

Утверждаю

И.О. директора *Гирич М.Н.*

МАУ "Комбинат детского питания"



Примерное меню для организации питания детей детских садов, возрастной категории с 3 до 7 лет
посещающих муниципальные дошкольные учреждения г. Ангарска

05.07-18.07.2023г

День: 1

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	22,300	162,864		185
	Напиток кофейный	200	1,500	0,890	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,620	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			10,216	14,810	49,880	376,464		
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 гречками	200	5,911	5,890	14,268	131,066	5,264	77
	Помидоры свежие	030	0,210		0,840	4,200	6,420	14
	Запеканка из грудки с овощами	160	8,284	8,072	30,978	221,305	4,530	311,02
	Компот из кураги	200	0,040		18,000	72,000	18,248	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			16,445	14,962	86,086	531,571	34,462	
Полдник	Печенье	050	5,886	6,800	30,186	212,400		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			7,286	9,300	38,186	272,500		
Ужин	Пудинг из творога	150	12,603	12,600	41,379	315,582	3,680	51
	Молоко стуженное	040	3,000	4,420	18,344	132,497		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Бананы свежие	070	0,700	0,158	13,125	66,636	11,858	386
Итого за Ужин			16,303	17,178	73,848	518,715	15,538	
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	5,960	5,120	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			11,600	11,580	55,580	381,385		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,130	8,575	74,950	8,000	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	8,575	74,950	8,000
Обед	Щи из свежей капусты	200	5,680	6,747	14,860	142,883	6,860	67
	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом	80/30	9,254	7,263	5,203	132,524		264
	Рис припущенный	130	3,090	5,020	24,530	155,660		76
	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,133		18,000	80,000	19,731	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,357	19,260	84,593	606,067	26,591	
Полдник	Крендель на сахаре	80	4,738	8,605	31,193	221,169		191
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,738	8,605	32,193	225,169		
Ужин	Котлета Домашняя	80	10,070	6,874	7,857	143,313		299,27
	Соус сметанный с томатом	040	0,450	6,120	9,441	59,561	2,009	373
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,780	4,316	24,759	153,000		179
	Чай с сахаром	200			12,802	51,200		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	56,235		1
	Абрикосы	100	0,280		12,000	49,120	13,400	386,09
Итого за Ужин			15,180	17,425	80,059	512,429	15,409	
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	5,430	5,612	24,000	160,572		185
	Напиток кофейный	200	1,500	0,890	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак			10,550	11,502	47,580	333,332		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	10,150	89,350	8,787	401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,150	89,350	8,787
Обед	Сельдь соленая	15	1,350	1,604		19,832		83
	Суп картофельный с горохом	200	5,720	6,120	16,140	142,520	2,840	81
	Бефстроганов из куриной грудки	50/50	8,345	8,619	10,140	151,511	0,349	300
	Пюре картофельное	130	3,090	4,520	23,580	147,360	2,240	321
	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			20,105	21,093	93,860	645,823	26,509	
Полдник	Пряник	50	4,621	6,250	38,910	230,374		100
	Молоко кипяченое	200	5,000	5,000	11,000	109,000		419
Итого за Полдник			9,621	11,250	49,910	339,374		
Ужин	Котлеты рубленные с молочным соусом	80	6,000	7,640	7,000	132,540		281
	Макароны отварные	130	3,078	4,650	24,300	142,162		205
	Яблоки свежие	100	0,296		14,000	57,184	14,704	386
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	56,235		1
Итого за Ужин			9,974	12,405	59,500	392,121	14,704	
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 пшеничная	200	5,840	5,630	22,850	165,430		185
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,620	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			11,480	15,090	57,430	411,370		
Завтрак 2	Бифидит	180	4,500	4,500	12,000	117,310		401
	Итого за Завтрак 2			4,500	4,500	12,000	117,310	
Обед	Борщ с ФАСОЛЬЮ и картофелем	200	5,600	5,047	13,696	120,491	3,671	63
	Плов из отварной говядины	040/150	11,223	10,903	30,078	263,331		85
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		18,000	56,000	19,245	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			18,845	16,950	83,774	544,822	22,916	
Полдник	Ватрушка с повидлом	085	3,318	8,000	32,000	213,270	10,127	52
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			4,718	10,500	40,000	273,370	10,127	
Ужин	Рыба духовая	80	9,780	6,440	4,794	113,075		310
	Икра морковная	30	0,691	1,000	7,769	42,840		
	Картофель отварной	130	3,090	5,020	20,400	138,600		76
	Чай с сахаром	200			9,833	50,529		411
	Хлеб ржаной	025	0,600	0,500	11,000	50,900		1
	Апельсины свежие	100	0,296		14,000	57,184	16,957	386
Итого за Ужин			14,457	12,960	67,796	453,128	16,957	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 5

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	7,835	7,840	6,900	138,034	0,450	20
	Бутерброд с джемом	30/10/20	3,589	5,000	18,000	136,800	8,910	2
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
Итого за Завтрак			12,824	15,340	32,900	334,934	9,360	
Завтрак 2								
	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	117,310		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	117,310		
Обед	Сельдь соленая	15	1,800	1,604		21,636		83
	Рассольник ленинградский	200	5,828	5,697	18,540	148,745	6,913	76
	Жаркое по-домашнему	40/140	10,860	9,476	35,480	270,644	6,890	276
	Компот из кураги	200	0,040	0,180	22,000	88,000	23,652	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,728	17,187	98,020	624,025	37,455	
Полдник								
	Коржик молочный	075	4,590	6,805	31,015	203,560		496
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
Итого за Полдник			5,990	9,305	39,015	263,660		
Ужин	Оладьи из печени	80	5,518	4,650	9,784	107,092	3,185	477,02
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,780	5,610	24,759	164,646		179
	Соус сметанный	040	1,810	4,043	18,520	85,933		354
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
	Чай с сахаром	200			12,802	51,200		411
Итого за Ужин			11,708	14,418	79,065	460,071	3,185	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 6

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	7,322	7,840	23,260	192,888		55
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	3,620	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			12,962	17,300	57,840	438,828		
Завтрак 2								
	Ряженка	180	4,500	4,500	15,601	120,904		401
Итого за Завтрак 2			4,500	4,500	15,601	120,904		
Обед	Суп картофельный с Кур.фрикадельками	200	5,830	5,568	16,980	148,280	2,570	139
	Ежики куриные	80	9,260	8,026	4,860	109,373		98
	Рагу овощное	150	3,000	4,000	23,000	140,000	5,435	344
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	57,600	24,800	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			20,490	18,594	84,840	558,253	32,805	
Полдник								
	Творожная масса	100	8,100	9,000	27,280	227,287		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			8,100	9,000	28,280	231,287	0,000	
Ужин								
	Икра кабачковая	040	0,480	3,026	13,480	108,800	6,829	1
	Спагетти с сыром	160/10	6,468	7,580	38,959	249,928	0,030	207,02
	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	10,336	418
Итого за Ужин			7,948	10,606	74,439	450,728	17,195	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 7

Прим 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	0,890	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак			10,216	12,010	48,580	349,045		
Завтрак 2	Биоюгurt	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670		401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,670	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	5,084	5,120	16,050	135,000	8,300	29
	Рыба запеченная в сметанном соусе	60/40	7,451	8,760	11,450	154,941	0,120	252,03
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	3,200	321
	Напиток из шиповника	200	0,021		22,000	72,840	23,490	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,906	19,130	94,500	607,561	35,110	
Полдник	Гребешок с повидлом	75	7,157	8,578	39,660	271,682		462
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
Итого за Полдник			8,557	11,078	47,660	331,782	0,000	
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	50/50	10,760	10,477	6,190	119,767	0,186	277,06
	Каша перловая	130	3,540	4,060	24,870	173,756		179
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	56,235		1
	Яблоки свежие	100	0,296		14,000	57,184	14,704	386
Итого за Ужин			15,196	14,652	59,260	410,942	14,890	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 8

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая (вязкая)	200	6,150	6,810	25,950	181,353		168
	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			11,790	13,270	56,530	386,453		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	6,767	59,567	0,244	401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	6,767	59,567	0,244
Обед	Помидоры свежие	030	0,210		0,840	4,200	5,230	14
	Суп картофельный с клецками	200	5,072	6,120	14,116	165,320	2,800	85
	Голубцы ленивые	190	10,892	10,338	39,000	297,588	7,790	298
	Компот из изюма	200	1,000		18,000	64,000	19,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,374	16,688	93,956	626,108	34,820	
Полдник	Печенье Овсяное	050	3,563	6,544	29,538	191,300		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
Итого за Полдник			4,963	9,044	37,538	251,400		
Ужин	Сырники из творога	150	12,573	13,318	34,209	316,358	1,067	885
	Молоко стуженное	030	3,000	5,000	16,000	91,294		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Бананы свежие	80	0,800	0,180	15,000	64,820	13,869	386
Итого за Ужин			16,373	18,498	66,209	476,472	14,936	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 9

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	6,318	6,135	27,000	171,964		185
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	3,620	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			11,338	16,635	55,580	400,864		
Завтрак 2								
	Бифидит	200	5,000	5,000	16,000	117,000		401
Итого за Завтрак 2			5,000	5,000	16,000	117,000		
Обед	Суп картофельный с вермишелью и мясом	200	5,200	6,418	15,352	159,743	4,360	82
	Котлета Домашняя	80	10,070	6,874	7,857	143,313		299,27
	Капуста тушеная	130	4,670	5,360	22,870	158,400	6,520	336
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		18,000	72,000	19,245	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			21,962	19,652	86,079	638,456	30,125	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	100	1,000		36,000	148,000	8,619	403
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,000	0,000	37,000	152,000	8,619	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	180	13,280	12,093	34,325	298,420	5,500	291
	Соус сметанный с томатом	040	0,420	6,120	7,016	84,760	5,756	373
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		411
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			14,700	18,713	66,341	491,680	11,256	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 10

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	7,835	7,840	9,600	140,300	0,047	20
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с джемом	30/5/20	3,589	5,000	20,570	141,636	0,780	2
Итого за Завтрак			12,924	14,040	37,170	326,736	0,827	
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)	200	4,053	5,380	15,280	125,752	9,620	58
	Гуляш из отварного мяса	40/40	9,941	9,000	6,120	142,244		277
	Макароны отварные	150	3,000	5,840	26,000	168,560	2,180	205
	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			18,234	20,450	93,400	627,556	33,090	
Полдник	Плюшка Московская	070	2,725	6,286	42,110	235,140		469
	Чай с молоком	200	1,900	2,500	12,120	78,580		413
Итого за Полдник			4,625	8,786	54,230	313,720		
Ужин	Суфле из печени с морковью	80	10,017	7,713	16,000	177,320	1,970	477
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	2,240	321
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	56,235		1
	Груши свежие	70	0,700	0,126	11,000	47,903	11,873	386
Итого за Ужин			14,467	12,974	64,200	435,238	16,083	
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	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	31	57			
<p>Технолог Кузнецова М.В</p> <p>Использованы следующие технические нормативы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сборник рецептов 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. 						