



Сидорчук Е.В.

**Примерное меню для организации питания детей дошкольных садов, возрастной категории с 3 до 7 лет
посещающих муниципальные дошкольные учреждения г.Ангарска
20.04-04.05.2023г**

День: 1

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
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	18,600	133,880		1
Итого за Завтрак			10,600	12,000	49,690	361,080		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670	6,000	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,670	6,000	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	6,084	5,120	14,050	135,000	8,300	29
	Рыба тушеная с овощами	60/60	10,320	9,427	3,650	140,785	1,250	247
	Картофель отварной с маслом	150	2,060	6,711	25,000	148,000	4,200	519
	Компот из изюма	200	1,000		15,030	76,000	14,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			20,664	21,488	79,730	594,785	27,750	
Полдник	Булочка домашняя	075	4,033	8,000	37,750	239,000		469
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,433	10,500	45,750	299,100		
Ужин	Гуляш из отварного мяса	40/40	9,288	7,632	8,470	139,720	0,041	277
	Рис припущенный	130	3,090	5,020	24,530	120,465	0,824	76
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,180		1
	Чай с сахаром	200			12,000	56,000		411
	Яблоки свежие	100	0,600		16,630	68,000	15,385	386
Итого за Ужин			14,178	12,882	74,830	444,365	16,250	
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	7,120	25,000	169,097		185
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	18,600	133,880		1
Итого за Завтрак			10,736	13,580	57,600	380,117		
Завтрак 2	Йогурт	200	5,000	5,000	13,533	119,133	3,250	401
Итого за Завтрак 2			5,000	5,000	13,533	119,133	3,250	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,810	5,150	14,790	124,750	2,909	81
	Котлета Домашняя	70	8,530	7,551	4,580	120,399		299
	Соус сметанный с томатом	040	0,600	2,842	11,355	73,398	0,789	373
	Макароны отварные	130	3,078	4,650	22,000	142,162		205
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	89,600	18,000	376
	Хлеб пшеничный	030	1,200	0,600	12,000	58,200		1
Итого за Обед			18,618	20,793	82,725	608,509	21,698	
Полдник	Манник шоколадный	060	3,520	6,700	31,720	192,200	1,809	481
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,520	6,700	32,720	196,200	1,809	
Ужин	Сельдь соленая	25	1,350	1,604		19,832		83
	Запеканка картофельная с мясом	180	13,280	12,093	35,222	302,845	2,000	291
	Чай с сахаром	200			12,000	56,000		411
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,180		1
	Апельсины свежие	100	0,296		14,000	57,184	21,243	386
Итого за Ужин			16,126	13,927	74,422	496,041	23,243	
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	5,200	24,000	160,572		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		10,163	14,400	51,580	374,172		
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	Суп из овощей	200	5,009	5,400	14,760	131,160	2,470	22
	Рулет мясной с яйцом	70	7,150	5,080	4,740	115,596	0,100	295
	Соус сметанный	040	1,810	5,470	9,420	85,933		354
	Каша гречневая	130	3,780	4,316	24,759	133,677		179
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		14,000	56,000	23,000	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			19,771	21,266	89,679	627,366	25,570	
Полдник	Печенье	050	5,886	7,434	28,186	203,194		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,943	60,100		413
Итого за Полдник			7,286	9,934	37,129	263,294		
Ужин	Котлеты рыбные	70	9,330	6,280	8,982	129,768	2,821	256
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	6,224	321
	Чай с сахаром	200			12,000	56,000		411
	Хлеб ржаной	025	1,200	0,600	14,000	66,200		1
	Яблоки свежие	100	0,600		16,630	68,920	15,385	386
Итого за Ужин			14,280	11,900	74,612	470,668	24,430	
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	7,835	7,840	6,900	138,034	0,046	20
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с джемом	30/5/20	3,589	5,000	18,357	132,800	4,800	2
	Итого за Завтрак		13,444	14,300	39,257	347,974	4,846	
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	Икра кабачковая	50	0,800	1,500	25,308	117,932	5,152	1
	Свекольник	200	5,111	5,830	15,907	136,542	5,586	58
	Плов	050/150	14,716	16,820	42,260	379,284	0,950	85,05
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	89,600	18,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			22,227	24,380	123,475	818,358	29,688	
Полдник	Бананы свежие	100	0,600	0,300	24,000	101,100	14,506	386
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			0,600	0,300	25,000	105,100	14,506	
Ужин	Бефстроганов из печени	40/40	9,779	10,830	6,268	144,058	0,960	408
	Макароны отварные	150	3,000	5,840	25,000	137,000		205
	Чай с сахаром	200			18,000	72,000		411
	Хлеб пшеничный	030	1,200	0,600	12,000	58,200		1
Итого за Ужин			13,979	17,270	61,268	411,258	0,960	
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 пшеничная	200	5,840	5,360	23,341	164,964		185
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	3,620	5,000	16,580	127,960		3
	Итого за Завтрак		10,860	12,860	47,921	353,024		
Завтрак 2	Ряженка	200	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 клецками	200	5,000	6,140	15,534	137,396	0,007	85
	Рагу из овощей и курицы	200	15,360	14,000	32,300	316,640	1,620	79
	Напиток из шиповника	200	0,021		18,000	72,840	25,110	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
	Итого за Обед		22,381	21,140	87,834	629,876	26,737	
Полдник	Баранка яичная	050	2,380	8,360	23,300	177,960		100
	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	4,706	418
	Итого за Полдник		3,380	8,360	45,300	269,960	4,706	
Ужин	Запеканка творожная с морковью	150	12,093	12,890	35,390	305,026	0,026	64
	Соус абрикосовый	50	1,240	1,000	16,555	80,180	3,229	359
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	100	0,296		14,000	57,184	15,302	386
	Итого за Ужин		13,629	13,890	66,945	446,390	18,557	
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	5,960	7,120	25,000	187,280		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	18,600	133,880		1
	Итого за Завтрак		11,080	13,320	50,600	365,960		
Завтрак 2	Биойогурт	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670	1,200	401
	Итого за Завтрак 2		3,125	3,130	11,000	100,670	1,200	
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,090	6,400	14,540	136,120	6,678	76
	Рыба духовая	70	9,540	7,021	9,000	138,780		310
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	4,090	321
	Компот из кураги	200	0,040	0,180	21,716	105,600	19,842	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
	Итого за Обед		19,020	18,851	90,256	625,280	30,610	
Полдник	Плюшка Московская	060	2,810	8,630	34,000	224,910		469
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Итого за Полдник		2,810	8,630	35,000	228,910		
Ужин	Котлеты рубленные	70	11,075	9,199	8,000	123,000		282
	Капуста тушенная	150	4,890	6,460	26,944	180,000	7,930	336
	Чай с сахаром	200			12,000	56,000		411
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,180		1
	Груши свежие	100	0,800	0,180	14,000	60,000	10,260	386
	Итого за Ужин		17,965	16,069	74,144	479,180	18,190	
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 "Дружба"	200	5,326	6,353	23,470	170,712	0,038	55
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	18,600	133,880		1
	Итого за Завтрак		10,966	12,813	56,070	381,732	0,038	
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	10,150	89,350	2,256	401
	Итого за Завтрак 2		3,750	3,750	10,150	89,350	2,256	
Обед	Сельдь соленая	19	1,350	1,604		19,832		83
	Суп с вермишелью и мясом	200	5,020	4,916	14,000	120,244	2,360	82
	Мясо духовое со свиной	190	12,174	11,176	40,235	298,412	3,012	435
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		16,000	64,000	26,000	590
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
	Итого за Обед		19,766	17,926	92,235	597,488	31,372	
Полдник	Коржик творожный	70	4,790	8,170	39,492	247,170		9
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,943	60,100		413
	Итого за Полдник		6,190	10,670	48,435	307,270		
Ужин	Омлет натуральный с морковью	150	9,108	9,841	6,900	152,600	0,949	217
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	3,620	5,000	16,580	127,960		3
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		411
	Яблоки свежие	100	0,600		16,630	87,600	15,385	386
	Итого за Ужин		13,328	14,841	54,110	424,160	16,334	
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 овсяная	200	4,230	5,090	25,000	154,000		185
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	11,000	72,100		413,05
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
	Итого за Завтрак		9,250	12,590	52,580	354,060		
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	Щи из свежей капусты	200	5,680	5,547	14,000	128,643	6,500	67
	Гуляш из отварного мяса	50/50	11,920	11,150	2,872	159,518	1,300	277
	Макароны отварные	130	3,700	4,650	22,000	144,000		205
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	20,775	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
	Итого за Обед		23,700	22,347	78,872	610,761	28,575	
Полдник	Пряник	50	2,886	4,334	32,186	179,294		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
	Итого за Полдник		4,286	6,834	40,186	239,394		
Ужин	Икра морковная	50	1,333	2,500	5,500	57,500	6,304	55
	Запеканка картофельная с печеню	200	10,481	11,379	45,862	306,775	15,121	291
	Чай с сахаром	200			12,000	48,000		411
	Хлеб ржаной	025	1,200	0,600	14,000	66,200		1
	Итого за Ужин		13,014	14,479	77,362	478,475	21,425	
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 пшеничная	200/5	6,450	6,580	25,430	178,820		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		11,570	15,780	53,010	392,420		
Завтрак 2	Ряженка	100	2,900	2,500	8,200	90,000		401
	Итого за Завтрак 2		2,900	2,500	8,200	90,000		
Обед	Суп картофельный с гречками	200	5,410	5,080	14,810	121,240	4,200	77
	Запеканка из грудки с овощами	180	13,201	10,564	38,940	272,638	10,891	311
	Компот из кураги	200	0,040	0,180	20,000	105,600	19,842	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
	Итого за Обед		20,651	16,824	95,750	602,478	34,933	
Полдник	Вафли	50	2,748	7,390	29,053	193,076		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
	Итого за Полдник		4,148	9,890	37,053	253,176		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	160/10	13,672	15,006	46,497	375,730		25
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Бананы свежие	80	1,059		19,490	82,196	15,067	386
	Итого за Ужин		14,731	15,006	66,987	461,926	15,067	
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 рисовая	200	5,800	7,120	23,000	187,280		185
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,620	5,000	18,600	133,880		1
	Итого за Завтрак		11,440	13,580	55,600	398,300		
Завтрак 2	Биопродукт "Бифимикс"	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670	2,350	401
	Итого за Завтрак 2		3,125	3,130	11,000	100,670	2,350	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,076	5,430	15,000	131,922	5,101	57
	Биточки рыбные с овощами	80	9,086	6,921	5,357	106,759	1,504	259
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	6,224	321
	Напиток из ягоды	200	1,000		18,000	76,000	18,647	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
	Итого за Обед		19,512	17,601	83,357	559,461	31,476	
Полдник	Крендель на сахаре	60	5,213	9,230	28,955	219,742		191
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Итого за Полдник		5,213	9,230	29,955	223,742		
Ужин	Котлета Домашняя	70	8,530	9,071	4,580	139,396		299
	Соус сметанный с томатом	040	0,600	2,842	11,355	73,398	0,789	373
	Каша гречневая	130	3,780	4,316	24,759	133,677		179
	Чай с сахаром	200			12,000	48,000		411
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,180		1
	Яблоки свежие	100	0,600		15,194	63,176	15,385	386
	Итого за Ужин		14,710	16,459	81,088	517,827	16,174	
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	30	58			
<p>Технолог Кузнецова М.В</p> <p>Использованы следующие технические нормативы:</p> <p>1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г.</p> <p>2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.</p> <p>3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.</p>						