



Е.В.Сидорчук  
"Комбинат детского питания"

**Примерное меню для организации питания детей детских садов, посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска 15.03.17 - 28.03.17**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 15</b>								
завтрак:								
	Суп молочный с макаронами	.200	4.8	6.8	16.8	132	0.9	23
	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	23
	Ряженка	.150	4.2	4.79	6.14	84	0.6	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>17.24</b>	<b>20.86</b>	<b>53.46</b>	<b>455</b>	<b>2.87</b>	
обед:								
	Икра кабачковая	.040	0.48	2.23	3.08	48	6.62	41
	Суп картофельный с горохом	.250	5.49	5.3	16.3	135	5.8	81
	Плов из курицы	.130/50	17.01	14.4	30.1	317	0.46	304
	Напиток из свежемороженой ягоды	.200	0.1	0	7.6	52	0	198
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>26.58</b>	<b>21.93</b>	<b>79.98</b>	<b>657</b>	<b>12.88</b>	
полдник:								
	Булочка школьная	.070	4.61	4.41	35.3	199	0	194
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>4.67</b>	<b>4.43</b>	<b>45.29</b>	<b>239</b>	<b>0.03</b>	
ужин:								
	Кнели мясные	.070	12.61	15.11	4.63	204	0	94.
	Капуста тушеная	.150	3.1	4.9	14.1	113	25.7	336
	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
	Груша	.090	0.36	0.27	9.27	42	0	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>17.88</b>	<b>20.3</b>	<b>49.44</b>	<b>452</b>	<b>25.73</b>	
<b>Итого за день 15</b>			<b>66.37</b>	<b>67.52</b>	<b>228.17</b>	<b>1803</b>	<b>41.51</b>	
<b>День 16</b>								
завтрак:								
	Каша молочная овсяная	.200	2.17	3.89	2.51	134	0	185
	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
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>12.09</b>	<b>17.54</b>	<b>45.73</b>	<b>470</b>	<b>2.54</b>	
обед:								
	Суп картофельный с клецками	.200/20	2.1	5.4	12.1	87	5.73	85
	Мясо тушеное с овощами в соусе	.190	18.7	14.3	13	255	4.5	274
	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
<b>Итого группа обед</b>			<b>25.04</b>	<b>20.18</b>	<b>76.36</b>	<b>571</b>	<b>10.63</b>	
полдник:								
	Компот консервированный	.200	0.4	0	41.4	166	0	207
<b>Итого группа полдник</b>			<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>41.4</b>	<b>166</b>	<b>0</b>	
ужин:								
	Вареники ленивые	.160/5	23.7	17.38	24.5	349	0.3	230
	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
<b>Итого группа ужин</b>			<b>26.06</b>	<b>18.03</b>	<b>56.02</b>	<b>491</b>	<b>10.33</b>	
<b>Итого за день 16</b>			<b>63.59</b>	<b>55.75</b>	<b>219.51</b>	<b>1698</b>	<b>23.5</b>	

День 17								
завтрак:								
	Омлет натуральный	.100	11.19	13.92	1.34	185	0.15	215
	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	2
	Сок	.200	0.75	0	13.65	57	4	313
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>17.65</b>	<b>24.15</b>	<b>59.75</b>	<b>504</b>	<b>5.93</b>	
обед:								
	Свекла отварная	.050	1.14	0.06	6.48	32	3.96	126
	Щи из свежей капусты	.250/25/10	1.4	5.9	6.8	67	14.78	67
	Рыба запеченная в сметанном соусе	.080	10.08	6.69	7.98	132	0.14	252
	Пюре картофельное	.150	3.06	4.8	20.4	137	18.16	321
	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
<b>Итого группа обед</b>			<b>19.92</b>	<b>17.93</b>	<b>92.92</b>	<b>597</b>	<b>37.44</b>	
полдник:								
	Биопродукт кисломолочный	.125/1шт	3.75	3.75	13.75	100	0.54	401
	Кукурузные хлопья	.050	0	1.4	81.2	375	0	24.
<b>Итого группа полдник</b>			<b>3.75</b>	<b>5.15</b>	<b>94.95</b>	<b>475</b>	<b>0.54</b>	
ужин:								
	Голубцы ленивые	.190	14.12	8.09	20.26	219	20.1	298
	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
<b>Итого группа ужин</b>			<b>16.71</b>	<b>8.48</b>	<b>57.63</b>	<b>373</b>	<b>62.13</b>	
<b>Итого за день 17</b>			<b>58.03</b>	<b>55.71</b>	<b>305.25</b>	<b>1949</b>	<b>106.04</b>	
День 20								
завтрак:								
	Каша молочная манная	.200/5	2.17	3.89	22.51	134	0	185
	Какао с молоком	.200	4.2	3.6	17.3	119	1.6	937
	Бутерброд с маслом	.30/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
	Бифивит	.180	5.22	4.3	7.56	92	0.54	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>14.04</b>	<b>19.34</b>	<b>61.99</b>	<b>481</b>	<b>2.14</b>	
обед:								
	Горошек зеленый	.040	3.12	3.29	6.99	78	0.65	108
	Борщ с капустой и картофелем	.200/20/8	3.5	5.1	14.5	118	11.5	57
	Медвежата мясные	.070	9.16	13.53	9.44	196	0	98
	Макароны отварные	.150	5.76	0.82	31.12	155	0	205
	Напиток из свежей ягоды	.200	0.1	0	7.6	52	0	198
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>25.14</b>	<b>22.74</b>	<b>92.55</b>	<b>704</b>	<b>12.15</b>	
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
<b>Итого группа полдник</b>			<b>2.58</b>	<b>0.86</b>	<b>40.23</b>	<b>178</b>	<b>0.03</b>	
ужин:								
	Запеканка картофельная с сердцем	.150	12	11.76	19.8	238	0	430
	Соус томатный	.050	0.7	2.5	4.8	48	1.4	348
	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
<b>Итого группа ужин</b>			<b>16.01</b>	<b>14.78</b>	<b>67.04</b>	<b>474</b>	<b>11.43</b>	
<b>Итого за день 20</b>			<b>57.77</b>	<b>57.72</b>	<b>261.81</b>	<b>1837</b>	<b>25.75</b>	

День 21								
завтрак:								
	Суп молочный с рисом	.200	4.96	6.32	18.56	150	12.74	59
	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
	Снежок	.150	4.35	3.75	6.3	76	0.54	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>17.55</b>	<b>19.34</b>	<b>55.38</b>	<b>465</b>	<b>14.65</b>	
обед:								
	Икра кабачковая	.040	0.48	2.23	3.08	48	6.62	41
	Суп картофельный с сайрой	.200	5.49	6.3	16.3	135	5.8	87
	Сосиски отварные	.063	6.84	11	0.78	160	2.76	275
	Каша гречневая рассыпчатая	.130/10	7.28	9.36	35.75	263	0	93
	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
<b>Итого группа обед</b>			<b>24.63</b>	<b>31.12</b>	<b>109</b>	<b>859</b>	<b>15.72</b>	
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
<b>Итого группа полдник</b>			<b>21.35</b>	<b>12</b>	<b>18.9</b>	<b>270</b>	<b>0.1</b>	
ужин:								
	Рагу из мяса и овощей	.200	23.1	20.62	32.9	401	24.47	125
	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
<b>Итого группа ужин</b>			<b>25.3</b>	<b>21.05</b>	<b>60.7</b>	<b>527</b>	<b>29.5</b>	
<b>Итого за день 21</b>			<b>88.83</b>	<b>83.51</b>	<b>243.98</b>	<b>2121</b>	<b>59.97</b>	
День 22								
завтрак:								
	Омлет с сыром	.090	11.16	18.74	1.62	204	15	18
	Какао с молоком	.200	4.2	3.6	17.3	119	1.6	937
	Бутерброд с маслом	.30/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
	Биопродукт кисломолочный	.125/1шт	3.75	3.75	13.75	100	0.54	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>21.56</b>	<b>33.64</b>	<b>47.29</b>	<b>559</b>	<b>17.14</b>	
обед:								
	Свекла отварная	.050	1.14	0.06	6.48	32	3.96	126
	Суп вермишелевый	.250	3.9	4.64	11.12	96	0	158
	Птица отварная	.060	12.8	8.1	0	124	0	300
	Гарнир сложный (капуста, картофель)	.200	5.85	11.4	30.65	250	0	257
	Компот из изюма	.200	0.44	0.02	27.8	113	0.4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>27.63</b>	<b>24.22</b>	<b>98.95</b>	<b>720</b>	<b>4.36</b>	
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
<b>Итого группа полдник</b>			<b>4.68</b>	<b>5.97</b>	<b>60.67</b>	<b>313</b>	<b>0.03</b>	
ужин:								
	Котлеты рыбные любительские	.080	10.37	3.8	7.58	105	0.64	256
	Рис припущенный	.150	5.5	4.5	26.4	178	0	316
	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
	Яблоки свежие	.100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>18.08</b>	<b>8.72</b>	<b>65.22</b>	<b>420</b>	<b>10.67</b>	
<b>Итого за день 22</b>			<b>71.95</b>	<b>72.55</b>	<b>272.13</b>	<b>2012</b>	<b>32.2</b>	

День 23								
завтрак:								
	Каша молочная гречневая	.200/5	6.17	1.68	32.7	170	0	168
	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	2
	Йогурт	.150	3.27	2.5	11.3	81	0.94	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>15.15</b>	<b>14.41</b>	<b>88.76</b>	<b>513</b>	<b>2.72</b>	
обед:								
	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
	Макароны отварные	.150	5.76	0.82	31.12	155	0	205
	Компот из яблок	.200	0.16	0.16	23.9	98	1.72	372
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>24.11</b>	<b>16.43</b>	<b>91.88</b>	<b>619</b>	<b>16.72</b>	
полдник:								
	Крендель на сахаре	.080	6.95	6.1	61.61	345	0	252
	Чай без сахара	.200	0.8	0	0	4	0.1	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>7.75</b>	<b>6.1</b>	<b>61.61</b>	<b>349</b>	<b>0.1</b>	
ужин:								
	Суфле творожное	.150	21	15.3	21	311	0	248
	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
<b>Итого группа ужин</b>			<b>25.62</b>	<b>19.29</b>	<b>62.67</b>	<b>524</b>	<b>42.19</b>	
<b>Итого за день 23</b>			<b>72.63</b>	<b>56.23</b>	<b>304.92</b>	<b>2005</b>	<b>61.73</b>	
День 24								
завтрак:								
	Каша молочная "Дружба"	.200	6.55	10.33	35.09	241	0	55
	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
	Биопродукт кисломолочный	.125/1шт	3.75	3.75	13.75	100	0.54	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>19.54</b>	<b>24.27</b>	<b>80.7</b>	<b>598</b>	<b>2.21</b>	
обед:								
	Горошек зеленый	.040	3.12	3.29	6.99	78	0.65	108
	Свекольник со сметаной	.250/25/10	2.04	5	14.1	110	8.78	58
	Печень, тушеная в сметанном соусе	.050/30	7.05	6.2	2.35	95	8.23	171
	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 пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>19.51</b>	<b>19.77</b>	<b>95.1</b>	<b>649</b>	<b>36.22</b>	
полдник:								
	Бананы свежие	.100	1.5	0.5	21	95	10	368
	Отвар шиповника	.150	0.61	0.25	0.18	2	90	243
<b>Итого группа полдник</b>			<b>2.11</b>	<b>0.75</b>	<b>21.18</b>	<b>97</b>	<b>100</b>	
ужин:								
	Блинчики с маслом	.120/5	5.8	8.79	2.34	196	0	447
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Мармелад	.040	0.2	0	33.05	136	0	15
<b>Итого группа ужин</b>			<b>6.06</b>	<b>8.81</b>	<b>45.38</b>	<b>372</b>	<b>0.03</b>	
<b>Итого за день 24</b>			<b>47.22</b>	<b>53.6</b>	<b>242.36</b>	<b>1716</b>	<b>138.46</b>	

День 27								
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	.30/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
	Бифивит	.150	4.2	4.79	6.14	84	0	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>12.02</b>	<b>18.91</b>	<b>59.23</b>	<b>455</b>	<b>1.3</b>	
обед:								
	Суп-пюре из картофеля	.200/20	3.89	4.8	18.8	134	6.84	99
	Гренки из батона	.008	1.08	0.17	4.74	25	0	10
	Бигус из капусты с мясом	.150/40	18.02	14.22	9.56	232	0	172
	Напиток из свежемороженой ягоды	.200	0.1	0	7.6	52	0	104
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>26.59</b>	<b>19.19</b>	<b>63.6</b>	<b>548</b>	<b>6.84</b>	
полдник:								
	Пряник	.050	8.82	4.72	17.38	157	7.41	56
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>8.88</b>	<b>4.74</b>	<b>27.37</b>	<b>197</b>	<b>7.44</b>	
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 ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
	Груша	.100	0.24	0.18	6.08	28	5	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>13.24</b>	<b>14.12</b>	<b>28.86</b>	<b>306</b>	<b>5.18</b>	
<b>Итого за день 27</b>			<b>60.73</b>	<b>56.96</b>	<b>179.06</b>	<b>1506</b>	<b>20.76</b>	
День 28								
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
	Снежок	.150	4.35	3.75	6.3	76	0.54	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>15.86</b>	<b>20.7</b>	<b>69.2</b>	<b>488</b>	<b>3.52</b>	
обед:								
	Икра кабачковая	.040	0.48	2.23	3.08	48	6.62	41
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	.250/25/10	1.85	8.19	12.34	112	10.5	29
	Сосиски отварные	.063	6.84	11	0.78	160	2.76	275
	Пюре картофельное с морковью	.190	3.62	5.89	22.82	158	19.9	322
	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
<b>Итого группа обед</b>			<b>17.03</b>	<b>27.79</b>	<b>90.28</b>	<b>707</b>	<b>40.18</b>	
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
<b>Итого группа полдник</b>			<b>1.04</b>	<b>0.16</b>	<b>32.16</b>	<b>133</b>	<b>11.49</b>	
ужин:								
	Запеканка творожная	.150	26.3	18	25.7	370	0.36	237
	Молоко сгущенное	.030	1.44	1.7	11.2	64	0	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	88
<b>Итого группа ужин</b>			<b>29.7</b>	<b>19.95</b>	<b>58.62</b>	<b>532</b>	<b>0.39</b>	
<b>Итого за день 28</b>			<b>63.63</b>	<b>68.6</b>	<b>250.26</b>	<b>1860</b>	<b>55.58</b>	

<b>Итого за весь период</b>			<b>650.75</b>	<b>628.15</b>	<b>2507.45</b>	<b>18507</b>	<b>565.5</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>65.08</b>	<b>62.82</b>	<b>250.75</b>	<b>1850.7</b>	<b>56.55</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>14.06</b>	<b>30.55</b>	<b>54.19</b>			

Технолог



Голубченко А.И.

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.