



Е.В.Сидорчук

Примерное меню для организации питания детей детских яслей,  
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	.150	3.6	4.8	12.6	99	0.7	23
	Кофейный напиток	.180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом, сыром	.025/5/10	4.7	5.81	12.95	121	0.05	23
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	0.43	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>15.5</b>	<b>16.77</b>	<b>46.21</b>	<b>387</b>	<b>2.35</b>	
обед:								
	Икра кабачковая	.045	0.54	2.53	3.48	54	6.62	41
	Суп картофельный с горохом	.150	3.3	3.2	9.8	81	3.5	81
	Плов из курицы	.120/30	17.01	14.4	30.1	317	0.46	304
	Напиток из свежемороженой ягоды	.150	0.08	0	5.7	39	0	198
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>24.43</b>	<b>20.13</b>	<b>71.98</b>	<b>596</b>	<b>10.58</b>	
полдник:								
	Булочка школьная	.070	4.61	4.41	35.3	199	0	193
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>4.65</b>	<b>4.42</b>	<b>44.2</b>	<b>235</b>	<b>0.03</b>	
ужин:								
	Кнели мясные	.060	10.9	13.8	3.2	180	0	94
	Капуста тушеная	.120	2.5	3.8	11.3	90	20.6	336
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
	Груша	.090	0.4	0.3	9.5	42	0	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>15.59</b>	<b>17.91</b>	<b>44.35</b>	<b>401</b>	<b>20.63</b>	
<b>Итого за день 15</b>			<b>60.17</b>	<b>59.23</b>	<b>206.74</b>	<b>1619</b>	<b>33.59</b>	
<b>День 16</b>								
завтрак:								
	Каша молочная овсяная	.150	1.54	3.82	16.9	109	0	185
	Какао с молоком	.180	3.15	2.7	12.96	89	1.2	937
	Бутерброд с маслом	.025/5	1.85	5.67	10.9	102	0	1
	Йогурт	.150	2.7	2.1	9.4	68	0.87	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>9.24</b>	<b>14.29</b>	<b>50.16</b>	<b>368</b>	<b>2.07</b>	
обед:								
	Суп картофельный с клецками	.150/15	1.3	4.1	7.3	52	3.45	85
	Мясо тушеное с овощами в соусе	.150	14.8	11.3	10.2	202	3.5	274
	Компот из сухофруктов	.180	0.4	0.02	25	102	0.36	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>20.3</b>	<b>15.88</b>	<b>65.96</b>	<b>472</b>	<b>7.31</b>	
полдник:								
	Компот консервированный	.180	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	.140/5	20.7	15.2	21.46	305	0.27	230
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Яблоки свежие	.100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>23.04</b>	<b>15.84</b>	<b>51.89</b>	<b>443</b>	<b>10.3</b>	
<b>Итого за день 16</b>			<b>52.98</b>	<b>46.01</b>	<b>209.41</b>	<b>1449</b>	<b>19.68</b>	

День 17								
завтрак:								
	Омлет натуральный	.080	8.95	12.8	1.07	148	0.13	215
	Кофейный напиток	.180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с джемом	.045	1.87	5.67	21.3	131	0.39	23
	Сок детский	.200/1шт	0.8	0	14.1	60	3.6	19
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>14.47</b>	<b>20.88</b>	<b>50.83</b>	<b>430</b>	<b>5.29</b>	
обед:								
	Свекла отварная	.040	1.31	7.74	10.24	114	3.96	126
	Щи из свежей капусты	.150/15/6	1.04	4.9	5.1	51	11.08	67
	Рыба запеченная в сметанном соусе	.060	7.55	4.84	5.84	96	0.11	252
	Пюре картофельное	.150	3.06	4.8	20.4	137	18.16	321
	Компот из кураги	.180	0.26	0.02	23.4	98	0.36	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>17.02</b>	<b>22.76</b>	<b>88.44</b>	<b>612</b>	<b>33.67</b>	
полдник:								
	Биопродукт кисломолочный	.125/1шт	3.75	3.75	13.75	100	0.43	401
	Кукурузные хлопья	.030	0.25	0.04	2.25	109	0	17
<b>Итого группа полдник</b>			<b>4</b>	<b>3.79</b>	<b>16</b>	<b>209</b>	<b>0.43</b>	
ужин:								
	Голубцы ленивые	.135	10.6	6.81	15.04	164	15.2	298
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Апельсины	.100	0.63	0.14	15.65	56	42	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>13.17</b>	<b>7.19</b>	<b>51.32</b>	<b>314</b>	<b>57.23</b>	
<b>Итого за день 17</b>			<b>48.66</b>	<b>54.62</b>	<b>206.59</b>	<b>1565</b>	<b>96.62</b>	
День 20								
завтрак:								
	Каша молочная манная	.150/5	1.54	3.82	16.9	109	0	185
	Какао с молоком	.180	3.15	2.7	12.96	89	1.2	937
	Бутерброд с маслом	.025/5	1.85	5.67	10.9	102	0	1
	Бифивит	.150	4.35	3.75	6.3	76	0.43	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>10.89</b>	<b>15.94</b>	<b>47.06</b>	<b>376</b>	<b>1.63</b>	
обед:								
	Горошек зеленый	.035	2.7	2.9	6.11	68	0.65	108
	Борщ с капустой и картофелем	.150/15/6	2.1	3.1	8.7	71	6.9	57
	Медвежата мясные	.050	7.86	10.8	7.75	168	0	98
	Макароны отварные	.120	4.61	0.66	24.9	124	0	205
	Напиток из свежемороженой ягоды	.150	0.08	0	5.7	39	0	198
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>20.85</b>	<b>17.46</b>	<b>76.06</b>	<b>575</b>	<b>7.55</b>	
полдник:								
	Сушка глазированная	.030	2.52	0.84	30.24	138	0	58
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>2.56</b>	<b>0.85</b>	<b>39.14</b>	<b>174</b>	<b>0.03</b>	
ужин:								
	Запеканка картофельная с сердцем	.130	10	9.8	16.5	198	0	430
	Соус томатный	.045	0.6	0.9	3.5	35	1.1	348
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
	Бананы	.075	1.05	0.07	13.44	62	0	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>13.44</b>	<b>10.78</b>	<b>53.79</b>	<b>384</b>	<b>1.13</b>	
<b>Итого за день 20</b>			<b>47.74</b>	<b>45.03</b>	<b>216.05</b>	<b>1509</b>	<b>10.34</b>	

День 21								
завтрак:								
	Суп молочный с рисом	.150	3.72	4.74	13.92	113	12.74	59
	Кофейный напиток	.180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом. сыром	.025/5/10	4.7	5.81	12.95	121	0.05	23.
	Снежок	.100	4.35	3.75	6.3	76	0.54	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>15.62</b>	<b>16.71</b>	<b>47.53</b>	<b>401</b>	<b>14.5</b>	
обед:								
	Икра кабачковая	.045	0.54	2.53	3.48	54	6.62	41
	Суп картофельный с сайрой	.150	3.3	3.7	9.8	81	3.5	87
	Тефтели мясные	.060	9.56	9.83	11.18	165	0.79	286
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	.100/8	5.6	7.2	27.5	202	0	93
	Соус белый основной	.040	0.2	1.4	1.46	19	0.11	347
	Компот из сухофруктов	.180	0.4	0.02	25	102	0.36	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>23.4</b>	<b>25.14</b>	<b>101.88</b>	<b>739</b>	<b>11.38</b>	
полдник:								
	Творожная масса	.100/1шт	20.55	12	18.9	266	0	15
	Чай без сахара	.180	0.6	0	0	3	0.1	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>21.15</b>	<b>12</b>	<b>18.9</b>	<b>269</b>	<b>0.1</b>	
ужин:								
	Рагу из мяса и овощей	.150	17.32	13.96	24.67	300	24.47	125
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Груша	.090	0.4	0.3	9.5	42	0	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>19.66</b>	<b>14.5</b>	<b>54.8</b>	<b>436</b>	<b>24.5</b>	
<b>Итого за день 21</b>			<b>79.83</b>	<b>68.35</b>	<b>223.11</b>	<b>1845</b>	<b>50.48</b>	
День 22								
завтрак:								
	Омлет с сыром	.090	11.16	15.74	1.62	204	0.13	23
	Какао с молоком	.180	3.15	2.7	12.96	89	1.2	937
	Бутерброд с маслом	.025/5	1.85	5.67	10.9	102	0	1
	Биопродукт кисломолочный	.125/1шт	3.75	3.75	13.75	100	0.43	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>19.91</b>	<b>27.86</b>	<b>39.23</b>	<b>495</b>	<b>1.76</b>	
обед:								
	Свекла отварная	.045	0.35	0	1.4	7	0	15
	Суп вермишелевый	.200	2.93	3.48	8.34	72	0	159
	Птица отварная	.045	10.3	6.9	0	93	0	300
	Гарнир сложный(кар.кап)	.150	3.48	3.85	19.03	153	0	207
	Компот из изюма	.180	0.4	0.18	25	102	0.36	376.
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>20.96</b>	<b>14.41</b>	<b>76.67</b>	<b>532</b>	<b>0.36</b>	
полдник:								
	Печенье	.030	2.19	3.06	21.6	124	0	334
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>2.23</b>	<b>3.07</b>	<b>30.5</b>	<b>160</b>	<b>0.03</b>	
ужин:								
	Котлеты рыбные любительские	.060	8.14	2.72	5.29	58	0.46	256
	Рис припущенный	.120	4.4	3.6	21.2	135	0	316
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	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>14.73</b>	<b>6.73</b>	<b>56.64</b>	<b>326</b>	<b>10.49</b>	
<b>Итого за день 22</b>			<b>57.83</b>	<b>52.07</b>	<b>203.04</b>	<b>1513</b>	<b>12.64</b>	

День 23								
завтрак:								
	Каша молочная гречневая	.150/5	4.62	1.25	24.52	1275	0	168
	Кофейный напиток	.180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с джемом	.045	1.87	5.67	21.3	131	0.39	23
	Йогурт	.150	2.7	2.1	9.4	68	0.87	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>12.04</b>	<b>11.43</b>	<b>69.58</b>	<b>1565</b>	<b>2.43</b>	
обед:								
	Суп из овощей	.150/5	1.2	3.5	7.6	69	10.8	24
	Гуляш из отварного мяса	.040/40	10.3	8.73	2.7	126	0.4	277
	Макароны отварные	.120	4.61	0.66	24.9	124	0	205
	Компот из яблок	.180	0.14	0.14	21.5	88	1.55	372
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>20.05</b>	<b>13.49</b>	<b>80.16</b>	<b>523</b>	<b>12.75</b>	
полдник:								
	Крендели на сахаре	.060	5.21	4.58	46.21	258	0	209
	Чай без сахара	.180	0.6	0	0	3	0.1	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>5.81</b>	<b>4.58</b>	<b>46.21</b>	<b>261</b>	<b>0.1</b>	
ужин:								
	Суфле творожное	.120	16.8	11.24	16.8	249	0	228
	Соус молочный сладкий	.040	1.09	2.3	3.1	43	0.13	351
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Апельсины	.070	0.63	0.14	15.65	56	42	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>20.46</b>	<b>13.92</b>	<b>56.18</b>	<b>442</b>	<b>42.16</b>	
<b>Итого за день 23</b>			<b>58.36</b>	<b>43.42</b>	<b>252.13</b>	<b>2791</b>	<b>57.44</b>	
День 24								
завтрак:								
	Каша молочная "Дружба"	.150	4.89	7.2	31.5	212	0	55
	Какао с молоком	.180	3.15	2.7	12.96	89	1.2	937
	Бутерброд с маслом. сыром	.025/5/10	4.7	5.81	12.95	121	0.05	23
	Биопродукт кисломолочный	.125/1шт	3.75	3.75	13.75	100	0.43	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>16.49</b>	<b>19.46</b>	<b>71.16</b>	<b>522</b>	<b>1.68</b>	
обед:								
	Горошек зеленый	.035	2.7	2.9	6.11	68	0.65	108
	Свекольник со сметаной	.150/15/6	1.2	3	10.6	659	5.27	58
	Печень, тушенная в сметанном соусе	.040/30	6	4.96	1.88	76	8.23	171
	Пюре картофельное	.150	3.06	4.8	20.4	137	18.16	321
	Компот из сухофруктов	.180	0.4	0.02	25	102	0.36	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>17.16</b>	<b>16.14</b>	<b>87.45</b>	<b>1158</b>	<b>32.67</b>	
полдник:								
	Бананы свежие	.100	1.5	0.5	21	95	10	368
	Отвар шиповника	.150	0.61	0.25	0.18	2	90	17.
<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	.100/5	5.8	8.79	2.34	196	0	447
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392.
	Мармелад	.040	0.2	0	33.05	136	0	32
<b>Итого группа ужин</b>			<b>6.04</b>	<b>8.8</b>	<b>44.29</b>	<b>368</b>	<b>0.03</b>	
<b>Итого за день 24</b>			<b>41.8</b>	<b>45.15</b>	<b>224.08</b>	<b>2145</b>	<b>134.38</b>	

День 27								
завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	.150	1.54	3.82	16.9	109	0	185
	Кофейный напиток	.180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом	.025/5	1.85	5.67	10.9	102	0	1
	Бифивит	.150	4.35	3.75	6.3	76	0.43	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>10.59</b>	<b>15.65</b>	<b>48.46</b>	<b>378</b>	<b>1.6</b>	
обед:								
	Суп-пюре из картофеля	.150/15	2.9	3.6	14.1	101	5.13	99
	Гренки из батона	.006	0.81	0.13	3.55	19	0	12
	Бигус из капусты с мясом	.120/30	15.02	11.85	7.97	194	0	213
	Напиток из свежемороженой ягоды	.150	0.08	0	5.7	39	0	198
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>22.31</b>	<b>15.58</b>	<b>54.22</b>	<b>458</b>	<b>5.13</b>	
полдник:								
	Пряник	.030	2.52	0.84	30.24	138	0	19
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>2.56</b>	<b>0.85</b>	<b>39.14</b>	<b>174</b>	<b>0.03</b>	
ужин:								
	Омлет натуральный	.080	8.95	12.8	1.07	148	0.13	215
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	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>10.98</b>	<b>12.99</b>	<b>27.5</b>	<b>265</b>	<b>5.16</b>	
<b>Итого за день 27</b>			<b>46.44</b>	<b>45.07</b>	<b>169.32</b>	<b>1275</b>	<b>11.92</b>	
День 28								
завтрак:								
	Суп молочный гречневый	.150	3.6	3.8	12.6	99	0.9	94
	Какао с молоком	.180	3.15	2.7	12.96	89	1.2	937
	Бутерброд с джемом	.045	1.87	5.67	21.3	131	0.39	23
	Снежок	.150	4.5	3.75	6.3	76	0.43	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>13.12</b>	<b>15.92</b>	<b>53.16</b>	<b>395</b>	<b>2.92</b>	
обед:								
	Икра кабачковая	.045	0.54	2.53	3.48	54	6.62	41
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	.150/15/7	1.24	5.21	10.67	98	8.92	29
	Котлета рубленая	.060	9.32	8.07	9.64	139	0.09	282
	Пюре розовое	.120	1.88	3.14	15.9	111	18.9	174
	Компот из кураги	.180	0.26	0.02	23.4	98	0.36	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>17.04</b>	<b>19.43</b>	<b>86.55</b>	<b>616</b>	<b>34.89</b>	
полдник:								
	Яблоко, запеченное с сахаром	.080	0.24	0.16	32.16	129	0	148
	Чай без сахара	.180	0.6	0	0	3	0.1	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>0.84</b>	<b>0.16</b>	<b>32.16</b>	<b>132</b>	<b>0.1</b>	
ужин:								
	Запеканка творожная	.120	17.54	12.05	17.15	247	0.24	237
	Молоко сгущенное	.030	1.44	1.7	11.2	64	0	16
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
<b>Итого группа ужин</b>			<b>20.92</b>	<b>13.99</b>	<b>48.98</b>	<b>405</b>	<b>0.27</b>	
<b>Итого за день 28</b>			<b>51.92</b>	<b>49.5</b>	<b>220.85</b>	<b>1548</b>	<b>38.18</b>	

<b>Итого за весь период</b>			<b>545.73</b>	<b>508.45</b>	<b>2131.32</b>	<b>17259</b>	<b>465.27</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>54.57</b>	<b>50.85</b>	<b>213.13</b>	<b>1725.9</b>	<b>46.53</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>12.65</b>	<b>29.51</b>	<b>51.4</b>			

Технолог



Голубченко 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.