



Утверждаю:

 Директор
 МАУ "Комбинат детского питания"
 Е. В. Сидорчук

Примерное меню для организации питания детей детских садов,
 посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска
 15.05.17 - 26.05.17

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 15								
завтрак:								
	Каша молочная манная	.200/5	2.17	3.89	22.51	134	0	185
	Кофейный напиток	.200	3.2	2.68	15.96	101	1.3	395
	Бутерброд с маслом	.30/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
	Бифинитг	.150	4.2	4.79	6.14	84	0	219
Итого группа завтрак			12.02	18.91	59.23	455	1.3	
обед:								
	Икра кабачковая	.040	0.48	2.23	3.08	48	6.62	41
	Рассольник ленинградский	.250/10	2.07	5.1	14.8	113	11.81	77
	Медвежата мясные	.070	9.16	13.53	9.44	196	0	98
	Пюре картофельное	.150	3.06	4.8	20.4	137	18.16	321
	Компот из сухофруктов	.200	0.44	0.02	27.8	113	0.4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
Итого группа обед			18.71	25.68	98.42	712	36.99	
полдник:								
	Баранка яичная	.050	2.92	3.28	23.52	136	0	18
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Итого группа полдник			2.98	3.3	33.51	176	0.03	
ужин:								
	Запеканка капустная с говядиной	.200	25.2	28.51	13.51	410	15.03	90
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
	Бананы свежие	.100	1.5	0.5	21	95	10	368
Итого группа ужин			28.51	29.03	55.95	598	25.06	
Итого за день 15			62.22	76.92	247.11	1941	63.38	
День 16								
завтрак:								
	Суп молочный с рисом	.200	4.96	6.32	18.56	150	12.74	59
	Какао с молоком	.200	4.2	3.6	17.3	119	1.6	937
	Бутерброд с маслом, сыром	.030/5/15	5.04	6.59	14.56	138	0.07	3
	Снежок	.150	4.35	3.75	6.3	76	0.54	401
Итого группа завтрак			18.55	20.26	56.72	483	14.95	
обед:								
	Горошек зеленый	.040	3.12	3.29	6.99	78	0.65	108
	Свекольник с мясом, со сметаной	.250/25/10	2.04	5	14.1	110	8.78	58
	Сосиски отварные	.063	6.84	11	0.78	160	2.76	275
	Макароны отварные	.150	5.76	0.82	31.12	155	0	205
	Соус основной красный	.050	0.78	1.44	2.52	26	4.4	239
	Кисель из протертой ягоды	.200	0.24	0	42.3	170	1.83	217
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			22.58	22.01	121.27	815	18.42	
полдник:								
	Печенье	.050	4.62	5.95	50.68	273	0	332
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Итого группа полдник			4.68	5.97	60.67	313	0.03	
ужин:								
	Сырники из творога	.120	22.4	16.2	13.7	280	0.3	231
	Молоко сгущенное	.030	1.44	1.7	11.2	64	0	7.33
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	1
	Груша	.100	0.24	0.18	6.08	28	5	368
Итого группа ужин			26.04	18.33	52.7	470	5.33	
Итого за день 16			71.85	66.57	291.36	2081	38.73	

День 17								
завтрак:								
	Каша молочная овсяная	.200	2.17	3.89	2.51	134	0	185
	Кофейный напиток	.200	3.2	2.68	15.96	101	1.3	395
	Бутерброд с джемом	.055	2.51	7.55	28.8	161	0.48	24
	Ряженка	.150	4.35	3.75	6.3	76	0.43	401
Итого группа завтрак			12.23	17.87	53.57	472	2.21	
обед:								
	Огурец свежий	.050	0.35	0	1.4	7	0	14
	Суп вермишелевый	.250	3.9	4.64	11.12	96	0	158
	Суфле куриное	.073	12.48	12.59	2.45	173	0.03	310
	Каша гречневая рассыпчатая	.130/10	7.28	9.36	35.75	263	0	93
	Компот из кураги	.200	0.44	0.02	27.8	113	0.4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
Итого группа обед			27.95	26.61	101.42	757	0.43	
полдник:								
	Яблоко, запеченое с сахаром	.080	0.24	0.16	32.16	129	11.39	223
	Чай без сахара	.200	0.8	0	0	4	0.1	392
Итого группа полдник			1.04	0.16	32.16	133	11.49	
ужин:								
	Тефтели рыбные	.080	9.57	5.7	9.68	111	0.19	261
	Пюре картофельное	.150	3.06	4.8	20.4	137	18.16	321
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
Итого группа ужин			14.44	10.52	51.52	341	18.38	
Итого за день 17			55.66	55.16	238.67	1703	32.51	
День 18								
завтрак:								
	Каша пшенично-кукурузная	.200	2.17	3.89	22.51	134	0	174
	Какао с молоком	.200	4.2	3.6	17.3	119	1.6	937
	Бутерброд с маслом	.030/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
	Йогурт	.150	3.27	2.5	11.3	81	0.94	401
Итого группа завтрак			12.09	17.54	65.73	470	2.54	
обед:								
	Сельдь соленая	.025	5.8	2.38	0	31	0	40
	Суп из овощей	.200/10	1.54	4.69	10.1	92	14.5	23
	Гуляш из отварного мяса	.050/50	12.85	10.3	3.3	158	0.5	277
	Гарнир сложный (картофель, морковь)	.150	2.62	6.22	17.62	138	24.42	125
	Компот из сухофруктов	.200	0.44	0.02	27.8	113	0.4	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			27.05	24.07	82.28	648	39.82	
полдник:								
	Творожная масса	.100/1шт	20.55	12	18.9	266	0	102
	Чай без сахара	.200	0.8	0	0	4	0.1	392
Итого группа полдник			21.35	12	18.9	270	0.1	
ужин:								
	Омлет натуральный	.100	11.19	13.92	1.34	185	0.15	215
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	1
	Апельсины	.100	0.63	0.14	15.65	56	42	368
Итого группа ужин			13.78	14.31	38.71	339	42.18	
Итого за день 18			74.27	67.92	205.62	1727	84.64	

День 19								
завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	.200	2.17	3.89	22.51	134	0	185
	Кофейный напиток	.200	3.2	2.68	15.96	101	1.3	395
	Бутерброд с маслом, сыром	.030/5/15	5.04	6.59	14.56	138	0.07	3
	Биопродукт кисломолочный	.125/шт	3.75	3.75	13.75	100	0.54	401
Итого группа завтрак			14.16	16.91	66.78	473	1.91	
обед:								
	Огурец свежий	.050	0.35	0	1.4	7	0	14
	Солянка мясная сборная	.200	11.36	10.48	3.6	150	11.8	76
	Рыба запеченная	.080	10.08	6.69	7.98	132	0.14	254
	Рис припущенный	.150	5.5	4.5	26.4	178	0	316
	Напиток из свежемороженой ягоды	.200	0.1	0	7.6	52	0	198
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			31.19	22.13	70.44	635	11.94	
полдник:								
	Булочка домашняя	.075	5.46	9.39	40.4	269	0	469
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Итого группа полдник			5.52	9.41	50.39	309	0.03	
ужин:								
	Макароны, запеченные с сыром	.160/5	7.1	8.01	29.63	210	0.03	207
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	1
	Бананы свежие	.100	1.5	0.5	21	95	10	368
Итого группа ужин			10.56	8.76	72.35	403	10.06	
Итого за день 19			61.43	57.21	259.96	1820	23.94	
День 22								
завтрак:								
	Суп молочный с пшеном	.200	4.8	6.8	16.8	132	0.9	0
	Какао с молоком	.200	4.2	3.6	17.3	119	1.6	937
	Бутерброд с джемом	.055	2.51	7.55	28.8	161	0.48	23
	Бифивит	.180	5.04	5.75	7.37	101	0	401
Итого группа завтрак			16.55	23.7	70.27	513	2.98	
обед:								
	Сяскла отварная	.040	1.31	7.74	10.24	114	3.96	126
	Щи из свежей капусты	.250/25/10	1.4	5.9	6.8	67	14.78	67
	Мясо духовое	.150	13.93	9.35	15.3	188	0	0
	Компот из яблок	.200	0.44	0.02	27.8	113	0.4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
Итого группа обед			20.58	23.01	83.04	587	19.14	
полдник:								
	Сушка глазированная	.050	2.52	0.84	30.24	138	0	24
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Итого группа полдник			2.58	0.86	40.23	178	0.03	
ужин:								
	Котлета по-хлыновски	.050/5	7.45	10.6	6.9	154	0	209
	Каша гречневая рассыпчатая	.130/10	7.28	9.36	35.75	263	0	93
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
Итого группа ужин			16.54	19.98	64.09	510	0.03	
Итого за день 22			56.25	67.55	257.63	1788	22.18	

День 23								
завтрак:								
	Каша молочная ячневая	.200	6.55	10.33	35.09	241	0	55
	Кофейный напиток	.200	3.2	2.68	15.96	101	1.3	395
	Бутерброд с маслом	.030/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
	Снежок	.180	5.22	4.5	7.56	92	0.54	401
Итого группа завтрак			17.42	25.06	73.23	570	1.84	
обед:								
	Икра кабачковая	.040	0.48	2.23	3.08	48	6.62	41
	Борщ с фасолью и картофелем	.250/25/10	3.5	8.1	14.53	118	11.5	63
	Сосиски отварные	.063	6.84	11	0.78	160	2.76	275
	Макароны отварные	.150	5.76	0.82	31.12	155	0	205
	Компот из сухофруктов	.200	0.44	0.02	27.8	113	0.4	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			20.82	22.63	100.77	710	21.28	
полдник:								
	Компот консервированный	.200	0.4	0	41.4	166	0	207
Итого группа полдник			0.4	0	41.4	166	0	
ужин:								
	Запеканка творожная	.150	26.3	18	25.7	370	0.36	237
	Соус из ягод	.050	0.03	0	1.16	26	0.3	361
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	1
	Яблоки свежие	.100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Итого группа ужин			28.69	18.65	58.38	538	10.69	
Итого за день 23			67.33	66.34	273.78	1984	33.81	
День 24								
завтрак:								
	Омлет натуральный	.100	11.19	13.92	1.34	185	0.15	215
	Какао с молоком	.200	4.2	3.6	17.3	119	1.6	937
	Бутерброд с маслом, сыром	.030/5/15	5.04	6.59	14.56	138	0.07	23
	Ряженка	.180	5.22	4.5	7.56	92	0.54	401
Итого группа завтрак			25.65	28.61	40.76	534	2.36	
обед:								
	Огурец свежий	.050	0.35	0	1.4	7	0	14
	Суп картофельный с клецками	.250/25/25	2.1	3.4	12.1	87	5.73	85
	Котлеты рубленные из птицы	.080/5	12.35	11.4	12.6	202	0.59	305
	Капуста тушеная	.150	3.1	4.9	14.1	113	25.7	336
	Кисель из свежемороженой ягод	.200	0.24	0	42.3	170	0	217
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
Итого группа обед			21.64	19.7	105.4	684	32.02	
полдник:								
	Бананы свежие	.100	1.5	0.5	21	95	10	368
	Отвар шиповника	.150	0.61	0.25	0.18	2	90	243
Итого группа полдник			2.11	0.75	21.18	97	100	
ужин:								
	Шницель рыбный натуральный	.080	12.4	5.68	8.2	116	2.62	258
	Пюре картофельное	.150	3.06	4.8	20.4	137	18.16	321
	Чай с лимоном	.200	0.06	0.02	9.99	40	2.83	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
Итого группа ужин			17.27	10.5	50.04	346	23.61	
Итого за день 24			66.67	59.56	217.38	1661	157.99	

День 25								
завтрак:								
	Каша молочная манная	.200/5	2.17	3.89	22.51	134	0	185
	Кофейный напиток	.200	3.2	2.68	15.96	101	1.3	395
	Бутерброд с маслом	.030/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
	Йогурт	.180	3.27	2.5	11.3	81	0	401
Итого группа завтрак			7.89	13.94	48.43	351	0	
обед:								
	Сельдь соленая	.025	5.8	2.38	0	31	0	40
	Суп картофельный с горохом	.250/25	5.49	5.3	16.3	135	5.8	81
	Рагу из мяса и овощей	.200	23.1	18.62	32.9	401	24.47	125
	Компот из кураги	.200	0.44	0.02	27.8	113	0.4	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			38.63	26.78	100.46	796	30.67	
полдник:								
	Пирожок с яблоками	.075	5.82	3.54	2.1	211	0.65	207
	Чай без сахара	.200	0.8	0	0	4	0.1	392
Итого группа полдник			6.62	3.54	2.1	215	0.75	
ужин:								
	Пудинг из творога с рисом	.150	14.73	9.94	18.93	224	0.19	236
	Соус молочный сладкий	.050	2.03	3.6	4.3	59	0.16	351
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	1
	Апельсины	.100	0.63	0.14	15.65	56	42	368
Итого группа ужин			19.35	13.93	60.6	437	42.38	
Итого за день 25			72.49	58.19	211.59	1799	73.8	
День 26								
завтрак:								
	Суп молочный гречневый	.200	4.8	5.8	16.8	132	0.9	94
	Какао с молоком	.200	4.2	3.6	17.3	119	1.6	937
	Бутерброд с джемом	.055	2.51	7.55	28.8	161	0.48	2
	Сок	.200	0.75	0	13.65	57	4	313
Итого группа завтрак			12.26	16.95	76.55	469	6.98	
обед:								
	Огурец свежий	.050	0.35	0	1.4	7	0	14
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	.250/25/10	1.85	8.19	12.34	112	10.5	29
	Суфле из печени (с морковью)	.070/5	10.2	17.47	6.1	230	7.55	144
	Рис припущенный	.150	5.5	4.5	26.4	178	0	316
	Соус белый основной	.050	0.3	1.75	1.83	24	0.14	347
	Компот из сухофруктов	.200	0.44	0.02	27.8	113	0.4	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			22.44	32.39	99.33	780	18.59	
полдник:								
	Биопродукт кедромолочный	.125/1штг	3.75	3.75	13.75	100	0.54	401
	Кукурузные хлопья	.050	0	1.4	81.2	375	0	24
Итого группа полдник			3.75	5.15	94.95	475	0.54	
ужин:								
	Запеканка картофельная с мясом	.160	12.13	9.5	25.7	237	4.08	291
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	1
	Груша	.100	0.24	0.18	6.08	28	5	0.95

Итого группа ужин			14.27	9.91	43.51	323	9.08	
Итого за день 26			52.72	64.4	314.34	2047	35.19	
Итого за весь период			640.89	639.82	2517.44	18551	566.17	
Среднее значение за период			64.09	63.98	251.74	1855.1	56.62	
Содержание белков, жиров, углеводов и меню за период в % от калорийности			13.82	31.04	54.28			

Технолог



Годубченко А.И.

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва 2012г.
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.