



Утверждаю:

Директор

Сидорчук Е.В.

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

посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

23.11-06.12.2023г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,480	5,800	24,090	166,241		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
Итого за Завтрак			11,120	12,260	54,670	371,341		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670	6,320	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,670	6,320
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,720	6,120	14,116	134,424	2,840	81
	Рыба по-русски	50/50	8,000	8,340	6,000	131,060	1,378	372
	Картофель отварной с маслом	150	3,090	5,020	23,400	150,600	0,520	519
	Напиток из шиповника	200	0,021		22,000	88,000	27,912	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,031	19,710	87,516	599,084	32,650	
Полдник	Коржик творожный	70	6,458	10,170	38,544	271,538		9
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			7,858	12,670	46,544	331,638		
Ужин	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	70	9,316	7,210	9,010	136,800		281
	Рис припущенный	130	2,950	5,020	24,060	145,267		76
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Яблоки свежие	100	1,000		14,000	60,000	11,030	386
Итого за Ужин			13,866	12,230	61,270	397,267	11,030	
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	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,043	6,520	23,041	170,000		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/15	4,073	5,425	18,653	143,955		1
Итого за Завтрак			10,616	13,145	48,694	358,755		
Завтрак 2	Йогурт	200	5,000	5,000	13,533	119,133		401
	Итого за Завтрак 2			5,000	5,000	13,533	119,133	
Обед	Сельдь соленая	19	1,802	3,290		36,273		83
	Суп крестьянский со сметаной	200	6,346	5,980	14,050	135,000	4,700	29
	Жаркое по - домашнему	140/50	13,170	14,860	42,160	356,006	6,735	139
	Кисель из смородины	180	0,022		18,000	72,000	23,941	590
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			22,540	24,360	96,210	694,279	35,376	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	100	1,000		33,513	148,000	9,610	403
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,000	0,000	34,513	152,000	9,610	
Ужин	Икра морковная	30	0,780	2,465	15,680	88,025	5,014	55
	Макароник с грудкой и сыром	200	13,344	14,760	35,530	325,608		309
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	030	0,720	0,270	15,840	58,200		1
Итого за Ужин			14,844	17,495	68,050	475,833	5,014	
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	150	4,040	3,810	18,032	118,360		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	14,960	119,240		3
Итого за Завтрак			8,240	10,130	39,022	278,400		
Завтрак 2	Биофинит	150	3,750	3,750	12,000	117,320		420
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	117,320		
Обед	Суп картофельный с гречками	150	4,187	4,500	14,000	113,248	4,380	77,1
	Гуляш из отварного мяса	40/40	8,809	7,056	8,520	108,320	2,300	277
	Каша перловая	110	2,895	3,644	20,089	114,210		179
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			17,991	16,200	78,609	496,778	25,680	
Полдник	Баранка яичная	040	2,064	6,032	18,400	135,600	1,042	100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			3,264	8,032	25,270	185,880	1,042	
Ужин	Рыба запеченная в сметанном соусе	60	5,000	4,278	1,809	98,000	0,110	252
	Гарнир сложный	120	2,185	4,110	20,990	111,642	3,654	561
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Апельсины свежие	095	0,570		13,300	55,480	14,514	389
Итого за Ужин			8,755	8,888	48,099	321,622	18,278	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,049	5,810	5,185	87,200	0,026	20
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Бутерброд с джемом	25/5/15	1,640	4,000	10,058	109,560	3,000	2
Итого за Завтрак			7,889	11,130	21,273	237,560	3,026	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт"	125/1шт	3,125	3,130	8,000	100,670	2,380	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	8,000	100,670	2,380	
Обед	Борщ с Фасолью и картофелем	150	4,940	5,010	12,100	110,796	5,600	63
	Тефтели мясные с рисом	60	6,508	7,830	4,540	76,200	0,500	286
	Соус сметанный	030	1,780	2,300	18,000	99,820		354
	Макароны отварные	110	2,382	3,280	21,400	118,548		205
	Компот из кураги	180	0,040		14,000	56,000	21,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,850	18,650	92,040	556,364	27,100	
Полдник	Манник шоколадный	060	4,568	5,340	30,470	188,180		481
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,568	5,340	31,470	192,180		
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	150	7,968	8,635	20,217	186,226	1,633	291
	Чай с сахаром	180			7,000	28,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,000		1
	Яблоки свежие	95	1,000		12,000	52,000	10,861	386
Итого за Ужин			9,568	8,750	50,217	313,226	12,494	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенично-кукурузная	150	3,087	3,300	18,380	115,220		174
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			7,287	8,100	38,350	270,020		
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	Щи из свежей капусты	150	4,000	5,000	13,000	113,000	3,011	67
	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	7,210	6,591	3,210	100,999	0,250	300,09
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,586	20,877	120,300		179
	Напиток из шиповника	180	0,012		16,000	64,000	25,163	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			15,072	16,177	75,087	501,299	28,424	
Полдник	Печенье	030	2,051	4,240	15,403	117,500		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,080	46,800		413
Итого за Полдник			3,251	6,240	21,483	164,300		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	130	11,208	11,794	30,741	253,646	0,054	236
	Соус абрикосовый	40	1,032	0,781	10,739	53,985	5,902	359
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Бананы свежие	95	0,400	0,158	12,600	52,000	10,620	386
Итого за Ужин			12,640	12,733	55,080	363,631	16,576	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	0,000

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4,084	4,100	20,798	132,818		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	4,000	13,100	115,320		1,41
Итого за Завтрак			8,284	9,420	39,928	288,938		
Завтрак 2	Биопроduct кисло-молочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,130	13,000	100,670	16,000	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	13,000	100,670	16,000	
Обед	Суп картофельный с вермишелью и мясом	150	4,049	4,800	11,514	105,000	0,240	82
	Котлета Домашняя	60	6,870	4,290	5,250	85,000		299
	Капуста тушеная	110	2,482	4,217	17,165	113,400	5,630	336
	Компот из изюма	150	0,200		12,000	48,800	17,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,801	13,537	67,929	447,200	22,870	
Полдник	Булочка дорожная	065	3,695	8,932	33,879	217,139		470,02
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,080	46,800		413
Итого за Полдник			4,895	10,932	39,959	263,939		
Ужин	Биточки рыбные Нежные	60/20	8,210	6,520	9,570	120,832	6,130	393,04
	Рис припущенный	110	2,085	3,461	20,614	127,421		76
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	47,000		1
Итого за Ужин			10,895	9,981	42,184	299,253	6,130	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,030	4,860	18,311	117,206		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,230	9,660	38,281	272,006	0,000	
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	15,000	108,750	7,043	401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	15,000	108,750	7,043
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,535	5,086	13,070	113,300	6,200	76
	Жаркое по-домашнему	110/40	8,480	9,717	32,410	251,013	2,671	276
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,315	15,033	81,480	515,313	27,871	
Полдник	Пряник	030	2,858	4,021	18,010	119,432		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,858	4,021	19,010	123,432		
Ужин	Сырники из творога	130	10,221	12,191	31,199	277,793	0,030	231
	Молоко сгущенное	030	1,912	2,250	10,030	67,850		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	50	0,714	0,095	7,000	30,856	10,056	389,01
Итого за Ужин			12,847	14,536	49,229	380,499	10,086	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,030	4,860	18,311	132,984		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	5,000	11,611	105,400		1,33
Итого за Завтрак			8,230	11,180	35,952	279,184		
Завтрак 2	Бифивит	150	3,750	3,750	12,000	96,750		420
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750	
Обед	Суп из овощей	150	4,190	4,900	12,502	110,868	4,074	22
	Плов из отварной говядины	040/110	8,053	8,103	26,000	208,000	0,300	85
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		14,000	56,000	16,000	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			14,261	14,003	74,502	479,868	20,374	
Полдник	Булочка домашняя	065	3,451	5,000	24,466	164,423		469
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,000	50,280		413
Итого за Полдник			4,651	7,000	30,466	214,703		
Ужин	Котлеты рыбные любительские	60	7,418	6,682	3,000	98,030		256
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,080	114,965	2,890	321
	Чай с лимоном	150			4,000	16,000	9,036	393
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Яблоки свежие	95	0,190		12,000	48,000	12,700	386
Итого за Ужин			11,108	11,067	50,080	329,495	24,626	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Спагетти с сыром	160/10	7,160	7,580	23,000	174,592	0,300	207
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом	30/15	4,073	5,425	18,653	143,955		1,35
Итого за Завтрак			12,633	15,505	49,653	378,647	0,300	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	109,173		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	109,173	0,000
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	200	5,200	5,080	14,130	122,320	3,065	58
	Ежики мясные	80	9,580	5,470	4,840	98,550		98,2
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	3,540	6,320	26,380	174,560		179
	Компот из кураги	200	0,040		18,000	72,000	21,290	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,560	17,100	85,350	562,430	24,355	
Полдник	Гребешок с повидлом	75	3,052	8,578	32,000	233,130		462
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			4,452	11,078	40,000	293,230		
Ужин	Запеканка картофельная с сердцем	180	11,525	9,541	31,517	259,600	4,535	430
	Икра кабачковая	040	0,480	3,026	13,480	82,520	6,000	1
	Сок детский	200/1шт	1,000		18,000	68,000	14,810	418
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	46,400		1
Итого за Ужин			13,605	12,567	73,997	456,520	25,345	
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	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5,096	6,120	26,380	186,000		199
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	4,000	5,500	26,580	178,800		3
Итого за Завтрак			10,596	12,820	59,960	409,600		
Завтрак 2	Ряженка	180	4,500	4,500	12,601	108,900		401
	Итого за Завтрак 2			4,500	4,500	12,601	108,900	
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей	200	5,833	6,480	14,860	145,012		86
	Колбаски куриные с сыром в соусе	80/30	10,704	10,681	9,610	177,385	0,029	281,19
	Картофель в молочном соусе	150	3,220	4,686	27,290	150,380	8,310	519
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	21,080	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			22,157	22,847	91,760	649,377	29,419	
Полдник	Бананы свежие	100	0,700	0,160	21,000	86,800	16,440	386
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			0,700	0,160	22,000	90,800	16,440	
Ужин	Запеканка творожная	150	13,047	13,563	48,259	367,103	2,011	237
	Соус сметанный сладкий	040	3,000	6,110	15,420	130,220	2,130	354,05
	Чай с сахаром	200			11,000	44,000		411
Итого за Ужин			16,047	19,673	74,679	541,323	4,141	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	
Итого за период			540,000	582,763	2620,965	18030,807	526,425	

Итого за период	420,000	470,000	2030,000	14000,000	450,000	
Среднее значение за период	42,0	47,0	203,0	1400,0	45,0	
	12	30	57			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности						
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.

Среднее значение за период	54,1	58,3	262,1	1803,1	92,4
капормности	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 МБДОУ №50
МФ (Шихина Н.В.)*

