



Утверждаю:

МАУ "Комбинат детского питания"

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

07.12-20.12.2023г

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	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	Биопроduct кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670	14,350	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,670	14,350	
Обед	Щи из свежей капусты	200	6,447	5,740	15,800	141,080	6,700	67
	Тефтели мясные с рисом	80	9,333	7,759	6,235	132,103	0,700	286
	Пюре картофельное	130	2,580	4,520	23,580	147,360	0,832	321
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		18,000	72,000	26,000	590
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,582	18,249	85,615	587,543	34,232	
Полдник	Печенье	50	4,600	6,527	28,520	191,223		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			6,000	9,027	36,520	251,323		
Ужин	Макароник с говядиной	180	11,977	12,714	31,719	275,241		309
	Соус сметанный с томатом	040	1,980	4,300	17,016	130,000	1,418	373
	Чай с сахаром	200			11,000	44,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			14,557	17,014	72,935	500,441	1,418	
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	24,840	169,280		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	48,420	342,040		
Завтрак 2	Йогурт	150	5,000	5,000	13,533	119,133	10,840	401
Итого за Завтрак 2			5,000	5,000	13,533	119,133	10,840	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,720	6,120	14,116	134,424	2,840	81
	Мясо тушеное в томатном соусе	50/50	10,136	8,950	9,468	150,585	1,630	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	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			20,636	21,620	89,964	626,569	25,760	
Полдник	Пирожок с картофелем	75	4,000	9,260	30,743	222,312	2,370	454
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,000	9,260	31,743	226,312	2,370	
Ужин	Рагу из мяса и овощей	200	12,948	12,000	32,340	301,146		290
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Мармелад	40	0,200		30,000	120,800		100
	Яблоки свежие	100	1,000		14,000	60,000	11,030	386
Итого за Ужин			14,148	12,000	77,340	485,946	11,030	
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 овсяная	200	5,043	6,520	24,830	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		10,443	14,520	59,410	412,950		
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	5,120	14,956	125,904	0,400	85,05
	Котлета Домашняя	80	9,481	6,874	9,560	143,313		299
	Капуста тушеная	130	3,089	5,120	24,000	158,400	6,320	336
	Компот из сухофруктов	200	0,400		22,000	89,600	21,080	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед		20,042	18,114	92,516	622,217	27,800		
Полдник	Печенье Овсяное	050	4,109	7,701	31,930	180,425		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
	Итого за Полдник		5,509	10,201	39,930	240,525		
Ужин	Фрикадельки рыбные в молочном соусом	80/30	9,929	8,800	11,973	161,898		264,07
	Апельсины свежие	070	0,177	0,115	10,171	48,000	19,150	386
	Пюре картофельное	150	3,150	4,000	23,000	140,600	3,050	321
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин		14,256	13,415	57,144	406,998	22,200		
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	Омлет натуральный	150	6,733	6,420	9,650	106,080	0,031	20
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с джемом	30/5/20	2,510	7,550	21,000	161,000		2
	Итого за Завтрак		11,263	15,430	44,650	344,220	0,031	
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		
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	200	5,060	5,380	15,280	129,540	2,700	58,05
	Жаркое по-домашнему	40/140	12,028	12,621	46,544	347,877	5,040	276
	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,133		18,000	80,000	24,000	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед		18,421	18,231	101,824	652,417	31,740		
Полдник	Крендель сахарный	075	3,921	8,850	27,000	243,583		460
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Итого за Полдник		3,921	8,850	28,000	247,583		
Ужин	Суфле из печени с морковью	80	10,717	7,839	23,896	178,964	3,419	477
	Макароны отварные	130	3,078	4,650	25,430	155,570		205
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Соус сметанный	030	2,250	1,250	11,000	56,873	14,810	354
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин		16,645	13,739	74,526	446,607	18,229		
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 пшенно-кукурузная	200	4,960	4,840	23,620	158,423		174
	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			9,710	11,040	49,200	355,143		
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	5,480	13,840	145,012		86
	Колбаски куриные с сыром в соусе	70/30	9,020	7,910	6,510	133,230	0,190	281
	Пюре картофельное	130	2,580	4,520	23,580	147,360	0,832	321
	Напиток из шиповника	200	0,021		22,000	88,000	27,912	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			18,704	18,910	87,930	616,602	28,934	
Полдник	Вафли	050	2,530	7,540	33,858	200,701	1,296	100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			3,930	10,040	41,858	260,801	1,296	
Ужин	Суфле творожное	150	10,606	11,083	36,012	285,400	1,323	126
	Молоко сгущенное	040	3,000	5,000	16,000	129,304		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Мандарины	080	0,300	0,177	16,000	48,000	18,447	386
Итого за Ужин			13,906	16,260	69,012	466,704	19,770	
Итого за день			50,000	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
	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	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт"	125/1шт	3,125	3,130	8,000	100,670	12,380	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	8,000	100,670	12,380
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	5,860	5,850	15,390	137,650	0,128	84
	Голубцы ленивые	190	13,210	10,650	30,000	268,690	14,432	298
	Компот из кураги	180	0,040		20,000	80,000	22,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			20,310	16,730	87,390	581,340	36,560	
Полдник	Булочка дорожная	75	4,509	10,140	39,609	267,660		470
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,509	10,140	40,609	271,660		
Ужин	Шницель рубленый	80	10,860	8,049	7,793	139,676		282
	Соус сметанный с томатом	030	0,320	4,151	11,698	85,431	1,060	373
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,540	5,220	26,380	166,000		179
	Чай с сахаром	200			11,000	44,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			15,320	17,420	70,071	486,307	1,060	
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
	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			10,860	13,130	49,430	353,490		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	9,584	73,100	2,909	401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	9,584	73,100	2,909
Обед	Суп из овощей	200	5,320	5,400	14,968	133,880	8,270	22
	Мясо духовое со свиной	190	11,738	14,211	46,778	362,265	2,064	435
	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			18,658	19,841	101,746	664,745	31,414	
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	Запеканка из грудки с овощами	180	11,382	15,529	34,600	323,689	3,613	311
	Чай с сахаром	200			11,000	44,000		411
	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			12,982	15,529	72,800	478,889	14,643	
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	Суп молочный гречневый	200	5,480	5,800	24,090	166,241		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			10,230	12,000	49,670	362,961		
Завтрак 2	Бифивит	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500	
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,900	6,080	14,010	134,000	9,640	76
	Биточек по-белорусски	70	8,369	5,280	5,918	104,596	0,286	467
	Соус сметанный с томатом	030	0,320	3,151	7,113	57,519	1,060	373
	Макаронные отварные	150	3,078	4,650	24,000	142,162		205
	Компот из изюма	200	0,541		18,000	90,000	24,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			20,208	20,161	91,041	633,277	34,986	
Полдник	Пряник	50	3,060	9,230	30,019	214,800		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			4,460	11,730	38,019	274,900		
Ужин	Рыба тушеная с овощами	50/60	11,512	8,089	14,870	157,262	3,464	247,09
	Картофель отварной с маслом	150	3,090	5,020	23,400	150,600	0,520	519
	Чай с сахаром	200			11,000	44,000		411
	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			16,602	13,609	74,270	464,362	15,014	
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 овсяная	200	5,043	6,520	23,041	174,050		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			10,683	12,980	53,621	379,150		
Завтрак 2								
	Снежок	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500		
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	6,346	5,980	14,050	135,000	4,700	29
	Плов из отварной говядины	040/150	12,605	13,980	31,000	302,427	0,400	85
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		18,000	72,000	24,000	590
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
	Итого за Обед			20,173	20,190	85,050	604,427	29,100
Полдник								
	Плюшка Московская	060	3,920	10,377	37,151	233,790		469
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,320	12,877	45,151	293,890		
Ужин								
	Зразы картофельные с печенью	170	14,424	11,276	32,098	308,520		430
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Чай с сахаром	200			11,000	44,000		411
	Апельсины свежие	080	0,300	0,177	12,880	54,313	20,900	386
Итого за Ужин			15,324	11,453	69,178	458,033	20,900	
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 Солнышко (кукурузная)	200	5,090	5,000	25,120	165,800		199
	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			10,663	11,625	50,773	354,555		
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								
	Гренки	008	0,080	0,170	4,740	25,000		115
	Суп пюре из картофеля	200	5,089	6,040	14,000	130,000	6,840	99
	Суфле куриное	70	12,740	7,636	3,790	144,150	0,029	310,03
	Рагу овощное	130	2,530	5,222	23,000	132,637	7,820	344
	Компот из сухофруктов	200	0,040		18,000	72,000	21,080	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			22,479	20,068	85,530	606,787	35,769	
Полдник								
	Печенье	050	2,698	5,220	22,560	156,012		100
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,698	5,220	23,560	160,012		
Ужин								
	Макароны ,запеченные с сыром	160/10	3,410	9,837	23,697	188,620		207
	Творожная масса	100	9,000	9,000	26,440	225,776	1,034	
	Чай с сахаром	200			11,000	44,000		411
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	51,500		1
	Мандарины	100	1,000		16,000	68,000	13,197	386
Итого за Ужин			14,410	19,337	88,137	577,896	14,231	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

Итого за период	536,000	600,000	2610,000	18000,000	500,000	
Среднее значение за период	53,6	60,0	261,0	1800,0	50,0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			

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 _____