



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

Примерное меню для организации питания детей детских садов, посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска  
 20.11.18 - 03.12.18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 20</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	0.75	0	13.65	57	4	313
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>11.16</b>	<b>13.16</b>	<b>46.68</b>	<b>430</b>	<b>5.37</b>	
обед:								
	Свекла отварная	.025	1.14	0.06	6.48	32	3.96	126
	Суп картофельный с сайрой	.200	5.49	6.3	16.3	135	5.8	87
	Сосиски отварные	.063	12.84	18.2	7.78	120	2.76	275
	Макароны отварные	.150	4.76	10.82	18.12	145	0	205
	Напиток из шиповника	.200	0.44	0.02	37.8	153	0.4	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>28.47</b>	<b>35.86</b>	<b>109.94</b>	<b>701</b>	<b>12.92</b>	
полдник:								
	Чай без сахара	.200	4.2	4.79	6.14	94	60	193
	Печенье	.050	6.82	4.72	17.38	214	7.41	56
<b>Итого группа полдник</b>			<b>11.02</b>	<b>9.51</b>	<b>23.52</b>	<b>308</b>	<b>67.41</b>	
ужин:								
	Сырники	.150	13.1	6.1	29.5	252	0.29	235
	Молоко сгущенное	.030	1.44	1.7	21.2	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	1
	Яблоки свежие	.100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>16.9</b>	<b>8.45</b>	<b>82.22</b>	<b>458</b>	<b>10.32</b>	
<b>Итого за день 20</b>			<b>67.55</b>	<b>66.98</b>	<b>262.36</b>	<b>1897</b>	<b>96.02</b>	
<b>День 21</b>								
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 маслом	.30/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
завтрак 2								
	Йогурт	.150	5.22	4.3	7.56	92	0.54	40
<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:								
	Сельдь соленая	.019	4.27	1.75	0	23	1	40
	Суп вермишелевый	.250	3.9	4.64	11.12	96	0	158
	Фрикадельки куриные в соусе	.073	12.48	22.59	7.45	173	0.03	310
	Гарнир сложный	.150	3.06	4.8	20.4	137	18.16	321
	Кисель 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>27.31</b>	<b>33.78</b>	<b>89.67</b>	<b>675</b>	<b>19.19</b>	
полдник:								
	Компот консервированный	.250	0.67	0.28	0.2	2	100	399
<b>Итого группа полдник</b>			<b>0.67</b>	<b>0.78</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>100</b>	
ужин:								
	Рагу из мяса и овощей	.200	23.1	18.62	32.9	401	24.47	125
	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
	Мармелад	.040	0.2	0	33.05	136	0	15
<b>Итого группа ужин</b>			<b>25.11</b>	<b>18.64</b>	<b>87.39</b>	<b>630</b>	<b>24.5</b>	
<b>Итого за день 21</b>			<b>68.63</b>	<b>72.54</b>	<b>260.25</b>	<b>1933</b>	<b>155.83</b>	

День 22								
завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	.200	7.12	3.89	22.51	234	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>17.12</b>	<b>17.87</b>	<b>59.39</b>	<b>547</b>	<b>1.73</b>	
обед:								
	Горошек зеленый	.025	0.78	0.05	1.63	10	11.25	12
	Суп картофельный с клецками	.250/25	2.1	8.4	12.1	87	5.73	85
	Бигус из капусты с мясом	.150/40	9.02	14.22	39.56	232	0	172
	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>16.14</b>	<b>23.15</b>	<b>108.55</b>	<b>599</b>	<b>17.38</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:								
	Фрикадельки рыбные	.110	10.5	3.8	7.7	107	0.34	264
	Пюре розовое	.150	7.36	5.18	20	139	19.9	198
	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
	Апельсин	.100	0.8	0.2	7.5	33	2.16	350
<b>Итого группа ужин</b>			<b>20.62</b>	<b>9.43</b>	<b>56.92</b>	<b>377</b>	<b>22.43</b>	
<b>Итого за день 22</b>			<b>58.08</b>	<b>58.45</b>	<b>253.86</b>	<b>1747</b>	<b>41.64</b>	
День 23								
завтрак:								
	Суп молочный с макаронами	.200	4.8	6.8	16.8	132	0.9	123
	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:								
	Свекла отварная	.030	1.31	0.07	5.24	54	3.96	126
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	.250	1.85	8.19	12.34	112	10.5	290
	Кнели мясные	.060/5	8.94	12.72	8.28	184	0	716
	Каша гречневая рассыпчатая	.130	7.28	9.36	35.75	163	0	93
	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>23.62</b>	<b>30.82</b>	<b>112.87</b>	<b>742</b>	<b>14.86</b>	
полдник:								
	Корж молочный	.075	5.9	5.1	47.8	278	0	298
	Чай без сахара	.200	0.8	0	0	4	0.1	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>6.7</b>	<b>5.1</b>	<b>47.8</b>	<b>282</b>	<b>0.1</b>	
ужин:								
	Омлет натуральный	.100	11.19	8.92	16.34	185	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	299
	Груша	.100	1.5	0.5	21	145	10	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>16.55</b>	<b>9.9</b>	<b>70.79</b>	<b>486</b>	<b>10.18</b>	
<b>Итого за день 23</b>			<b>64.66</b>	<b>66.56</b>	<b>293.87</b>	<b>1999</b>	<b>28.25</b>	

День 26								
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
завтрак 2								
	Бифидит	.150	5.22	4.3	7.56	92	0.54	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>13.04</b>	<b>18.42</b>	<b>60.65</b>	<b>463</b>	<b>1.84</b>	
обед:								
	Икра кабачковая	.025	0.72	3.34	4.62	72	6.62	41
	Борщ с капустой и картофелем	.200/20/8	3.5	5.1	24.5	118	11.5	57
	Суфле из печени	.050/50	8.85	12.3	13.3	158	0.5	277
	Макароны отварные	.150	4.76	10.82	18.12	145	0	205
	Компот из кураги	.200	0.44	0.02	37.8	153	0.4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>21.77</b>	<b>31.58</b>	<b>121.24</b>	<b>751</b>	<b>19.02</b>	
полдник:								
	Сушка глазированная	.050	2.52	0.84	20.24	238	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>30.23</b>	<b>278</b>	<b>0.03</b>	
ужин:								
	Шницель рыбный натуральный	.080	12.4	5.68	12.2	116	2.62	258
	Рис с овощами	.150	5.5	3.5	26.4	143	0	316
	Соус томатный	.025	0.7	2.5	4.8	48	1.4	348
	Чай с лимоном	.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>20.81</b>	<b>12.1</b>	<b>74.64</b>	<b>444</b>	<b>14.05</b>	
<b>Итого за день 26</b>			<b>58.2</b>	<b>62.96</b>	<b>286.76</b>	<b>1936</b>	<b>34.94</b>	
День 27								
завтрак:								
	Омлет с сыром	.145	11.16	10.74	16.62	184	15	26
	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>22.22</b>	<b>23.64</b>	<b>69.02</b>	<b>540</b>	<b>17.62</b>	
обед:								
	Фасоль красная	.020	0.78	0.05	2.63	10	11.25	26
	Суп из овощей	.200/20/10	1.54	4.69	10.1	92	14.5	22
	Сосиски отварные	.063	12.84	18.2	7.78	120	2.76	275
	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>22.69</b>	<b>28.48</b>	<b>85.07</b>	<b>563</b>	<b>146.67</b>	
полдник:								
	Пряник	.050	1.96	5.31	34.11	197	0.2	330
	Чай с молоком	.200	2.6	1.7	15.9	15	1.3	394
<b>Итого группа полдник</b>			<b>4.56</b>	<b>7.01</b>	<b>50.01</b>	<b>212</b>	<b>1.5</b>	
ужин:								
	Суфле творожное	.150	16.01	17.3	26	365	0	248
	Соус из ягод	.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
	Бананы свежие	.100	0.4	0.3	9.27	50	5	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>20.4</b>	<b>21.45</b>	<b>61.29</b>	<b>572</b>	<b>5.19</b>	
<b>Итого за день 27</b>			<b>69.87</b>	<b>80.58</b>	<b>265.39</b>	<b>1887</b>	<b>170.98</b>	

День 28								
завтрак:								
	Кулеш пшеничный с маслом	.200	5.8	9.2	31.8	240	0	165
	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								
	Сок	.200	0.75	0	13.65	57	4	313
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>14.79</b>	<b>18.47</b>	<b>75.97</b>	<b>536</b>	<b>5.37</b>	
обед:								
	Кукуруза сладкая	.020	2.13	1.99	4.56	48	0.65	27
	Рассольник домашний	.250/10	2.7	5.1	17.8	113	11.8	75
	Жаркое из курицы	.130/50	7.01	8.4	30.1	231	0.46	304
	Напиток из ягоды, протертой с сахаром	.200	0.24	0	32.2	117	1.83	217
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>15.58</b>	<b>15.49</b>	<b>107.56</b>	<b>614</b>	<b>14.74</b>	
полдник:								
	Йогурт	.200	4.46	9.39	40.4	249	0	469
	Кукурузные хлопья	.50	0.8	0	0	4	0.1	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>5.26</b>	<b>9.39</b>	<b>40.4</b>	<b>253</b>	<b>0.1</b>	
ужин:								
	Тефтели мясные	.080	11.78	12.91	14.9	223	1.13	286
	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 ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
	Апельсин	.100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>21.27</b>	<b>22.69</b>	<b>81.89</b>	<b>523</b>	<b>11.16</b>	
<b>Итого за день 28</b>			<b>56.9</b>	<b>66.04</b>	<b>305.82</b>	<b>1926</b>	<b>31.37</b>	
День 29								
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
завтрак 2								
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	0.43	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>13.17</b>	<b>18.79</b>	<b>40.73</b>	<b>465</b>	<b>2.03</b>	
обед:								
	Горошек зеленый	.025	0.78	0.05	1.63	10	11.25	12
	Щи из свежей капусты	.250/10	1.4	3.9	6.8	67	14.78	67
	Мясо тушеное с овощами в соусе	.190	8.7	16.3	28	275	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>15.12</b>	<b>20.73</b>	<b>87.69</b>	<b>581</b>	<b>30.93</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	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
	Яблоко	.100	0.8	0.2	7.5	33	2.16	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>26.46</b>	<b>17.83</b>	<b>53.72</b>	<b>480</b>	<b>2.49</b>	
<b>Итого за день 29</b>			<b>59.73</b>	<b>60.65</b>	<b>212.65</b>	<b>1742</b>	<b>35.48</b>	

День 30								
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 джемом	.055	2.51	7.55	28.8	161	0.48	23.
завтрак 2								
	Биопродукт кисломолочный	.125/1шт	3.75	3.75	13.75	100	0.54	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>11.63</b>	<b>17.87</b>	<b>81.02</b>	<b>496</b>	<b>2.32</b>	
обед:								
	Яйцо вареное	.0024/0,5шт	5.3	4.8	0.3	66	2.57	147
	Свекольник с мясом со сметаной	.250/25/10	2.04	6.3	34.1	110	8.78	58
	Рыба запеченная	.080	10.08	6.69	7.98	132	0.14	254
	Рис припущенный	.150	5.5	3.5	26.4	143	0	316
	Компот из кураги	.200	0.44	0.02	37.8	153	0.4	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>27.16</b>	<b>21.77</b>	<b>130.04</b>	<b>720</b>	<b>11.89</b>	
полдник:								
	Крендель	.075	1.5	0.5	21	145		368
	Чай с молоком	.200	0.67	0.28	0.2	2		399
<b>Итого группа полдник</b>			<b>2.17</b>	<b>0.78</b>	<b>21.2</b>	<b>147</b>		
ужин:								
	Запеканка картофельная с мясом	.160	12.13	19.5	25.7	237	4.08	291
	Соус основной красный	.040	0.78	1.44	2.52	26	4.4	239
	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	.035	2.7	4.27	22.05	131	0.08	333
<b>Итого группа ужин</b>			<b>17.57</b>	<b>25.46</b>	<b>71.99</b>	<b>492</b>	<b>8.59</b>	
<b>Итого за день 30</b>			<b>58.53</b>	<b>65.88</b>	<b>304.25</b>	<b>1855</b>	<b>132.8</b>	
День 3								
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 маслом. сыром	.030/5/15	5.04	6.59	14.56	138	0.07	23.
завтрак 2								
	Снежок	.150	4.35	3.75	6.3	76	0.54	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>27.89</b>	<b>28.95</b>	<b>59.96</b>	<b>544</b>	<b>2.39</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	135	5.8	81
	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
	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>25.58</b>	<b>25.38</b>	<b>91.84</b>	<b>737</b>	<b>24.96</b>	
полдник:								
	Вафли	.050	6.82	4.72	17.38	214	7.41	56.
	Чай без сахара	.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>254</b>	<b>7.44</b>	
ужин:								
	Голубцы ленивые	.190	4.12	8.09	18.26	269	20.1	298
	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
	Апельсин	.100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>6.33</b>	<b>8.51</b>	<b>49.5</b>	<b>406</b>	<b>30.13</b>	
<b>Итого за день 3</b>			<b>66.68</b>	<b>67.58</b>	<b>228.67</b>	<b>1941</b>	<b>64.92</b>	

<b>Итого за весь период</b>			<b>628.83</b>	<b>668.22</b>	<b>2673.88</b>	<b>18863</b>	<b>792.23</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>62,88</b>	<b>66,82</b>	<b>267,4</b>	<b>1886,3</b>	<b>79,2</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>13.33</b>	<b>31.88</b>	<b>56.7</b>			

Технолог

Кузнецова М.В.

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.