

Утверждаю

Директор

Сидорчук Е.В.

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

11.10-24.10.2023г

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	176,285		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	12,320	47,930	349,045		
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	5,328	6,813	14,890	145,860	4,603	82
	Запеканка из грудки с овощами	170	12,950	14,034	34,600	318,000	5,640	14
	Напиток из шиповника	200	0,021		18,000	72,000	28,116	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			20,299	21,847	89,490	638,860	38,359	
Полдник	Баранка яичная	050	5,520	7,540	26,000	193,860		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			6,920	10,040	34,000	253,960		
Ужин	Сырники из творога	150	11,515	11,983	38,420	311,587	1,630	885
	Соус из ягод	50	0,300	0,060	15,220	78,038	9,011	351
	Чай без сахара	200			8,000	4,000		410
	Грудки свежие	100	1,000		14,940	63,760	1,000	386
Итого за Ужин			12,815	12,043	76,580	457,385	11,641	
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	22,844	162,864		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	12,380	53,424	367,964		
Завтрак 2	Биойогурт	125/шт	3,125	3,130	11,000	100,670	10,060	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,670	10,060
Обед	Суп-пюре картофельный	200	5,210	5,327	14,000	168,558	2,101	81
	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	8,673	7,377	7,000	142,381	0,140	252
	Рис припущенный	130	3,090	5,020	24,530	145,267		76
	Компот из кураги	200	0,040		16,000	64,000	22,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,213	17,954	83,530	615,206	24,241	
Полдник	Булочка дорожная	75	6,000	10,140	28,205	228,060		470
	Чай без сахара	200			8,000	4,000		410
Итого за Полдник			6,000	10,140	36,205	232,060		
Ужин	Фрикадельки мясные	80	10,786	10,076	7,261	162,340	0,699	288
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	3,540	6,320	26,380	174,560		179
	Чай без сахара	200			8,000	4,000		410
	Сок детский	200/шт	1,000		22,000	92,000	15,000	418
	Хлеб пшеничный.	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			15,926	16,396	76,841	484,100	15,699	
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			
<b>Завтрак</b>	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
	Бутиерброд с маслом.	30/10	3.620	5.000	16.580	127.960		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		10.860	13.130	49.430	353.490		
<b>Завтрак 2</b>	Йогурт	150	3.750	3.750	10.150	89.350	4.073	401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		3.750	3.750	10.150	89.350	4.073	
<b>Обед</b>	Сельдь соленая	15	1.350	1.604		19.832		83
	Суп из овощей	200/10	5.320	5.400	16.060	133.880	8.270	22
	Котлета Домашняя	80	9.481	6.874	9.560	143.313		299
	Картофель отварной с маслом	150	3.090	5.020	23.400	150.960	1.520	519
	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
	<b>Итого за Обед</b>		20.841	19.128	89.020	616.585	30.870	
<b>Полдник</b>	Бананы свежие	100	0.700	0.160	21.000	86.800	14.023	386
	Чай без сахара	200			8.000	4.000		410
<b>Итого за Полдник</b>			0.700	0.160	29.000	90.800	14.023	
<b>Ужин</b>	Блинчики	150/5	5.095	8.722	33.540	289.009		447
	Молоко сгущенное	050	3.000	6.110	15.420	130.990		
	Творожная масса	100	9.754	9.000	26.440	225.776	1.034	
	Чай без сахара	200			8.000	4.000		410
<b>Итого за Ужин</b>			17.849	23.832	83.400	649.775	1.034	
<b>Итого за день</b>			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			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая	200	5.353	5.840	21.360	159.288		199
	Напиток кофейный	200	1.500	1.200	7.000	44.800		385
	Бутиерброд с маслом, сыром	30/10/10	3.250	5.000	18.580	151.920		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		10.103	12.040	46.940	356.008		
<b>Завтрак 2</b>	Бифивит.	150	3.750	3.750	12.000	117.310		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		3.750	3.750	12.000	117.310		
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	200	5.090	5.800	14.540	133.799	7.275	76
	Гуляш из отварного мяса	40/40	9.941	9.000	6.120	142.244	2.400	277
	Макароны отварные	130	3.078	4.650	24.000	142.162		205
	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0.160		22.000	88.000	18.000	700
	Хлеб ржаной	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
<b>Итого за Обед</b>		20.269	20.450	88.660	611.205	27.675		
<b>Полдник</b>	Пряник	50	3.689	8.250	29.300	200.000		100
	Чай с молоком	200	1.400	2.500	8.000	60.100		413
<b>Итого за Полдник</b>			5.089	10.750	37.300	260.100	0.000	
<b>Ужин</b>	Биточек по-белоруски	80/5	8.859	6.210	9.295	128.180	0.140	268
	Соус сметанный	30	1.780	2.300	18.000	76.917		55.03
	Рис припущенный	150	3.150	4.000	23.000	149.780	3.050	321
	Чай с лимоном	200			14.805	48.000	19.135	80
	Хлеб ржаной	025	1.000	0.500	11.000	52.500		1
<b>Итого за Ужин</b>			14.789	13.010	76.100	455.377	22.325	
<b>Итого за день</b>			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			
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	7.439	5.840	4.012	98.316	1.410	20
	Какао с молоком	200	2.020	1.460	14.000	77.140		397
	Бутерброд с джемом	30/10/20	3.589	5.000	21.000	143.000		2
<b>Итого за Завтрак</b>			13.048	12.300	39.012	318.456	7.802	
<b>Завтрак 2</b>	Снежок	150	3.750	3.750	12.000	96.750		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			3.750	3.750	12.000	96.750	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	5.083	5.980	14.420	131.832	4.300	57
	Плов из отварной говядины	040/150	11.620	14.519	35.410	318.620		85
	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
	<b>Итого за Обед</b>			18.303	20.729	89.830	619.052	25.380
<b>Полдник</b>	Крендель на сахаре	80	4.495	8.740	31.193	221.169		191
	Чай с молоком	200	1.400	2.500	8.000	60.100		413
<b>Итого за Полдник</b>			5.895	11.240	39.193	281.269		
<b>Ужин</b>	Запеканка картофельная с печенью	180	11.404	11.866	39.765	282.837	0.818	291
	Хлеб пшеничный	025	0.600	0.115	13.200	51.200		1
	Чай с сахаром	200			14.000	56.000		411
	Яблоки свежие	100	1.000		14.000	94.436	16.000	386
<b>Итого за Ужин</b>			13.004	11.981	80.965	484.473	16.818	
<b>Итого за день</b>			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			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная	200	5.096	6.120	24.350	176.285		185
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			9.846	12.320	49.930	373.005		
<b>Завтрак 2</b>	Ряженка	150	3.750	3.750	13.000	100.750		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			3.750	3.750	13.000	100.750	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с гречками	200	5.000	8.985	14.810	160.105	4.820	77
	Суфле куриное	80	9.000	8.727	7.725	145.443	0.033	310
	Рагу овощное	130	3.250	5.222	27.781	132.637	7.820	344
	Напиток из шиповника	200	0.021		18.000	72.000	27.116	398
	Хлеб Дарницкий	050	2.000	1.000	22.000	103.000		1
<b>Итого за Обед</b>			19.271	23.934	90.316	613.185	39.789	
<b>Полдник</b>	Печенье	050	5.559	6.220	21.160	184.033		100
	Чай без сахара	200			8.000	4.000		410
<b>Итого за Полдник</b>			5.559	6.220	29.160	188.033		
<b>Ужин</b>	Вареники ленивые с маслом	150/5	12.374	10.376	42.594	366.245	4.210	25
	Соус сметанный сладкий	030	2.400	3.220	10.000	78.400		354
	Бананы свежие	80	0.800	0.180	18.000	76.382	6.001	386
	Чай без сахара	200			8.000	4.000		410
<b>Итого за Ужин</b>			15.574	13.776	78.594	525.027	10.211	
<b>Итого за день</b>			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 овсяная	200	5.043	6.520	23.041	178.680		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			10.063	14.020	47.621	366.740		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/шт	3.125	3.130	11.000	100.670	10.227	401
	Итого за Завтрак 2			3.125	3.130	11.000	100.670	10.227
Обед	Щи из свежей капусты	200	6.447	7.740	15.800	141.080	4.700	67
	Рыба по-русски	50/50	9.060	7.629	12.987	136.878	3.850	372
	Гюре картофельное	150	3.150	4.000	23.000	149.780		321
	Рис припущенный	130	3.090	5.020	24.530	145.267		76
	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			22.987	24.619	122.317	764.005	29.840	
Полдник	Ватрушка с повидлом	075	3.000	5.480	26.992	189.447	0.360	52
	Чай без сахара	200			1.000	4.000		410
Итого за Полдник			3.000	5.480	27.992	193.447		
Ужин	Макароник с говядиной	180	11.425	9.600	24.930	231.820		309
	Соус томатный	30	2.000	3.151	5.175	57.059	0.309	348
	Чай без сахара	200			1.000	4.000		410
	Хлеб пшеничный	025	0.600		13.200	51.200		1
	Апельсины свежие	60	0.800		7.765	31.059	9.624	386
Итого за Ужин			14.825	12.751	52.070	375.138	9.933	
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 манная	200	5.096	6.120	24.350	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			10.736	12.580	54.930	381.385		
Завтрак 2	Йогурт	200	5.000	5.000	22.000	150.260	5.066	401
	Итого за Завтрак 2			5.000	5.000	22.000	150.260	5.066
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5.138	6.360	14.730	155.155	2.400	89
	Запеканка мясная с овощами	170	13.897	12.838	35.480	331.731	4.000	276
	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			20.635	19.428	90.210	655.486	27.480	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	4.215	6.845	29.030	204.000		191
	Чай без сахара	200			8.000	4.000		410
Итого за Полдник			4.215	6.845	37.030	208.000		
Ужин	Сельдь соленая	19	1.802	3.290		36.273		83
	Жаркое по-домашнему с курицей	180	10.512	12.807	28.630	250.140	5.000	311
	Чай без сахара	200			1.000	4.000		410
	Хлеб пшеничный	025	0.600		13.200	51.200		1
	Груши свежие	80	0.500	0.050	14.000	63.256	12.454	386
Итого за Ужин			13.414	16.147	56.830	404.869	17.454	
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			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая	200	5.096	5.920	24.840	172.640		185
	Напиток кофейный	200	1.500	1.200	7.000	44.800		395
	Бутиерброд с маслом, сыром	30/10/10	3.250	5.000	18.580	151.920		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		9.846	12.120	50.420	369.360		
<b>Завтрак 2</b>	Сок детский	200/1шт	1.000		22.000	92.000	11.787	418
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		1.000		22.000	92.000	11.787	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	200	5.600	6.470	15.620	143.110	2.610	85
	Котлета Домашняя	80	9.481	6.874	9.560	143.313		299
	Капуста тушенная	130	3.089	5.120	24.000	158.400	3.520	336
	Компот из изюма	200	0.541		20.000	82.000	18.000	376
	Хлеб ржаной	050	2.000	1.000	22.000	105.000		1
	<b>Итого за Обед</b>		20.711	19.464	91.180	631.823	24.130	
<b>Полдник</b>	Плошка Московская	060	2.093	8.377	20.057	162.230		469
	Бифвит	200	5.000	5.000	14.400	127.310		401
	<b>Итого за Полдник</b>		7.093	13.377	34.457	289.540		
<b>Ужин</b>	Котлета рыбная в молочном соусе	80/20	10.200	10.539	13.943	150.997	0.003	280
	Пюре картофельное	150	3.150	4.000	23.000	149.780	3.050	321
	Чай без сахара	200			1.000	4.000		410
	Яблоки свежие	100	1.000		14.000	60.000	11.030	386
	Хлеб ржаной	025	1.000	0.500	11.000	52.500		1
<b>Итого за Ужин</b>		15.350	15.039	62.943	417.277	14.083		
<b>Итого за день</b>			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			
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	6.733	5.020	4.012	84.460	1.410	20
	Какао с молоком	200	2.020	1.460	14.000	77.140		397
	Бутиерброд с маслом, сыром	30/10/20	5.000	8.000	25.000	192.000	0.070	3
	<b>Итого за Завтрак</b>		13.753	14.480	43.012	353.600	1.480	
<b>Завтрак 2</b>	Снежок	180	4.500	4.500	14.400	127.500		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		4.500	4.500	14.400	127.500		
<b>Обед</b>	Свекольник (борщ с картофелем)	200	4.270	5.080	15.136	134.200	8.653	58
	Бефстроганов из печени	40/40	8.503	5.011	15.431	140.724	0.951	408
	Спагетти с маслом	130	2.800	4.570	26.000	156.330		205
	Напиток из шиповника	200	0.021		18.000	72.000	29.116	398
	Хлеб пшеничный	050	1.200	0.230	22.000	95.000		1
	<b>Итого за Обед</b>		16.794	14.891	96.567	598.254	38.720	
<b>Полдник</b>	Коржик молочный	075	4.590	6.805	32.000	203.560		496
	Чай с молоком	200	1.400	2.500	8.000	60.100		413
	<b>Итого за Полдник</b>		5.990	9.305	40.000	263.660		
<b>Ужин</b>	Тефтели мясные	80	8.523	8.364	7.441	141.026		286
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	3.540	6.320	26.380	174.560		179
	Хлеб пшеничный	025	0.600		13.200	51.200		1
	Соус томатный	30	0.300	2.140	9.000	46.200	9.800	348
	Чай с сахаром	200			11.000	44.000		411
<b>Итого за Ужин</b>		12.963	16.824	67.021	456.986	9.800		
<b>Итого за день</b>			54.000	60.000	261.000	1800.000	50.000	

<b>Итого за период</b>	540.000	600.000	2610.000	18000.000	500.000	
<b>Среднее значение за период</b>	54.0	60.0	261.0	1800.0	50.0	
	12	29	59			
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>						
<p>Технолог Кузнецова М.В</p> <p>Использованы следующие технические нормативы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г.</li> <li>2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1.2. Пермь 2003г.</li> <li>3. Технологии и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.</li> </ol>						