



Сидорчук Е.В.

Примерное меню для организации питания детей детских садов дошкольной категории с 3 до 7 лет
 посещающих муниципальные дошкольные учреждения г. Ангарска
 02.08-15.08.2023г.

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	5,430	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	3,620	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			10,550	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	Суп картофельный с вермишелью	200	5,320	5,150	14,120	123,630	5,830	82
	Бефстроганов из куриной грудки	50/50	8,345	6,619	9,140	129,511	0,349	300
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,680	4,030	21,199	121,000		179
	Компот из кураги	200	0,040		24,000	96,000	21,290	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			19,385	16,799	90,459	573,141	27,469	
Полдник	Пирожок с картофелем	75	4,000	6,020	27,929	181,600	5,450	454
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		411
Итого за Полдник			4,000	6,020	41,929	237,600	5,450	
Ужин	Запеканка творожная	150	13,019	12,291	32,612	327,620	0,500	43
	Молоко сгущенное	050	3,000	5,420	15,420	105,705		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	100	0,296		14,000	57,184	16,581	386
Итого за Ужин			16,315	17,711	63,032	494,509	17,081	
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	25,000	176,285		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	55,580	381,385		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,130	15,000	100,670		401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	15,000	100,670		
Обед	Сельдь соленая	15	1,350	1,604		19,832		83
	Щи из свежей капусты	200	5,083	5,980	14,420	131,832	7,600	67
	Рулет мясной с яйцом.	70	7,150	6,241	6,354	115,596		295
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	5,200	321
	Компот из изюма	200	1,000		18,000	64,000	22,200	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,933	19,075	83,774	576,040	35,000	
Полдник	Печенье	050	5,886	6,800	30,186	214,085		100
	Чай с молоком без сахара	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			7,286	9,300	38,186	274,185		
Ужин	Плов	040/150	12,320	15,800	32,260	320,520		85
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный.	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	15,000	418
Итого за Ужин			13,920	15,915	68,460	467,720	15,000	
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 пшенная	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.	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак								
Завтрак 2	Йогурт	200	10,960	11,830	47,030	349,760		
Итого за Завтрак 2			5,000	5,000	13,533	119,133		401
Обед	Суп картофельный с гречками	200	5,830	6,638	16,340	148,422	4,603	77
	Котлета мясная	70	7,449	6,994	7,524	104,828		299
	Соус сметанный с томатом	030	0,600	3,073	4,020	46,137	3,700	373
	Макароны отварные	130	3,078	4,650	24,300	142,162		205
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		20,000	80,088	21,980	590
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,179	21,585	94,184	616,637	30,283	
Полдник	Гребешок с повидлом	75	7,157	8,578	27,641	228,103		462
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник					28,641	232,103		
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	180	11,404	12,734	37,287	307,900	5,818	291
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		411
	Хлеб пшеничный.	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
	Бананы свежие	100	0,700	0,158	13,125	67,267	13,899	386
Итого за Ужин			12,704	13,007	77,612	482,367	19,717	
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	Суп молочный гречневый	200	5,480	5,800	24,090	182,400		94
	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								
Завтрак 2	Бифивит.	150	11,120	15,260	58,670	428,340		
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	117,310		401
Обед	Икра кабачковая	50	0,580	1,200	9,801	52,320	2,000	1
	Суп крестьянский со сметаной	200	5,084	5,120	14,050	121,000	8,200	29
	Плов из отварной говядины	040/150	12,320	13,519	29,541	288,780		85
	Компот из кураги	200	0,040		24,000	96,000	21,290	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			20,024	20,839	99,392	663,100	31,490	
Полдник	Печенье Овсяное	050	4,803	6,544	29,538	193,700		100
	Чай с молоком без сахара	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			6,203	9,044	37,538	253,800		
Ужин	Рыба по-русски	50/50	8,813	5,587	10,000	108,350	5,300	372
	Картофель отварной с маслом	150	3,090	5,020	20,400	128,600	3,700	519
	Чай с лимоном	200			12,000	48,000	9,510	80
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			12,903	11,107	53,400	337,450	18,510	
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	7,098	9,600	135,913		20
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,620	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			12,855	17,598	38,180	364,813		
Завтрак 2	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,133		18,000	80,000		700
Итого за Завтрак 2			0,133		18,000	80,000		
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	200	5,527	5,830	15,136	134,200	6,763	58
	Тефтели мясные	70	7,949	6,080	8,644	111,360		286
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	5,200	321
	Компот из сухофруктов	200	0,400		22,000	89,600	21,080	376
	Хлеб пшеничный	50	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,226	17,160	90,780	579,940	33,043	
Полдник	Пирожок песочный с повидлом	65	7,672	9,080	36,450	266,002		464
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			7,672	9,080	37,450	270,002		
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	50/50	10,760	11,477	13,390	198,699		277
	Спагетти с маслом	130	3,458	4,570	22,000	142,162		205
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
	Апельсины свежие	100	0,296		14,000	57,184	16,957	386
Итого за Ужин			15,114	16,162	76,590	505,245	16,957	
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	25,000	176,285		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	48,580	349,045		
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	Суп-лапша домашняя	200	5,833	6,480	13,840	145,012		86
	Бигус из свежей капусты с курицей	150/40	11,000	12,540	29,140	276,050	5,800	440
	Напиток из шиповника	200	0,021		22,000	72,840	24,287	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			18,854	20,020	86,980	596,902	30,087	
Полдник	Баранка яичная	050	5,520	7,540	23,300	185,823		100
	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	15,000	418
Итого за Полдник			6,520	7,540	45,300	277,823	15,000	
Ужин	Суфле творожное	150	13,124	14,370	32,453	308,496	0,042	126
	Соус абрикосовый	50	1,240	2,000	19,687	105,800	2,110	359
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	100	0,296		14,000	57,184	16,581	386
Итого за Ужин			14,660	16,370	67,140	475,480	18,733	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	63,820	

День: 7

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
	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	12,380	53,424	367,964		
Завтрак 2	Бийогулт	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670		401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,670		
Обед	Сельдь соленая	19	1,350	2,319		19,832		83
	Суп картофельный с горохом	200	5,210	5,327	14,000	127,070	4,653	81
	Жаркое по-домашнему	140/30	12,044	11,650	31,000	263,780	6,237	276
	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			19,844	19,526	91,000	601,682	32,180	
Полдник	Булочка дорожная	75	4,045	6,943	28,205	223,000		470
	Чай с молоком без сахара	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,445	9,443	36,205	283,100		
Ужин	Макаронник с говядиной	150	14,073	15,406	32,000	291,384		309
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		411
	Хлеб пшеничный.	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
	Апельсины свежие	070	0,177		10,171	48,000	14,000	386
Итого за Ужин			14,850	15,521	69,371	446,584	14,000	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	46,180	

День: 8

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
	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
Итого за Завтрак			10,450	14,020	49,580	368,460		
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 картофельный с клецками	200	5,072	6,120	14,956	165,320	4,460	85
	Рагу из мяса и овощей	180	12,228	10,778	42,660	334,970	6,561	290
	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			18,900	17,128	101,616	684,890	32,101	
Полдник	Бананы свежие	100	0,700	0,158	13,125	67,267	13,899	386
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			0,700	0,158	14,125	71,267	13,899	
Ужин	Блинчики	150/5	9,100	10,524	39,460	244,528		447
	Молоко сгущенное	050	3,000	5,420	15,420	105,705		
	Творожная масса	100	8,100	9,000	29,649	231,800		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			20,200	24,944	85,529	586,033		
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	46,000	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5,322	5,840	21,360	159,288		
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		55
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	4,000	8,500	22,580	178,800		395
Итого за Завтрак			10,822	15,540	50,940	382,888		3
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	15,000	418
Итого за Завтрак 2					22,000	92,000	15,000	
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,090	5,800	14,540	133,799	7,275	76
	Шницель рубленный	70	8,000	6,283	5,049	99,100		282
	Соус сметанный с томатом	030	0,600	3,073	4,020	46,137	3,700	373
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,680	4,030	21,199	121,000		179
	Напиток из свежемороженой ягоды	200	1,000		18,000	86,976		700
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			20,370	20,186	84,808	592,012	10,975	
Полдник	Пряник	50	5,621	6,250	29,910	214,374		100
	Чай с молоком без сахара	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			7,021	8,750	37,910	274,474		
Ужин	Рыба духовая дс	70	9,007	7,004	5,716	120,546		310
	Холодный гарнир к блюдам	50	1,630	3,000	13,626	87,800	3,315	730
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	5,200	321
	Чай с лимоном	200			12,000	48,000	9,510	80
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			14,787	15,524	65,342	458,626	18,025	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	44,000	

День: 10

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	23,830	173,040		93
	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			11,570	12,460	54,410	378,140		
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	5,076	5,430	15,000	136,458	6,102	57
	Мясо духовое	170	12,735	11,650	36,217	295,045	6,237	435
	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			19,411	17,310	95,217	616,103	33,419	
Полдник	Крендель на сахаре	80	5,738	8,382	31,193	221,010		191
	Чай с молоком без сахара	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			7,138	10,882	39,193	281,110		
Ужин	Омлет натуральный	150	7,835	7,098	9,600	135,913		20
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		411
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	4,000	8,500	22,580	178,800		3
	Яблоки свежие	100	0,296		14,000	57,184	16,581	386
Итого за Ужин			12,131	15,598	60,180	427,897	16,581	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

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

Технолог



Кузнецова М.В

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г.
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1.2. Пермь 2003г.
3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.