

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

21.12-29.12.2023г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная "Дружба"	200	5,960	6,120	26,380	186,000		199
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак			10,980	13,620	50,960	374,060		
Завтрак 2	Биоюгurt	125/1шт	3,125	3,130	11,000	84,670	8,307	пром
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	84,670	8,307
Обед	Щи из свежей капусты	200	6,447	5,740	15,800	141,080	6,720	67
	Рыба по-русски	50/50	10,600	10,171	12,987	185,880	5,740	372
	Пюре картофельное	150	3,150	4,000	23,580	140,600	2,900	321
	Компот из кураги	200	0,040		18,000	72,000	24,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			21,437	20,141	92,367	634,560	39,360	
Полдник	Вафли	50	2,960	7,300	30,526	199,644		100
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,960	7,300	31,526	203,644		
Ужин	Макаронник с говядиной	180	12,272	12,714	31,719	290,390		309
	Соус сметанный с томатом	030	1,912	3,000	11,047	78,648	1,600	373
	Чай с сахаром	200			10,000	44,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Чоко-той шоколад	2/17	0,714	0,095	9,181	38,828	0,733	пром
Итого за Ужин			15,498	15,809	75,147	503,066	2,333	
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 манная	200	5,096	6,120	24,350	154,923		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			10,736	12,580	54,930	360,023		
Завтрак 2	Йогurt (черника)	150	3,750	5,000	22,000	150,260	5,066	401
	Итого за Завтрак 2			3,750	5,000	22,000	150,260	5,066
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,810	5,150	14,790	124,750	0,653	81
	Запеканка мясная с овощами	170	10,690	11,893	38,010	331,731	4,000	295,03
	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			17,100	17,273	92,800	625,081	25,733	
Полдник	Творожная масса	100	9,000	9,000	26,440	225,776	1,034	
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			9,000	9,000	27,440	229,776	1,034	
Ужин	Сельдь соленая	19	1,802	3,290		36,273		83
	Жаркое домашнее куриное	140/50	11,012	12,857	49,630	343,387	18,167	276
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			13,414	16,147	63,830	434,860	18,167	
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	Суп молочный пшеничный	200	4,980	5,800	25,860	174,840	0,900	94
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,250	5,000	18,580	151,920		3
Итого за Завтрак			9,730	12,000	51,440	371,560	0,900	
Завтрак 2	Напиток из свежемороженой ягоды (облепиха)	200	0,160		22,000	88,000	15,000	700
	Итого за Завтрак 2			0,160	0,000	22,000	88,000	15,000
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,600	6,470	15,620	143,110	0,038	85
	Биточек по-белорусски	80	7,819	6,210	9,295	128,180		467
	Капуста тушенная	130	3,089	5,120	24,000	153,000	2,360	336
	Компот из изюма	200	0,541		18,000	74,000	18,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			19,049	18,800	88,915	603,290	20,398	
Полдник	Плюшка Московская	060	3,992	8,615	20,211	169,835		469
	Бифивит	200	5,000	5,000	14,400	129,365		401
Итого за Полдник			8,992	13,615	34,611	299,200		
Ужин	Рыба запеченная	80	11,119	10,065	11,634	160,360	2,672	254
	Рис припущенный	130	2,950	5,020	26,400	161,090		76
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Яблоки свежие	100	1,000		14,000	60,000	11,030	386
Итого за Ужин			16,069	15,585	64,034	437,950	13,702	
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 кукурузно-рисовая	200	5,160	6,000	23,000	166,640		168
	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
Итого за Завтрак			10,800	15,460	57,580	412,580		
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	Борщ с капустой и картофелем	200	5,083	5,098	15,420	138,832	4,300	57
	Гуляш из отварной говядины	40/50	9,382	4,011	5,310	94,720	0,951	408
	Спагетти с маслом	130	2,800	4,462	26,000	148,968		205
	Напиток из шиповника	200	0,021		16,000	64,000	29,252	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,486	13,801	84,730	541,520	34,503	
Полдник	Коржик молочный	075	4,590	6,805	32,000	203,560		496
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,990	9,305	40,000	263,660		
Ужин	Суфле из печени	80	8,523	8,364	5,204	129,000		286
	Соус сметанный	030	2,000	3,000	6,000	59,000		354
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,540	6,320	24,165	160,700		179
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Мандарины свежие	100	0,311		7,121	41,590	15,497	386
Чай с сахаром	200			11,000	44,000		411	
Итого за Ужин			14,974	17,684	66,690	485,490	15,497	
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 овсяная	200	6,054	6,520	25,410	174,050		185
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	4,000	5,500	26,580	178,800		3
	Итого за Завтрак		11,454	14,520	59,990	412,950		
Завтрак 2	Ряженка	200	5,000	5,000	16,000	129,000		401
	Итого за Завтрак 2		5,000	5,000	16,000	129,000		
Обед	Суп картофельный с вермишелью и курицей	200	5,830	6,813	14,890	145,860		82
	Фрикадельки из птицы	80/30	12,550	9,417	24,420	232,400		
	Пюре картофельное	150	3,150	4,000	23,580	140,600	2,900	321
	Компот из сухофруктов	200	0,400		20,000	81,600	21,080	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед		23,930	21,230	104,890	703,460	23,980		
Полдник	Сок детский	200	0,570		11,000	55,480	16,955	пром
	Итого за Полдник		0,570		11,000	55,480	16,955	
Ужин	Творожная масса	100	9,000	9,000	26,440	225,776		
	Пирожок с яблоками	80	4,046	10,250	41,680	269,334	9,065	454
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Ужин		13,046	19,250	69,120	499,110	9,065		
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	5,096	6,120	24,350	154,923		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	12,320	47,930	327,683		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/1шт	3,125	3,130	11,000	84,000	6,320	401
	Итого за Завтрак 2		3,125	3,130	11,000	84,000	6,320	
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,900	6,080	14,010	134,000	9,640	76
	Плов с отварной говядиной	0	14,602	11,419	38,748	317,006		299,28
	Компот из изюма	200	0,541		18,000	90,000	24,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед		22,243	17,729	92,758	636,006	33,640		
Полдник	Ватрушка с творогом	075	4,886	9,410	28,695	211,327	0,074	458
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник		4,886	9,410	29,695	215,327	0,074		
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	180	11,950	13,051	42,271	346,040	8,870	264
	Икра морковная	40	0,980	4,360	12,146	91,744	1,096	
	Чай с сахаром	200			12,000	48,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин		13,530	17,411	79,617	536,984	9,966		
Итого за день		54,000	60,000	261,000	1 800,000	50,000		

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	Йогурт	150	3,750	3,750	12,300	97,950	8,604	401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,300	97,950	8,604
Обед	Суп из овощей	200	5,817	5,400	14,760	141,681	4,448	22
	Мясо, тушеное в томатном соусе	50/50	10,136	11,760	6,850	173,784	2,038	277
	Каша перловая	130	3,540	5,910	26,840	174,710		179
	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,160		22,000	88,000	25,786	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			20,853	23,300	92,450	673,175	32,272	
Полдник	Печенье Овсяное	050	4,109	10,701	37,620	256,545		100
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,109	10,701	38,620	260,545		
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	180	13,208	10,159	48,000	342,600	9,124	291
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			13,808	10,159	62,200	397,800	9,124	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	
Итого за период			378,00	420,00	1827,00	12600,00	350,00	
Среднее значение за период			37,80	42,00	182,70	1260,00	35,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12	29	59			

Использованы следующие технические нормативы:

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.

Утвердил _____

*Заведующий МДОУ № 50
Мед (Н.Г. Минкина)*

