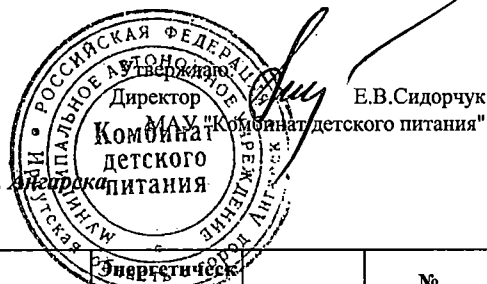


Примерное меню для организации питания детей детских садов,  
посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Астрахань  
02.07.18 - 13.07.18



Е.В.Сидорчук  
"Комбинат детского питания"

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</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	.30/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
завтрак 2								
	Бифивит	.150	5.22	4.3	7.56	92	0.54	40
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>14.67</b>	<b>19.25</b>	<b>66.28</b>	<b>489</b>	<b>3.04</b>	
обед:								
	Кукуруза сладкая	.025	2.6	0.98	12.65	98	0	12
	Суп из овощей	.250	1.54	5.69	15.1	92	14.5	245
	Плов из отварной говядины	.050/140	12.8	10.78	38.5	263	0.4	85
	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
<b>Итого группа обед</b>			<b>20.88</b>	<b>17.47</b>	<b>116.95</b>	<b>671</b>	<b>15.3</b>	
полдник:								
	Вафли	.050	6.96	5.31	14.44	207	0.2	330
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>7.02</b>	<b>5.33</b>	<b>24.43</b>	<b>247</b>	<b>0.23</b>	
ужин:								
	Сельдь соленая	.025	5.8	2.38	0	31	0	40
	Запеканка картофельная с овощами	.170	10.7	6.4	47.1	240	0	139
	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>18.71</b>	<b>9.2</b>	<b>78.34</b>	<b>408</b>	<b>10.03</b>	
<b>Итого за день 2</b>			<b>61.28</b>	<b>51.25</b>	<b>286</b>	<b>1815</b>	<b>28.6</b>	
<b>День 3</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. сыром	.030/5/15	5.04	6.59	14.56	138	0.07	3
завтрак 2								
	Снежок	.150	4.35	3.75	6.3	76	0.54	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>14.76</b>	<b>16.91</b>	<b>39.33</b>	<b>449</b>	<b>1.91</b>	
обед:								
	Фасоль красная	.020	0.78	0.05	2.63	10	11.25	26
	Борщ с капустой и картофелем	.200/20/8	3.5	5.1	4.5	68	11.5	57
	Сосиски отварные	.063	7.84	5.2	7.78	120	2.76	275
	Макаронные отварные	.150	4.76	10.82	18.12	145	0	205
	Кисель из протертой ягоды	.200	0.24	0	32.2	117	1.83	21
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>20.92</b>	<b>21.63</b>	<b>88.69</b>	<b>576</b>	<b>27.34</b>	
полдник:								
	Баранка яичная	.050	4.92	3.28	20.52	176	0	18
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>4.98</b>	<b>3.3</b>	<b>30.51</b>	<b>216</b>	<b>0.03</b>	
ужин:								
	Вареники ленивые	.160/10	18.7	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
	Груша	.100	0.4	0.3	9.27	50	5	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>21.06</b>	<b>17.93</b>	<b>55.49</b>	<b>497</b>	<b>5.33</b>	
<b>Итого за день 3</b>			<b>61.72</b>	<b>59.77</b>	<b>214.02</b>	<b>1738</b>	<b>34.61</b>	

День 4								
завтрак:								
	Омлет с сыром	.145	11.16	18.74	21.62	204	15	26
	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	24
завтрак 2								
	Йогурт	.150	3.27	2.5	11.3	81	0.94	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>21.14</b>	<b>32.39</b>	<b>79.02</b>	<b>565</b>	<b>18.02</b>	
обед:								
	Огурец свежий	.050	0.35	0	1.4	7	0	14
	Суп-лапша домашняя	.200	2.1	5.4	17.1	137	5.75	253
	Птица тушеная	.060/60	11.2	9.7	3	143	0	301
	Каша гречневая рассыпчатая	.130	7.28	9.36	35.75	163	0	93
	Компот из кураги	.200	0.44	0.02	17.8	103	0.4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>24.87</b>	<b>24.48</b>	<b>97.95</b>	<b>658</b>	<b>6.15</b>	
полдник:								
	Бананы свежие	.100	1.5	0.5	21	145	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>147</b>	<b>100</b>	
ужин:								
	Тефтели рыбные	.080	13.57	11.7	16.68	165	0.19	261
	Пюре картофельное	.150	3.06	4.8	20.4	137	18.16	321
	Соус белый основной	.050	0.3	1.75	1.83	24	0.14	347
	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>18.74</b>	<b>18.27</b>	<b>60.35</b>	<b>419</b>	<b>18.52</b>	
<b>Итого за день 4</b>			<b>66.86</b>	<b>75.89</b>	<b>258.5</b>	<b>1789</b>	<b>142.69</b>	
День 5								
завтрак:								
	Каша пшленно-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:								
	Икра кабачковая	.030	0.72	3.34	4.62	72	6.62	41
	Суп картофельный с гренками	.200/20/10	1.87	7.3	13.3	81	9.6	77
	Суфле из печени	.070/5	5.2	7.47	36.1	160	7.55	273
	Рис припущенный	.150	5.5	3.5	33.4	143	0	316
	Компот из изюма	.200	0.44	0.02	31.8	154	0.4	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>17.53</b>	<b>22.09</b>	<b>142.68</b>	<b>726</b>	<b>24.17</b>	
полдник:								
	Сушка глазированная	.050	2.52	0.84	10.24	278	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>20.23</b>	<b>318</b>	<b>0.03</b>	
ужин:								
	Творожники	.150	9.2	5.1	36.63	288	0	113
	Молоко сгущенное	.030	1.44	1.7	21.2	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	88
	Нектарин	.100	0.81	0.09	8.1	37	0	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>13.41</b>	<b>7.14</b>	<b>87.65</b>	<b>487</b>	<b>0.03</b>	
<b>Итого за день 5</b>			<b>45.69</b>	<b>47.96</b>	<b>309.95</b>	<b>1978</b>	<b>25.96</b>	

День 6								
завтрак:								
	Суп молочный с макаронами	.200	4.8	6.8	16.8	132	0.9	132
	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								
	Биопродукт кисломолочный	.125/1шт	3.75	3.75	13.75	100	0.54	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>15.2</b>	<b>21.7</b>	<b>62.47</b>	<b>487</b>	<b>3.04</b>	
обед:								
	Огурец свежий	.050	0.35	0	1.4	7	0	14
	Рассольник ленинградский	.250/25/10	4.07	15.1	19.8	154	11.81	76
	Гуляш из отварного мяса	.050	8.85	12.3	23.3	107	0.5	277
	Гарнир сложный (картофель, морковь)	.150	5.62	3.22	22.63	168	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>23.13</b>	<b>31.1</b>	<b>118.39</b>	<b>665</b>	<b>37.13</b>	
полдник:								
	Ватрушка с повидлом	.085	4.82	4.87	21	263	0.13	301
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>4.88</b>	<b>4.89</b>	<b>30.99</b>	<b>303</b>	<b>0.16</b>	
ужин:								
	Омлет натуральный	.100	6.19	4.92	6.34	125	0.15	215
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
	Апельсины	.100	0.9	0.2	8.1	43	42	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>10.95</b>	<b>5.6</b>	<b>47.89</b>	<b>324</b>	<b>42.18</b>	
<b>Итого за день 6</b>			<b>54.16</b>	<b>63.29</b>	<b>259.74</b>	<b>1779</b>	<b>82.51</b>	
День 9								
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, сыром	.030/5/15	5.04	6.59	14.56	138	0.07	23
завтрак 2								
	Бифивит	.150	5.22	4.3	7.56	92	0.54	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>15.63</b>	<b>17.46</b>	<b>60.59</b>	<b>465</b>	<b>1.91</b>	
обед:								
	Горошек зеленый	.025	0.78	0.05	1.63	10	11.25	16
	Суп картофельный с клецками	.250/25	2.1	13.4	12.1	107	5.73	85
	Бигус из капусты с мясом	.150/40	9.02	14.22	39.56	232	0	172
	Напиток из ягоды, протертой с сахаром	.200	0.1	0	27.8	198	0	175
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>15.8</b>	<b>28.13</b>	<b>104.55</b>	<b>663</b>	<b>16.98</b>	
полдник:								
	Пряник	.050	3.82	4.72	27.38	234	7.41	56
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>3.88</b>	<b>4.74</b>	<b>37.37</b>	<b>274</b>	<b>7.44</b>	
ужин:								
	Макароны, запеченные с сыром	.160/5	7.1	8.01	29.63	268	0.03	207
	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>9.31</b>	<b>8.43</b>	<b>60.87</b>	<b>405</b>	<b>10.06</b>	
<b>Итого за день 9</b>			<b>44.62</b>	<b>58.76</b>	<b>263.38</b>	<b>1807</b>	<b>36.39</b>	

День 10								
завтрак:								
	Каша молочная "Дружба"	.200	6.55	10.33	15.09	241	0	55
	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								
	Снежок	.150	4.35	3.75	6.3	76	0.54	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>17.55</b>	<b>25.23</b>	<b>53.31</b>	<b>572</b>	<b>2.14</b>	
обед:								
	Свекла отварная	.025	1.14	0.06	6.48	32	3.96	126
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	.250	1.85	8.19	12.34	112	10.5	29
	Рыба запеченная	.080	10.08	6.69	7.98	132	0.14	254
	Пюре картофельное	.150	3.06	4.8	20.4	137	18.16	321
	Компот из кураги	.200	0.44	0.02	17.8	103	0.4	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>20.37</b>	<b>20.22</b>	<b>88.46</b>	<b>632</b>	<b>33.16</b>	
полдник:								
	Творожная масса	.100/1шт	3.4	8	29	220	0	102
	Чай без сахара	.200	0.8	0	0	4	0.1	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>4.2</b>	<b>8</b>	<b>29</b>	<b>224</b>	<b>0.1</b>	
ужин:								
	Сосиски отварные	.063	7.84	5.2	7.78	120	2.76	275
	Каша гречневая рассыпчатая	.130	7.28	9.36	35.75	163	0	93
	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
	Нектарин	.100	0.81	0.09	8.1	37	0	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>17.89</b>	<b>14.9</b>	<b>73.35</b>	<b>418</b>	<b>2.79</b>	
<b>Итого за день 10</b>			<b>60.01</b>	<b>68.35</b>	<b>244.12</b>	<b>1846</b>	<b>38.19</b>	
День 11								
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	.30/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
завтрак 2								
	Сок	.200	0.75	0	3.65	57	4	313
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>8.57</b>	<b>14.12</b>	<b>46.74</b>	<b>428</b>	<b>5.3</b>	
обед:								
	Огурец свежий	.045	0.35	0	1.4	7	0	14
	Свекольник с мясом со сметаной	.250/20/10	10.08	15	28	110	8.78	58
	Жаркое по-домашнему	.050/140	10.3	5.1	29.4	180	6.1	276
	Напиток из шиповника	.200	0.67	0.28	30.7	88	100	398
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>25.2</b>	<b>20.84</b>	<b>112.96</b>	<b>501</b>	<b>114.88</b>	
полдник:								
	Йогурт	.200	3.27	2.5	11.3	181	0	401
	Кукурузные хлопья	.050	0.42	1.4	23.75	194	0	24
<b>Итого группа полдник</b>			<b>3.69</b>	<b>3.9</b>	<b>35.05</b>	<b>375</b>	<b>0</b>	
ужин:								
	Голубцы ленивые из мяса кур	.130/30	12.5	19.7	24.2	225	0	253
	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	145	10	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>15.81</b>	<b>20.22</b>	<b>66.64</b>	<b>463</b>	<b>10.03</b>	
<b>Итого за день 11</b>			<b>53.27</b>	<b>59.08</b>	<b>261.39</b>	<b>1767</b>	<b>130.21</b>	

День 12								
завтрак:								
	Омлет с зел. горошком	.110/40	14.3	15.01	21.8	211	0.18	215
	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								
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	0.43	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>25.36</b>	<b>27.91</b>	<b>74.2</b>	<b>567</b>	<b>2.69</b>	
обед:								
	Сельдь соленая	.019	4.27	1.75	0	23	1	40
	Суп картофельный с горохом	.250/25	5.49	5.3	11.3	105	5.8	81
	Медвежата мясные	.070	4.16	3.53	19.44	116	0	98
	Макароны отварные	.150	4.76	10.82	18.12	145	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
<b>Итого группа обед</b>			<b>22.92</b>	<b>21.88</b>	<b>100.12</b>	<b>618</b>	<b>7.2</b>	
полдник:								
	Булочка школьная	.075	6.3	2.4	25.5	219	0	26
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>6.36</b>	<b>2.42</b>	<b>35.49</b>	<b>259</b>	<b>0.03</b>	
ужин:								
	Суфле творожное	.150	16.01	7.3	26	365	0	248
	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>18.4</b>	<b>7.85</b>	<b>58.15</b>	<b>539</b>	<b>5.33</b>	
<b>Итого за день 12</b>			<b>73.04</b>	<b>60.06</b>	<b>267.96</b>	<b>1983</b>	<b>15.25</b>	
День 13								
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	.030/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
завтрак 2								
	Биопродукт кисломолочный	.125/1шт	3.75	3.75	13.75	100	0.54	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>11.57</b>	<b>17.87</b>	<b>46.84</b>	<b>471</b>	<b>1.84</b>	
обед:								
	Огурец свежий	.045	0.35	0	1.4	7	0	16
	Щи из свежей капусты	.250/25/10	3.4	7.99	13.8	152	14.78	67
	Котлеты рыбные любительские	.080	20.37	13.8	17.58	205	0.64	256
	Рис припущенный	.140	5.5	3.5	33.4	143	0	316
	Напиток из ягоды, протертой с сахаром	.200	0.1	0	27.8	198	0	175
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>33.52</b>	<b>25.75</b>	<b>117.44</b>	<b>821</b>	<b>15.42</b>	
полдник:								
	Печенье	.050	4.62	5.95	32.1	192	0	332
	Чай с молоком	.200	2.6	1.7	9.9	115	1.3	394
<b>Итого группа полдник</b>			<b>7.22</b>	<b>7.65</b>	<b>42</b>	<b>307</b>	<b>1.3</b>	
ужин:								
	Запеканка картофельная с сердцем	.180	4.5	11.76	29.8	238	0	430
	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
	Апельсины	.100	0.9	0.2	8.1	43	42	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>7.36</b>	<b>12.21</b>	<b>59.62</b>	<b>379</b>	<b>42.03</b>	
<b>Итого за день 13</b>			<b>59.67</b>	<b>63.48</b>	<b>265.9</b>	<b>1978</b>	<b>60.59</b>	

Итого за весь период			580.32	621,03	2630.96	18480	595	
Среднее значение за период			58,03	62,1	263,1	1848	59,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12.56	30,24	56.95			

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.