



Утверждаю:

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

09.01-22.01.2024г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	6,170	6,000	26,000	182,000		168
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/15	4,073	5,425	18,653	143,955		1
Итого за Завтрак			12,263	12,885	58,653	403,095		
Завтрак 2	Сок детский	200	0,133		18,000	72,000	22,436	700
	Итого за Завтрак 2			0,133	0,000	18,000	72,000	22,436
Обед	Щи из свежей капусты	200/20	6,000	5,160	14,018	126,440	1,300	67
	Жаркое по-домашнему	150/40	12,000	9,930	34,120	273,850	0,170	276,04
	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			19,600	15,320	88,138	568,890	22,550	
Полдник	Пряник	50	3,060	9,230	16,000	159,070		100
	Снежок	200	5,000	5,000	22,000	153,000		401
Итого за Полдник			8,060	14,230	38,000	312,070		
Ужин	Плов	050/150	12,564	15,762	35,359	335,025		85
	Икра морковная	30	0,780	1,803	8,650	53,720	5,014	55
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			13,944	17,565	58,209	443,945	5,014	
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
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/10	4,073	5,425	18,653	143,955		1
Итого за Завтрак			10,669	12,745	50,003	343,678		
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 с курицей	200	5,083	5,070	14,840	145,005		86
	Бигус с курицей	50/150	11,694	10,800	35,677	286,684	5,368	300
	Напиток из свежемороженой ягоды (смородина)	200	0,133		18,000	72,000	22,436	700
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			18,910	16,870	90,517	606,689	27,804	
Полдник	Баранка яичная	050	5,132	7,540	27,855	199,800	1,296	100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			6,532	10,040	35,855	259,900	1,296	
Ужин	Вареники ленивые с маслом	180/10	11,439	12,775	37,040	332,243		25,02
	Соус сметанный сладкий	030	2,400	3,220	20,705	88,460		354
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	100	0,300	0,600	12,880	64,280	20,900	386
Итого за Ужин			14,139	16,595	71,625	488,983	20,900	
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 пшенно-кукурузная	200	4,960	4,840	23,620	158,423		174
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	20,580	168,800		1
Итого за Завтрак			10,600	14,300	58,200	404,363		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/1шт	3,125	5,130	16,000	122,670	8,307	401
Итого за Завтрак 2			3,125	5,130	16,000	122,670	8,307	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,720	6,120	14,116	157,940	0,840	81
	Биточки рыбные Нежные	80/30	11,478	8,096	11,018	189,260	0,184	393,07
	Пюре картофельное	150	3,150	5,630	23,580	157,590	2,900	321
	Напиток из шиповника	200	0,021		22,000	88,000	29,252	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			21,569	20,076	92,714	687,790	33,176	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	120	2,000	0,240	38,205	174,247	8,496	403
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,000	0,240	39,205	178,247	8,496	
Ужин	Котлета по-хлыновски	80	11,965	13,749	14,741	173,230	0,021	454,18
	Рис с овощами	150	4,141	6,505	25,940	178,500		315
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			16,706	20,254	54,881	406,930	0,021	
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 овсяная	200	5,324	6,120	23,041	174,050		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			10,897	12,745	48,694	362,805		
Завтрак 2	Йогурт (персик)	200	5,000	5,000	13,533	119,133	6,995	401
Итого за Завтрак 2			5,000	5,000	13,533	119,133	6,995	
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	200	5,200	5,080	15,136	134,200	3,530	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	171,836		179
	Соус основной красный	040	0,525	2,840	23,820	103,179	1,370	587
	Кисель из смородины	200	0,022		22,000	88,000	23,941	590
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			20,067	19,940	114,176	690,765	28,841	
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	Макароны отварные	150	2,333	4,970	25,800	139,325		205
	Куриные колбаски куриные в соусе ,с сыром	80	9,906	7,935	9,981	168,855		309
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	030	0,600		11,000	58,200		1
	Мандарины свежие	100	0,311		7,121	41,590	14,090	386
Итого за Ужин			13,150	12,905	54,902	411,970	14,090	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 5

День: 5

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, сыром	30/10/10	3,250	5,000	18,580	151,920		3
Итого за Завтрак			11,110	12,090	57,430	394,490		
Завтрак 2	Бифивит	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	5,072	6,120	14,956	134,680	0,460	85
	Голубцы ленивые	190	14,338	12,000	39,634	321,200	7,465	298
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	21,080	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			21,810	19,120	94,590	634,480	29,005	
Полдник	Вафли	50	2,960	7,300	30,526	199,644		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			4,360	9,800	38,526	259,744		
Ужин	Рыба запеченная	80	8,720	9,120	7,174	141,296	0,095	254
	Рис припущенный	130	2,950	5,020	26,400	131,900		76
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Апельсины свежие	100	0,300	0,600	12,880	64,280	20,900	386
Итого за Ужин			12,970	15,240	58,454	393,976	20,995	
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	Омлет натуральный	150	6,733	6,420	9,650	106,080	0,031	20
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с джемом	30/10/20	3,589	5,000	16,000	123,000	8,630	2
Итого за Завтрак			11,722	13,920	33,650	289,180	8,661	
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	Борщ с ФАСОЛЬЮ и картофелем	200	5,600	5,047	14,920	127,080	4,360	63
	Биточек по-белорусски	80	8,717	7,140	9,295	128,180		467
	Макаронные отварные	130	3,078	4,650	25,430	155,570		205
	Компот из кураги	200	0,541		20,000	82,000	20,890	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,136	17,067	91,645	587,830	25,250	
Полдник	Коржик молочный	075	4,590	9,124	32,000	228,476		496
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,990	11,624	40,000	288,576		
Ужин	Зразы картофельные с печенью	170	10,052	9,889	39,098	304,714	4,089	430
	Соус сметанный	030	2,000	3,000	18,007	107,000	12,000	354
	Чай с сахаром	200			11,000	44,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			12,652	12,889	81,305	506,914	16,089	
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 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, сыром	30/10/15	4,000	5,500	26,580	178,800		3
Итого за Завтрак			10,596	12,820	57,930	378,523		
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 и курицей	200	5,021	6,378	14,890	136,962	2,800	82
	Бефстроганов из куриной грудки	50/50	10,810	7,130	6,320	141,933	0,349	300
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	3,403	6,320	26,380	174,560		179
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
	Напиток из шиповника	200	0,021		16,000	64,000	29,252	398
Итого за Обед			21,255	20,828	85,590	620,455	32,401	
Полдник	Печенье	050	2,698	5,220	22,560	156,012		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			4,098	7,720	30,560	216,112		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	150	13,061	14,882	43,500	359,200	0,087	51
	Соус абрикосовый	50	0,240		15,420	60,960	6,482	359
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	100	1,000		14,000	60,000	11,030	386
Итого за Ужин			14,301	14,882	73,920	484,160	17,599	
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 рисовая	200	5,960	5,920	24,840	169,280		185
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	20,580	168,800		1
Итого за Завтрак			11,600	15,380	59,420	415,220		
Завтрак 2	Биоюгurt (персик)	125/1шт	3,125	3,130	16,000	104,650	1,200	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	16,000	104,650	1,200
Обед	Суп картофельный с гречками	200	5,000	6,085	14,810	133,240	4,820	77
	Котлета Домашняя	80	9,481	6,874	7,983	143,313		299,28
	Рагу овощное	130	2,530	5,222	23,000	139,764	7,820	344
	Компот из изюма	200	0,541		20,000	80,000	18,950	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,752	18,411	87,793	591,317	31,590	
Полдник	Булочка дорожная	75	4,509	10,140	44,650	287,896		470
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,509	10,140	45,650	291,896		
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	180	15,103	12,939	30,816	300,127	3,120	264
	Мандарины свежие	100	0,311		7,121	41,590	14,090	386
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			16,014	12,939	52,137	396,917	17,210	
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 "Чебурашка"	200	5,400	4,600	25,000	163,000		169
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	20,580	168,800		1
	Итого за Завтрак		10,520	13,800	52,580	376,600		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	16,000	112,750	15,737	401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	16,000	112,750	15,737	
Обед	Сельдь соленая	19	1,802	3,290		36,273		83
	Рассольник ленинградский	200	5,900	6,080	14,760	137,360	9,640	76
	Жаркое по-домашнему	140/40	10,501	8,000	48,000	306,000	3,480	276,14
	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		19,803	17,600	102,760	648,233	34,200		
Полдник	Печенье Овсяное	050	4,109	7,701	31,930	213,300		100
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,109	7,701	32,930	217,300		
Ужин	Сырники из творога	150	12,818	12,149	39,730	311,813	0,063	885
	Молоко сгущенное	040	3,000	5,000	16,000	129,304		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			15,818	17,149	56,730	445,117	0,063	
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	Каша молочная пшеничная	200/5	5,840	5,630	25,600	167,670		185
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/15	4,073	5,425	18,653	143,955		1
	Итого за Завтрак		11,933	12,515	58,253	388,765		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		11,000	51,825	11,362	418
Итого за Завтрак 2			1,000	0,000	11,000	51,825	11,362	
Обед	Суп из овощей	200	5,817	5,400	14,760	130,840	4,448	22
	Гуляш из отварного мяса	40/50	9,161	8,523	4,264	151,135		277,14
	Макароны отварные	150	2,333	4,970	25,800	139,325		205
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		22,000	88,000	19,000	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед		19,333	19,893	88,824	614,300	23,448		
Полдник	Булочка домашняя	075	4,033	9,360	34,337	237,580		469
	Бифивит	180	4,500	4,500	14,400	116,000		401
Итого за Полдник			8,533	13,860	48,737	353,580		
Ужин	Котлеты рыбные любительские	80	9,251	8,212	4,786	129,940		256
	Рис припущенный	130	2,950	5,020	26,400	161,090		76
	Чай с лимоном	200			12,000	48,000	15,190	80
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			13,201	13,732	54,186	391,530	15,190	
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	
	12	30	58			

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.

Утвердил _____