



Сидорчук Е.В.

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

19.07-01.08.2023г.

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенная	200/5	5,840	6,530	24,530	167,000		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	15,990	59,110	412,940		
Завтрак 2	Ряженка	100	2,500	2,500	8,200	71,731		401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,200	71,731	
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей	200	5,000	5,800	16,000	136,200	8,510	67
	Котлета Аппетитная	80	9,498	6,200	8,315	127,052		299
	Гарнир сложный (карт/морк)	150	3,890	5,612	26,255	171,080	4,520	561
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	23,080	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			20,788	18,612	90,570	610,932	36,110	
Полдник	Баранка яичная	050	3,341	5,875	26,630	187,204		100
	Чай с молоком Без САХАРА	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			4,741	8,375	34,630	247,304		
Ужин	Суфле творожное	150	13,124	14,446	39,420	334,660	0,626	25,02
	Соус из ягоды	50	0,747	0,060	11,070	47,800	6,101	
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Банан	70	0,620	0,017	17,000	70,633	7,163	386
Итого за Ужин			14,491	14,523	68,490	457,093	13,890	821,020
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	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,930	6,000	23,830	173,040		93
	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			10,950	13,500	48,410	361,100		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/1шт	3,125	3,130	8,000	72,670	1,200	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	8,000	72,670	1,200
Обед	Свекольник с мясом , сметаной	200	5,400	5,830	15,136	141,013	7,042	58
	Котлеты рыбные любительские	80	8,710	8,760	14,000	147,057	0,460	256
	Соус сметанный	030	2,580	3,439	10,980	90,250		354
	Рис припущенный	130	3,090	5,020	24,530	155,660		76
	Напиток из шиповника	200	0,021		18,000	72,840	26,000	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,180	22,000	95,000		1
Итого за Обед			21,001	23,229	104,646	701,820	33,502	
Полдник	Манник шоколадный	060	4,706	5,340	20,810	142,960		481
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,706	5,340	21,810	146,960		
Ужин	Жаркое по - домашнему	140/50	12,618	14,686	42,934	374,250	4,962	139,5
	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	10,336	418
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
Итого за Ужин			14,218	14,801	78,134	517,450	15,298	
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	6,520	25,000	180,400		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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>10,550</b>	<b>12,410</b>	<b>48,580</b>	<b>353,160</b>	<b>0,000</b>	
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	10,149	89,350	8,012	401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>10,149</b>	<b>89,350</b>		
Обед	Суп картофельный с гречками	200	5,830	6,638	16,340	152,950	4,603	77
	Голубцы ленивые	190	14,768	13,360	39,000	335,312	7,465	298
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		20,000	80,000	19,245	590
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,180	22,000	95,000		1
	<b>Итого за Обед</b>		<b>21,820</b>	<b>20,178</b>	<b>97,340</b>	<b>663,262</b>	<b>31,313</b>	
Полдник	Бананы свежие	100	0,800	0,162	16,400	70,258	11,858	386
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>0,800</b>	<b>0,162</b>	<b>17,400</b>	<b>74,258</b>	<b>11,858</b>	
Ужин	Макаронник с грудкой и сыром	200	16,000	13,125	46,530	376,690		309
	Икра кабачковая	040	0,480	10,260	26,801	188,080	6,829	1
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>17,080</b>	<b>23,500</b>	<b>87,531</b>	<b>619,970</b>	<b>6,829</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,000</b>	<b>60,000</b>	<b>261,000</b>	<b>1800,000</b>	<b>50,000</b>	

День: 4

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
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	3,620	5,000	20,580	127,960		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>10,736</b>	<b>12,380</b>	<b>56,880</b>	<b>367,964</b>		
Завтрак 2	Бифивит	180	4,500	4,500	12,000	117,310		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>4,500</b>	<b>4,500</b>	<b>12,000</b>	<b>117,310</b>		
Обед	Щи с говядиной, сметаной	200	5,080	5,400	18,760	146,600	7,600	22
	Гуляш из отварного мяса	50/50	9,161	8,352	6,067	127,611	2,760	277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,780	4,781	24,000	174,120		179,08
	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>20,421</b>	<b>19,533</b>	<b>92,827</b>	<b>642,931</b>	<b>31,440</b>	
Полдник	Вафли	50	2,733	7,137	35,530	219,789		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,133</b>	<b>9,637</b>	<b>43,530</b>	<b>279,889</b>		
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	180	13,314	13,450	29,763	279,822	3,856	264
	Яблоки свежие	100	0,296		14,000	57,184	14,704	386
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	0,600	0,500	11,000	50,900		1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>14,210</b>	<b>13,950</b>	<b>55,763</b>	<b>391,906</b>	<b>18,560</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,000</b>	<b>60,000</b>	<b>261,000</b>	<b>1800,000</b>	<b>50,000</b>	

День: 5

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	9,600	140,300	0,450	20
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с джемом	30/10/20	3,589	5,000	18,000	136,800	8,090	2
Итого за Завтрак			12,824	15,340	35,600	337,200	8,540	
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	0,000
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,072	6,120	15,116	165,320	0,280	85
	Котлета Домашняя	80	7,530	6,997	8,923	124,914		299
	Капуста тушеная	150	3,089	5,120	24,580	148,236	7,840	336
	Компот из кураги	200	0,040		22,000	88,000	17,749	376
	Хлеб пшеничный	40	1,200	0,230	21,200	60,180		1
Итого за Обед			16,931	18,467	91,819	586,650	25,869	
Полдник	Плюшка Московская	060	6,810	8,288	26,540	191,248		469
	Чай с молоком	180	1,500	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			8,310	10,288	33,410	241,528		
Ужин	Бефстроганов из печени	40/40	8,865	7,213	15,971	177,382	0,920	408
	Спагетти с маслом	130	2,720	4,650	27,000	160,730		205
	Чай с сахаром	200			20,000	80,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
	Апельсины свежие	070		0,177	12,000	48,000	14,671	386
Итого за Ужин			12,185	12,155	88,171	517,312	15,591	
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 пшеничная	200	5,840	5,630	24,850	173,430		185
	Напиток кофейный	200	1,500	0,890	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,620	5,000	16,580	127,960		3,89
Итого за Завтрак			10,960	11,520	48,430	346,190		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	11,000	100,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	11,000	100,750	
Обед	Суп вермишелевый с курицей	200	5,720	6,120	16,140	142,520	2,840	81
	Колбаски куриные с сыром в соусе	70/30	8,719	9,840	6,510	158,440	0,190	281
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	3,200	321
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
	Напиток из шиповника	200	0,021		21,236	88,000	26,000	398
Итого за Обед			19,610	21,980	88,886	641,740	32,230	
Полдник	Печенье	050	4,180	6,800	32,000	205,920		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,580	9,300	40,000	266,020		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	150	10,300	8,850	38,340	243,803	1,050	51
	Молоко стуженное	040	3,000	4,420	18,344	132,497		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Груши свежие	100	0,800	0,180	15,000	65,000	16,720	386
Итого за Ужин			14,100	13,450	72,684	445,300	17,770	
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 овсяная	200	5,430	5,612	24,000	160,572		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			11,070	12,072	54,580	365,672		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт"	125/1шт	3,125	3,130	8,575	74,950	6,299	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	8,575	74,950	6,299
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	6,084	5,980	16,050	135,000	6,840	29
	Рулет мясной с яйцом	80	9,027	7,500	6,473	156,811	0,610	295
	Рис припущенный	130	3,090	5,020	24,530	155,660		76
	Компот из сухофруктов	200	0,400		22,000	89,600	21,080	376
	Хлеб пшеничный	40	1,200	0,230	21,200	60,180		1
Итого за Обед			19,801	18,730	90,253	597,251	28,530	
Полдник	Булочка Дорожная	100	4,460	6,000	34,000	266,000		470
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,860	8,500	42,000	326,100		
Ужин	Тефтели мясные	80	8,630	9,453	3,000	131,597	0,920	286
	Картофель в молочном соусе	130	3,914	8,000	27,392	161,230	3,915	519,01
	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	10,336	418
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
Итого за Ужин			14,144	17,568	65,592	436,027	15,171	
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	5,960	5,820	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			11,080	11,710	48,580	349,045		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	12,150	98,044		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,150	98,044	
Обед	Сельдь соленая	15	1,350	1,604		19,832		83
	Суп картофельный с горохом	200	5,420	6,418	15,352	140,850	4,360	82
	Мясо духовое	170	10,574	13,991	39,321	325,499		435
	Компот из изюма	200	1,000		18,000	64,000	19,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,180	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,544	22,193	94,673	645,181	23,360	
Полдник	Пряник	50	4,621	6,250	38,910	230,374		100
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,621	6,250	39,910	234,374	0,000	
Ужин	Сырники из творога	150	13,585	14,920	33,000	315,556	1,067	885
	Соус абрикосовый	50	1,420	1,000	19,687	105,800	8,610	359
	Апельсины свежие	070		0,177	12,000	48,000	16,963	386
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			15,005	16,097	65,687	473,356	26,640	
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	Суп молочный гречневый	200	5,840	5,800	24,090	182,400		94
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		11,480	15,260	58,670	428,340		
Завтрак 2	Бифидит	150	3,750	3,750	12,000	117,310		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		3,750	3,750	12,000	117,310		
Обед	Борщ с капусты и картофелем	200	5,760	6,040	13,000	117,351	6,820	57
	Плов из отварной говядины	040/150	13,428	11,930	30,078	274,789		85
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		18,000	56,000	20,940	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
<b>Итого за Обед</b>		21,210	18,970	83,078	553,140	27,760		
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	100	1,000		36,000	185,000	9,610	403
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			1,000		37,000	189,000	9,610	
Ужин	Суфле из рыбы	80/5	11,840	11,320	12,570	185,930	0,140	268
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	3,200	321
	Чай с сахаром	200			12,802	51,200		411
	Хлеб ржаной	025	0,600	0,500	11,000	50,900		1
	Икра морковная	50	0,970	5,180	10,880	74,400	9,290	55
<b>Итого за Ужин</b>		16,560	22,020	70,252	512,210	12,630		
<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			
Завтрак	Омлет натуральный	150	7,835	7,840	6,900	138,034	0,034	20
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с джемом	30/5/20	3,589	5,000	18,357	136,800	3,690	2
	<b>Итого за Завтрак</b>		12,824	15,340	33,257	334,934	3,724	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	117,310		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		3,750	3,750	12,000	117,310		
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,012	6,000	19,000	150,000	4,490	76
	Мясо, тушеное в томатном соусе	50/50	8,760	6,663	4,190	119,767	0,186	277,06
	Макароны отварные	130	3,078	4,650	24,300	142,162		205
	Напиток из шиповника	180	0,021		23,520	80,084	23,972	398
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
<b>Итого за Обед</b>		17,471	17,428	84,210	543,213	28,648		
Полдник	Ватрушка с творогом	075	3,836	4,810	25,000	158,634	0,740	458
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
<b>Итого за Полдник</b>			5,236	7,310	33,000	218,734	0,740	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	180	12,013	12,014	35,913	305,275	2,360	291
	Соус сметанный	040	1,810	4,043	19,420	120,950		354
	Чай с сахаром	200			16,000	51,200		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
	Апельсины свежие	100	0,296		14,000	57,184	14,528	386
<b>Итого за Ужин</b>		14,719	16,172	98,533	585,809	16,888		
<b>Итого за день</b>			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	
	12	30	58			

**Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности**

Технолог Кузнецова М.В

Использованы следующие технические нормативы:

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.