



Е.В. Сидорчук  
Комбинат детского питания

Примерное меню для организации питания детей детских садов,  
посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Омска  
27.12.17 - 17.01.18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 27</b>								
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 маслом	.30/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
завтрак:2								
	Йогурт	.150	3.27	2.5	11.3	81	0.94	10.29
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>11.09</b>	<b>16.62</b>	<b>44.39</b>	<b>452</b>	<b>2.24</b>	
обед:								
	Яйцо вареное	.0.024/0,5шт	5.3	4.8	0.3	66	2.57	147
	Рассольник домашний	.250/25/10	2.7	5.1	14.8	113	11.8	75
	Плов из курицы	.130/50	17.01	14.4	50.1	317	0.46	304
	Кисель из свежемороженых ягод	.200	0.24	0	42.3	170	0	217
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>28.75</b>	<b>24.3</b>	<b>130.4</b>	<b>771</b>	<b>14.83</b>	
полдник:								
	Пряник	.050	6.82	4.72	17.38	157	7.41	56
	Сок	.200	0.75	0	13.65	57	4	313
<b>Итого группа полдник</b>			<b>7.57</b>	<b>4.72</b>	<b>31.03</b>	<b>214</b>	<b>11.41</b>	
ужин:								
	Рыба запеченная	.080	13.08	15.69	11.98	162	0.14	254
	Пюре розовое	.150	2.36	5.18	20	139	19.9	192
	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	0.8	0.2	7.5	33	2.16	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>18.05</b>	<b>21.09</b>	<b>60.92</b>	<b>427</b>	<b>22.23</b>	
<b>Итого за день 27</b>			<b>65.46</b>	<b>66.73</b>	<b>266.74</b>	<b>1864</b>	<b>50.71</b>	
<b>День 28</b>								
завтрак:								
	Суп молочный гречневый	.200	2.8	3.8	26.8	142	0.9	94
	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
завтрак 2:								
	Ряженка	.100	4.2	4.79	6.14	84	0.6	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>13.65</b>	<b>19.74</b>	<b>64.86</b>	<b>481</b>	<b>3.1</b>	
обед:								
	Сельдь соленая	.025	5.8	2.38	0	31	0	40
	Щи из свежей капусты	.250/25/10	1.4	3.99	19.8	68	14.78	67
	Мясо духовое	.150	13.93	9.35	2.3	188	0	241
	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>25.37</b>	<b>16.2</b>	<b>73.36</b>	<b>516</b>	<b>15.18</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:								
	Вареники ленивые	.180/10	21.4	17.6	38.6	396	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
	Мандарин	.100	0.8	0.2	8.5	33	2.16	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>24.16</b>	<b>18.05</b>	<b>68.82</b>	<b>527</b>	<b>216.33</b>	
<b>Итого за день 28</b>			<b>65.76</b>	<b>54.85</b>	<b>247.27</b>	<b>1702</b>	<b>234.64</b>	

День 29								
завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	.200	2.17	3.89	22.51	134	0	174
	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
завтрак 2								
	Биопродукт кисломолочный	.125/1шт	3.75	3.75	13.75	100	0.54	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>14.16</b>	<b>16.91</b>	<b>66.78</b>	<b>473</b>	<b>1.91</b>	
обед:								
	Кукуруза сладкая	.025	2.6	0.98	12.65	98	0	26
	Свекольник со сметаной	.250/10	2.04	5	15.1	110	8.78	58
	Гуляш из отварного мяса	.050/50	12.85	10.3	3.3	158	0.5	277
	Пюре картофельное	.150	3.06	4.8	20.4	137	18.16	321
	Напиток из шиповника	.200	0.67	0.28	20.7	88	100	398
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>25.02</b>	<b>21.82</b>	<b>95.61</b>	<b>707</b>	<b>127.44</b>	
полдник:								
	Песочное пирожное	.080	8.82	13.88	39.13	326	0	297
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>8.88</b>	<b>13.9</b>	<b>49.12</b>	<b>366</b>	<b>0.03</b>	
ужин:								
	Тефтели мясные	.080	10.28	11.68	6.99	174	0	254
	Рис припущенный	.150	5.5	3.5	26.4	143	0	316
	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
	Конфета	.030	0.09	4.65	19.5	124	0	68
<b>Итого группа ужин</b>			<b>17.83</b>	<b>20.08</b>	<b>74.61</b>	<b>539</b>	<b>0.03</b>	
<b>Итого за день 29</b>			<b>65.89</b>	<b>72.71</b>	<b>286.12</b>	<b>2085</b>	<b>129.41</b>	
День 9								
завтрак:								
	Каша молочная рисовая	.200	2.17	3.89	22.51	134	0	184
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Бутерброд с маслом	.50/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>4.68</b>	<b>11.46</b>	<b>47.12</b>	<b>310</b>	<b>0.03</b>	
обед:								
	Горошек зеленый	.025	0.78	0.05	1.63	10	11.25	8
	Щи из свежей капусты	.200	5.27	8.86	8.3	135	17.53	46
	Жаркое домашнее	.150/40	13.4	7.4	16.2	188	0	310
	Компот из кураги	.200	0.44	0.02	27.8	153	0.4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>23.39</b>	<b>16.33</b>	<b>76.83</b>	<b>591</b>	<b>29.18</b>	
полдник:								
	Бифивит	.200	4.2	4.79	6.14	84	0	401
	Печенье	.050	4.62	5.95	22	173	0	332
<b>Итого группа полдник</b>			<b>8.82</b>	<b>10.74</b>	<b>28.14</b>	<b>257</b>	<b>0</b>	
ужин:								
	Макароны с маслом, сахаром	.200	6.9	9.4	35.48	257	0	305
	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
<b>Итого группа ужин</b>			<b>8.71</b>	<b>9.42</b>	<b>56.92</b>	<b>350</b>	<b>0.03</b>	
<b>Итого за день 9</b>			<b>45.6</b>	<b>47.95</b>	<b>209.01</b>	<b>1508</b>	<b>29.24</b>	


День 10								
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	.30/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
завтрак 2 :								
	Сок	.200	0.75	0	13.65	57	4	313
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>9.57</b>	<b>15.04</b>	<b>48.08</b>	<b>446</b>	<b>5.6</b>	
обед:								
	Икра кабачковая	.030	0.72	3.34	4.62	72	6.62	41
	Суп-лапша домашняя	.200	2.1	5.4	12.1	87	5.75	53
	Птица тушеная	.060/60	11.2	9.7	3	143	0	301
	Каша гречневая рассыпчатая	.130/10	7.28	9.36	35.75	163	0	93
	Напиток из шиповника	.200	0.67	0.28	20.7	88	100	398
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>25.47</b>	<b>28.08</b>	<b>99.07</b>	<b>658</b>	<b>112.37</b>	
полдник:								
	Кукурузные хлопья	.050	0.42	1.4	23.75	224	0	24
	Йогурт	.200	3.27	2.5	11.3	81	0	401
<b>Итого группа полдник</b>			<b>3.69</b>	<b>3.9</b>	<b>35.05</b>	<b>305</b>	<b>0</b>	
ужин:								
	Биточки рыбные с овощами запечен	.080	10.99	6.01	13.8	145	0.7	179
	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
	Яблоки свежие	.100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>16.26</b>	<b>11.23</b>	<b>65.44</b>	<b>419</b>	<b>28.89</b>	
<b>Итого за день 10</b>			<b>54.99</b>	<b>58.25</b>	<b>247.64</b>	<b>1828</b>	<b>146.86</b>	
День 11								
завтрак:								
	Каша пшенно-кукурузная	.200	2.17	3.89	22.51	134	0	174
	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
завтрак 2 :								
	Ряженка	.150	4.35	3.75	6.3	76	0.43	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>12.17</b>	<b>17.87</b>	<b>59.39</b>	<b>447</b>	<b>1.73</b>	
обед:								
	Яйцо вареное	.0.024/0,5шт	5.3	4.8	0.3	66	2.57	147
	Борщ с капустой и картофелем	.200/20/8	3.5	5.1	24.5	118	11.5	57
	Бефстроганов из отварного мяса	.050/050	4.9	12.4	14.7	150	0	94
	Рис припущенный	.150	5.5	3.5	26.4	143	0	316
	Компот из изюма	.200	0.44	0.02	47.8	183	0.4	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>23.44</b>	<b>26.28</b>	<b>137.16</b>	<b>776</b>	<b>14.47</b>	
полдник:								
	Творожная масса	.100/1шт	14	8	19	220	0	102
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>14.06</b>	<b>8.02</b>	<b>28.99</b>	<b>260</b>	<b>0.03</b>	
ужин:								
	Блинчики с маслом	.120/5	5.8	8.79	47.34	196	0	447
	Джем	.030	0.25	0	34.4	132	0.08	291
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Бананы свежие	.100	1.5	0.5	21	95	10	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>7.61</b>	<b>9.31</b>	<b>112.73</b>	<b>463</b>	<b>10.11</b>	
<b>Итого за день 11</b>			<b>57.28</b>	<b>61.48</b>	<b>338.27</b>	<b>1946</b>	<b>26.34</b>	

День 12								
завтрак:								
	Суп молочный с макаронами	.200	4.8	6.8	16.8	132	0.9	58
	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
завтрак 2 :								
	Биопродукт кисломолочный	.125/1шт	3.75	3.75	13.75	100	0.54	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>17.79</b>	<b>20.74</b>	<b>62.41</b>	<b>489</b>	<b>3.11</b>	
обед:								
	Кукуруза сладкая	.025	2.6	0.98	12.65	98	0	26
	Суп картофельный с горохом	.250/25	5.49	5.3	11.3	135	5.8	81
	Рулет с луком и яйцами	.080	9.5	9.8	17.4	138	2.45	295
	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
<b>Итого группа обед</b>			<b>24.45</b>	<b>22.78</b>	<b>110.23</b>	<b>738</b>	<b>33.07</b>	
полдник:								
	Вафли	.050	1.96	5.31	34.11	197	0.2	330
	Чай без сахара	.200	0.8	0	0	4	0.1	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>2.76</b>	<b>5.31</b>	<b>34.11</b>	<b>201</b>	<b>0.3</b>	
ужин:								
	Шницель любительский	.080	5.44	11.24	36.56	153	0	171
	Капуста тушеная	.150	3.1	4.9	4.1	113	25.7	336
	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	0.9	0.2	8.1	43	42	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>11.4</b>	<b>16.59</b>	<b>70.48</b>	<b>407</b>	<b>67.73</b>	
<b>Итого за день 12</b>			<b>56.4</b>	<b>65.42</b>	<b>277.23</b>	<b>1835</b>	<b>104.21</b>	
День 15								
завтрак:								
	Омлет с сыром	.145	11.16	18.74	21.62	204	15	26
	Кофейный напиток	.200	3.2	2.68	15.96	101	1.3	395
	Бутерброд с маслом	.50/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
завтрак 2 :								
	Бифивит	.150	4.2	4.79	6.14	84	0	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>21.01</b>	<b>33.76</b>	<b>58.34</b>	<b>525</b>	<b>16.3</b>	
обед:								
	Свекла отварная	.030	1.31	0.07	10.24	114	3.96	126
	Суп крестьянский со сметаной	.250/15	1.85	6.19	12.34	112	10.5	291
	Ёжики мясные	.070	9.16	3.53	18.44	116	0	98
	Макароны отварные	.150	4.76	0.82	18.12	145	0	205
	Напиток из ягоды, протертой с сахаром	.200	0.1	0	27.8	141	0	175
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>20.68</b>	<b>10.61</b>	<b>109.84</b>	<b>733</b>	<b>14.46</b>	
полдник:								
	Компот консервированный	.250	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:								
	Запеканка картофельная с мясом	.160	12.13	9.5	25.7	237	4.08	291
	Соус белый основной	.030	0.54	1.38	1.14	19	4.4	239
	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>14.88</b>	<b>11.3</b>	<b>58.08</b>	<b>393</b>	<b>18.51</b>	
<b>Итого за день 15</b>			<b>56.97</b>	<b>55.67</b>	<b>267.66</b>	<b>1817</b>	<b>49.27</b>	

День 16								
завтрак:								
	Каша молочная рисовая	.200	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 джемом	.055	2.51	5.55	28.8	161	0.48	2
завтрак 2 :								
	Снежок	.150	4.35	3.75	6.3	76	0.54	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>13.23</b>	<b>16.79</b>	<b>74.91</b>	<b>490</b>	<b>2.62</b>	
обед:								
	Фасоль красная	.020	0.78	0.05	2.63	10	11.25	26
	Суп-пюре из картофеля	.200/20	3.89	4.8	18.8	134	6.84	99
	Гренки из пшеничного хлеба	.008	1.08	0.17	4.74	25	0	12
	Сосиски отварные	.063	2.84	3.2	2.78	60	2.76	275
	Каша гречневая рассыпчатая	.130/10	7.28	9.36	35.75	163	0	93
	Компот из кураги	.200	0.44	0.02	27.8	153	0.4	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>20.11</b>	<b>18.06</b>	<b>115.96</b>	<b>661</b>	<b>21.25</b>	
полдник:								
	Баранка яичная	.050	2.92	3.28	20.52	126	0	18
	Молоко	.200	5.48	4.88	9.07	102	2.46	400
<b>Итого группа полдник</b>			<b>8.4</b>	<b>8.16</b>	<b>29.59</b>	<b>228</b>	<b>2.46</b>	
ужин:								
	Творожники	.150	13.2	14.01	21.63	288	0	113.
	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
	Груша	.100	0.4	0.3	9.27	50	5	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>15.59</b>	<b>14.56</b>	<b>53.78</b>	<b>462</b>	<b>5.33</b>	
<b>Итого за день 16</b>			<b>57.33</b>	<b>57.57</b>	<b>274.24</b>	<b>1841</b>	<b>31.66</b>	
День 17								
завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	.200	2.17	3.89	12.51	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	23
завтрак 2 :								
	Йогурт	.150	3.27	2.5	11.3	81	0.94	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>13.68</b>	<b>15.66</b>	<b>54.33</b>	<b>454</b>	<b>2.31</b>	
обед:								
	Икра кабачковая	.030	0.72	3.34	4.62	72	6.62	41
	Суп картофельный с клецками	.250/25	2.1	3.4	12.1	87	5.73	85
	Суфле куриное	.073	12.48	22.59	2.45	173	0.03	310
	Каша гороховая	.100	9.8	21	13.3	143	0.13	203
	Кисель из свежемороженых ягод	.200	0.24	0	42.3	170	0.2	217
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>28.84</b>	<b>50.33</b>	<b>97.67</b>	<b>750</b>	<b>12.51</b>	
полдник:								
	Пряник	.050	6.82	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>6.88</b>	<b>4.74</b>	<b>27.37</b>	<b>197</b>	<b>7.44</b>	
ужин:								
	Рыба тушеная с овощами	.060/60	5.4	8.9	9.1	164	0.19	247.
	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	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
	Мандарин	.100	0.8	0.2	7.5	33	2.16	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>12.82</b>	<b>13.92</b>	<b>69.89</b>	<b>479</b>	<b>20.54</b>	
<b>Итого за день 17</b>			<b>62.22</b>	<b>84.65</b>	<b>249.26</b>	<b>1880</b>	<b>42.8</b>	

<b>Итого за весь период</b>			<b>587.9</b>	<b>625.28</b>	<b>2663.44</b>	<b>18306</b>	<b>845.14</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>58,8</b>	<b>62,5</b>	<b>266,3</b>	<b>1830,6</b>	<b>84,5</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>12.85</b>	<b>30,7</b>	<b>58.2</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.