассольник ленинградский	200	5,210	5,885	15,305	135,613	6,913	76
	Котлета Домашняя	80	11,070	6,874	7,857	143,313		299
	Рагу овощное	130	3,250	8,563	28,470	188,557	4,981	344
	Напиток из свежемороженой ягоды (облепиха)	200	0,160		22,000	86,976	18,260	700
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			21,690	22,322	95,632	659,459	30,154	
Полдник	Манник шоколадный	070	4,780	8,003	41,000	236,020	0,809	481
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,780	8,003	42,000	240,020	0,809	
Ужин	Пудинг рыбный	175	11,555	10,595	17,338	210,927	0,136	268,02
	Чай с сахаром	200			18,000	72,000		411
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Апельсины свежие	100	0,296		14,000	57,184	18,901	386
Итого за Ужин			12,851	11,095	60,338	392,611	19,037	
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	7,439	3,940	4,012	81,216	1,410	20
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	4,000	11,578	22,580	178,800		3
Итого за Завтрак			13,459	16,978	40,592	337,156	1,410	
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	Щи из свежей капусты	200	5,680	5,740	14,860	133,820	4,120	67
	Тефтели мясные с рисом	80	6,916	4,180	4,840	118,000		286,09
	Макаронные отварные	150	3,000	5,840	23,000	135,500	2,180	205
	Соус сметанный с томатом	040	0,420	4,120	7,016	84,760	5,756	373
	Напиток из шиповника	200	0,021		18,000	72,000	35,701	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			17,237	20,110	89,716	639,080	47,757	
Полдник	Вафли	50	4,600	7,420	30,000	205,180		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			6,000	9,920	38,000	265,280		
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	180	11,404	6,992	38,784	259,884	0,818	291
	Икра кабачковая	30	0,800	1,500	8,308	47,900	0,015	1
	Чай с сахаром	200			18,000	72,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			12,804	8,492	78,292	430,984	0,833	
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 овсяная	200	5,430	6,520	25,000	180,400		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,589	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			10,519	15,720	52,580	394,000		
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	Помидоры свежие	030	0,210		0,840	4,200	0,693	14
	Суп картофельный с гречками	200	5,911	6,985	14,268	143,581	6,354	77
	Бефстроганов из куриной грудки	50/50	11,810	6,698	10,140	148,082	0,349	300
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	3,540	6,320	26,380	174,560		179
	Компот из кураги	200	0,040		24,000	96,000	23,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			23,511	21,003	97,628	669,423	30,396	
Полдник	Бананы свежие	100	0,700	0,158	18,000	76,222	15,344	386
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			0,700	0,158	19,000	80,222	15,344	
Ужин	Вареники ленивые с маслом	150/5	14,220	14,657	43,104	366,245	3,210	25
	Соус сметанный сладкий	030	0,300	4,212	23,688	133,860	1,050	354,02
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	51,500		1
Итого за Ужин			15,520	19,369	78,792	555,605	4,260	
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	5,840	5,630	24,850	165,430		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
Итого за Завтрак			11,480	12,090	55,430	370,530		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт" (груша) ДЯ	125/1шт	3,125	3,130	8,000	100,670	6,000	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	8,000	100,670	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,072	5,120	14,956	125,904	4,460	85
	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом	80/30	9,254	7,263	5,203	132,524		264
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	4,620	321
	Компот из изюма	200	1,000		18,000	76,000	22,200	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,676	17,633	83,159	579,208	31,280	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	3,149	6,845	27,250	174,247		191,05
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
Итого за Полдник			4,549	9,345	35,250	234,347		
Ужин	Котлета Аппетитная	80	8,260	4,816	8,315	109,644		299
	Соус сметанный с томатом	040	0,420	6,120	8,776	84,760	5,756	373
	Капуста тушеная	150	4,890	6,866	26,870	177,641	1,700	336
	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	11,264	418
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			15,170	17,802	79,161	515,245	18,720	
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 "Чебурашка"	200	5,400	4,600	23,000	155,000		169
	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			10,520	10,800	46,580	327,760		
Завтрак 2	Йогурт (вишня)	150	3,750	3,750	10,150	89,350		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,150	89,350	
Обед	Сельдь соленая	15	1,350	1,604		19,832		83
	Свекольник (борщ с картофелем)	200	5,527	5,830	14,136	134,200	6,763	58
	Жаркое по-домашнему	140/50	10,258	9,860	36,180	283,930	3,194	276
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	21,080	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,735	17,524	90,316	606,562	31,037	
Полдник	Пряник	50	3,689	6,250	22,930	146,531		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,089	8,750	30,930	206,631		
Ужин	Сырники из творога	150	11,706	14,156	32,480	302,200	1,067	885
	Молоко гущенное	040	3,000	4,420	18,344	132,497		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Виноград	100	0,600	0,600	18,000	79,800	17,896	386
Итого за Ужин			15,906	19,176	83,024	569,697	18,963	
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	5,096	6,120	25,000	176,285		185
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,589	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			10,705	15,580	59,580	422,225		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	15,000	418
Итого за Завтрак 2			1,000	0,000	22,000	92,000	15,000	
Обед	Суп картофельный с вермишелью и мясом	200	5,200	6,418	14,325	159,743	4,360	82
	Рагу из мяса и овощей	180	10,768	10,778	31,096	238,971	6,561	290
	Напиток из свежемороженой ягоды (облепиха)	200	0,160		18,000	72,000	14,786	700
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			18,128	18,196	85,421	575,714	25,707	
Полдник	Печенье	050	5,886	6,220	21,160	164,164		100
	Бифидит	180	4,500	4,500	14,400	127,310		401
Итого за Полдник			10,386	10,720	35,560	291,474		
Ужин	Икра морковная	50	0,691	4,430	7,769	74,400	9,290	55
	Котлета рыбная зап.в молочном соусе	80/20	9,000	5,554	7,140	114,420	0,003	280
	Рис припущенный	130	3,090	5,020	24,530	145,267		76
	Чай с сахаром	200			8,000	32,000		411
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			13,781	15,504	58,439	418,587	9,293	
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	7,439	3,940	4,012	84,460	1,410	20
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с джемом	30/10/20	3,589	5,000	18,000	136,800	5,090	2
Итого за Завтрак			12,428	11,440	30,012	281,360	6,500	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	96,750		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750		
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	6,084	5,980	14,050	135,000	2,000	29
	Ежики мясные	70	8,530	4,160	4,840	111,719		98
	Соус сметанный с томатом	040	0,420	6,120	7,016	84,760	1,756	373
	Макароньы отварные	150	3,000	5,840	26,000	168,580		205
	Компот из кураги	200	0,040		24,000	96,000	21,290	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,274	22,330	87,906	691,039	25,046	
Полдник	Коржик молочный	075	4,590	6,805	31,015	203,560		496
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
Итого за Полдник			5,990	9,305	39,015	263,660		
Ужин	Зразы картофельные с печенью	170	11,662	13,175	36,867	286,807	1,873	430
	Чай с сахаром	200			18,000	72,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Яблоки свежие	100	0,296		14,000	57,184	18,581	386
Итого за Ужин			12,558	13,175	82,067	467,191	18,454	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	



*Заведующий МБДОУ № 50
(Михеева Н. Г.)*