



Примерное меню для организации питания детей дошкольного возраста, возрастной категории с 1 до 3 лет
посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

13.09.26.09.2023г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,032	4,910	19,341	122,954		199
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/15	3,000	5,000	14,580	115,320		3
Итого за Завтрак			8,232	11,230	39,951	279,074		
Завтрак 2	Ряженка	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500		
Обед	Огурцы свежие	30	0,210		0,840	4,200	0,693	14
	Суп картофельный с клецками	150	4,205	4,900	13,210	106,100	0,100	85
	Плов куриный	140/40	9,169	9,650	30,318	223,182	0,410	304,02
	Компот из сухофруктов	180	0,100		12,000	48,000	20,134	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			15,684	15,550	78,368	484,482	21,337	
Полдник	Печенье Овсяное	030	2,068	4,900	16,071	134,224		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		29
Итого за Полдник			3,268	6,900	22,941	184,504		
Ужин	Запеканка творожная	130	10,284	10,039	28,001	237,782	0,400	237
	Соус абрикосовый	40	1,032	0,781	10,739	53,658	8,263	359
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Груши свежие	095	1,000		14,000	92,000	15,000	386
Итого за Ужин			12,316	10,820	53,740	387,440	23,663	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 2

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	4,810	20,798	132,818		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	4,000	13,100	115,320		1,41
Итого за Завтрак			8,284	9,610	40,768	287,618		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,130	11,000	84,670		401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	84,670		
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,120	4,833	14,260	117,017	3,174	76
	Рыба тушеная с овощами	40/40	8,191	4,232	4,401	90,697	1,261	247
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,080	124,965	4,500	321
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	25,000	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,023	13,180	74,741	483,679	33,935	
Полдник	Гребешок с повидлом	65	3,620	7,435	21,800	168,590		462
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			4,820	9,435	28,670	218,870		
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	6,486	8,250	4,970	119,000	0,065	277
	Спагетти с маслом	110	2,382	3,280	20,200	111,004		205
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,435		1
	Яблоки свежие	95	0,280		10,651	43,724	11,000	386
Итого за Ужин			9,748	11,645	47,821	325,163	11,065	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	3,980	4,530	20,000	121,904		168
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,180	9,850	39,130	278,024		
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	Помидоры свежие	30	0,210		0,840	4,200	0,693	14
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/15	4,090	4,280	10,000	111,800	0,117	84
	Голубцы ленивые	160	9,058	11,580	24,020	217,196	8,039	298
	Компот из изюма	150	0,200		14,000	56,800	18,600	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,758	16,090	70,860	484,996	27,449	
Полдник	Бананы свежие	95	0,700	0,158	13,125	66,604	13,800	386
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			0,700	0,158	14,125	70,604	13,800	
Ужин	Творожная масса	100	9,754	9,000	26,440	218,320	0,842	
	Блинчики с маслом	120/5	4,196	7,152	31,831	203,106		447
	Молоко сгущенное	030	1,912	2,250	10,030	67,850		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			15,862	18,402	69,301	493,276	0,842	
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	Каша молочная рисовая	150	4,030	5,020	18,032	133,706		185
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		29
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/15	3,000	5,000	14,580	115,320		3
Итого за Завтрак			8,230	12,020	39,482	299,306		
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 картофельный с вермишелью и мясом	150	4,049	5,080	11,514	105,000	0,027	82
	Котлета Домашняя	60	8,400	5,707	5,771	110,922		299
	Рагу овощное	110	1,270	4,320	20,360	115,676	6,881	344
	Кисель из смородины	180	0,014		13,000	52,000	21,314	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			15,733	16,107	72,645	488,598	28,222	
Полдник	Ватрушка с повидлом	050	2,492	5,587	20,030	153,103		52
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,492	5,587	21,030	157,103		
Ужин	Рыба запеченная с картофелем.	150	9,534	6,378	21,945	181,993	0,877	264
	Икра морковная	30	0,691	2,658	5,208	42,710	3,868	55
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Апельсины свежие	095	0,570		11,690	49,040	12,033	389
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			11,795	9,536	57,843	358,243	16,778	
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	Омлет натуральный	130	5,049	4,810	3,419	77,000	1,360	20
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с джемом	25/5/15	2,510	4,950	16,000	118,590	9,650	2
Итого за Завтрак			8,759	11,080	25,449	236,390	11,010	
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	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,050	4,870	14,001	115,830	4,260	58
	Суфле из печени с морковью	60	5,850	4,050	10,921	103,084	3,950	477
	Макароны отварные	120	1,600	2,469	18,300	114,400		205
	Соус сметанный	030	1,078	3,151	17,178	62,844		354
	Компот из кураги	180	0,040		14,000	56,000	19,161	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			13,818	14,770	96,400	547,158	27,371	
Полдник	Плюшка Московская	060	2,093	4,540	22,571	162,230		469
	Молоко кипяченое	180	4,500	4,500	8,250	88,500	1,000	419
Итого за Полдник			6,593	9,040	30,821	250,730	1,000	
Ужин	Котлета по-хльновски	60	5,980	4,360	6,250	95,000	0,950	454
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,080	122,537	4,669	321
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,435		1
Итого за Ужин			9,080	8,360	38,330	268,972	5,619	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 6

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	106,571		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,600	5,000	14,960	119,240		3
Итого за Завтрак			8,830	11,180	39,301	266,611		
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	150	4,053	4,800	10,600	109,567	2,303	86
	Залепанка из грудки с овощами	150	8,387	5,402	24,194	188,872	4,240	311
	Компот из сухофруктов	180	0,100		12,000	48,000	19,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			14,540	11,202	68,794	449,439	25,543	
Полдник	Вафли	30	2,476	5,380	25,381	151,285		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			3,676	7,380	32,251	201,565		
Ужин	Сырники из творога	130	9,204	10,193	26,039	233,963	0,900	231
	Сладкий сметанный соус	030	1,300	3,137	9,490	77,068	4,757	354,01
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Бананы свежие	05	0,700	0,158	13,125	66,604	13,800	386
Итого за Ужин			11,204	13,488	49,654	381,635	19,457	
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	Суп молочный гречневый	150	4,020	4,695	18,508	121,835		94
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		29
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,220	10,695	38,478	287,435		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/1шт	3,125	3,130	10,000	80,670	0,380	420
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	10,000	80,670	0,380
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,800	4,890	11,707	110,870	0,114	81
	Рыба по-русски	50/30	7,336	6,985	5,140	109,301	3,675	372
	Картофель отварной с маслом	120	1,650	3,000	17,400	103,200	3,387	519
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	25,000	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,998	15,105	70,247	474,371	32,176	
Полдник	Коржик творожный	70	3,860	7,000	25,666	181,100	1,510	9
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			5,060	9,000	32,536	231,380	1,510	
Ужин	Котлеты запеченные с мол.соусом	60	6,497	5,070	3,502	96,927	0,073	281
	Рис припущенный	110	2,500	3,885	20,037	114,017		76
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
	Груши свежие	095	1,000		14,000	60,000	15,000	386
Итого за Ужин			10,597	9,070	51,739	326,144	10,934	
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 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		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	10,150	89,350	5,340	401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,150	89,350	5,340
Обед	Сельдь соленая	15	1,350	1,604		19,832		83
	Щи из свежей капусты	150	4,030	5,424	14,512	119,597	7,320	67
	Жаркое по-домашнему	110/40	9,863	11,232	23,680	235,260	8,230	276
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		14,069	58,195	23,417	700,03
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,579	18,490	74,261	527,884	38,967	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	3,215	6,845	20,03	158,465		191,01
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Итого за Полдник			3,215		21,030	162,465	0,000
Ужин	Огурцы свежие	030	0,210		0,840	4,200	0,693	13
	Макаронник с грудкой и сыром	160	8,816	14,830	45,438	281,895		309
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	30	1,200	0,270	12,000	58,200		1
Итого за Ужин			10,226	15,100	59,278	348,295	0,693	
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 (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4,030	3,606	18,032	121,188		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,600	5,000	14,960	119,240		3
Итого за Завтрак			8,830	9,926	39,022	281,228		
Завтрак 2	Бифивит	150	3,750	3,750	12,000	117,310		420
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	117,310	
Обед	Суп картофельный с гречками	150	4,000	5,040	13,870	120,080	5,821	77
	Гуляш из отварного мяса	40/40	8,822	7,056	8,520	112,324	2,300	277
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	3,586	18,777	108,658		179
	Компот из сухофруктов	180	0,100		12,000	48,000	19,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			16,772	16,682	75,167	494,062	27,121	
Полдник	Баранка яичная	040	2,693	6,032	18,400	140,322		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			3,893	8,032	25,270	190,602		
Ужин	Рыба запеченная в сметанном соусе	50/30	5,000	4,000	6,019	98,000	0,105	252
	Гарнир сложный	120	2,185	4,110	21,832	113,258	3,260	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		11,690	49,040	14,514	389
Итого за Ужин			8,755	8,610	51,541	316,798	17,879	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,049	7,810	3,419	104,162	1,360	20
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		29
	Бутерброд с джемом	25/5/15	1,640	4,000	12,058	114,560	9,051	2
Итого за Завтрак			7,889	13,810	22,347	269,002	10,411	
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	Борщ с капустой и картофелем	150	4,850	5,040	14,023	114,480	5,888	57
	Тефтели мясные с рисом	60	6,959	8,741	6,540	121,000	0,500	286
	Макароны отварные	110	2,500	3,885	22,447	127,647		205
	Компот из кураги	180	0,040		14,000	56,000	19,161	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,549	17,896	79,010	514,127	25,549	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	100	1,772	0,380	33,513	148,000	3,200	403
	Чай без сахара	180			1,000	4,000	0,000	410
Итого за Полдник			1,772	0,380	34,513	152,000	3,200	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	150	13,320	11,579	30,049	277,687		294
	Икра кабачковая	30	0,370	0,720	7,881	39,484	5,840	1
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
Итого за Ужин			14,290	12,414	59,130	400,371	5,840	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

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	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			
Использованы следующие технические нормативы:						
1. Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.						