



Е.В.Сидорчук
"Комбинат детского питания"

Примерное меню для организации питания детей дошкольного возраста,
посещающих муниципальные дошкольные учреждения

21.03-03.04.2019г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	5	23	162	1	93
	Напиток кофейный	180	3	3	14	91	1	395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	2	4	13	96		1
Итого за Завтрак			9	12	50	349	2	
Завтрак 2								
	Ряженка ясли	100	3	3	4	51		401
Итого за Завтрак 2			3	3	4	51		
Обед	Кукуруза консервированная	20	1		4	20	3	12
	Суп картофельный с гренками	150/8	6	5	17	151		79
	Плов из отварной говядины	040/11	10	9	25	203		85
	Напиток из протертой ягоды	150			15	61		375
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	96		144
Итого за Обед			19	15	83	565	3	
Полдник								
	Печенье	040	2	3	16	124		
	Чай с лимоном	180			9	36	3	393
Итого за Полдник			2	3	25	160	3	
Ужин	Суфле творожное	120	9	14	17	185		126
	Молоко сгущенное	035	2	2	11	68		856
	Чай без сахара	180			2	0		38
	Хлеб пшеничный	025			11	48		144
	Бананы свежие	070			11	59	7	368
Итого за Ужин			11	16	52	368	7	
Итого за день			44	49	214	1473	15	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная пшенично-	150	3	4	21	117		168
	Какао с молоком	180	3	3	9	89	1	397
	Бутерброд с маслом	25/5	5	9	13	118		1
Итого за Завтрак			11	16	43	324	1	
Завтрак 2								
	Снежок	100	3	5	8	88		401
Итого за Завтрак 2			3	5	8	88		
Обед	Икра морковная	20	1	2	7	43		54
	Суп картофельный с горохом	150	5	4	14	99	3	1
	Ежики мясные	60	8	3	8	152		98
	Макароны отварные	100	1	4	16	104		317
	Компот из сухофруктов	180			25	102		376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	96		144
Итого за Обед			17	21	92	596	3	
Полдник								
	Сушка глазированная	30	2	6	18	146		710
	Чай с сахаром	200			10	40		391
Итого за Полдник			2	6	28	186		
Ужин	Запеканка картофельная с	150	10	5	22	204	3	134
	Соус сметанный	020	1	2	1	24		142
	Чай с сахаром	180			10	32		391
	Хлеб пшеничный	025			11	48		144
	Груши свежие	90			10	40	8	385
	Мармелад	30	1		12	102		172
Итого за Ужин			13	7	63	450	11	
Итого за день			45	48	221	1496	15	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	3	4	21	148		168
	Напиток кофейный	180	3	3	14	91	1	395
	Бутерброд с маслом	25/5	5	9	12	122		1
	Итого за Завтрак		11	16	47	361	1	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1ш	3	3	8	75		401
Итого за Завтрак 2			3	3	8	75		
Обед	Яйцо перепелиное	11	3	1		34	1	719
	Свекольник	150/5	5	6	16	126	5	82
	Котлета рыбная запеченная	60	8	3	6	80		255
	Рис с овощами	100	3	3	16	99		315
	Компот из кураги	150	1		21	95	6	380
	Хлеб ржано-пшеничный	050	1		21	92		138
	Итого за Обед			21	13	80	526	12
Полдник	Компот консервированный	200			31	116		128
	Итого за Полдник				31	116		
Ужин	Кнели мясные	60	12	14	3	180		94
	Макароны отварные	100	1	4	16	104		317
	Чай с сахаром	150			11	44		29
	Хлеб ржано-пшеничный	025			11	44		138
	Яблоки свежие	75	1		10	41	9	368
	Итого за Ужин			14	18	51	413	9
Итого за день			49	50	217	1714	22	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	125	5	9	11	176	2	216
	Чай с молоком	180	3	3	8	62		394
	Бутерброд с джемом	25/5/15	2	4	21	112		2
	Итого за Завтрак		10	16	40	350	2	
Завтрак 2	Ряженка ясли	100	3	3	4	51		401
Итого за Завтрак 2			3	3	4	51		
Обед	Икра кабачковая	20	1	1	4	29	7	53
	Щи из свежей капусты	150/6	5	6	13	143	12	26
	Мясо духовое	120	9	7	33	206		276
	Напиток из шиповника	180	1		19	79		398
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	96		144
	Итого за Обед			18	20	91	553	19
Полдник	Пирожок с яблоками	65	3	4	10	183	1	454
	Чай с сахаром	150			11	44		29
	Итого за Полдник		3	4	21	227	1	
Ужин	Сырники из творога	110	10	9	18	238		792
	Соус молочный сладкий	040	1	4	7	34		767
	Чай с сахаром	200			10	40		391
	Хлеб пшеничный	025			11	48		144
	Бананы свежие	070			11	59	7	368
	Итого за Ужин			11	13	57	419	7
Итого за день			45	51	213	1491	29	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	3	5	21	156		168
	Напиток кофейный	200	3	2	11	83	1	395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	2	7	12	119		3
Итого за Завтрак			8	14	44	358	1	
Завтрак 2	Йогурт	100	4	2	9	88		401
	Итого за Завтрак 2			4	2	9	88	
Обед	Свекла отварная	20	1		4	20		136
	Суп-лапша домашняя	150	3	4	14	100		86
	Шницель любительский	060	3	6	9	105		162
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	3	5	12	120		313
	Соус основной красный	020	1	2	3	31		348
	Компот из сухофруктов	180			25	102		376
	Хлеб ржано-пшеничный	050	1		21	92		138
Итого за Обед			12	17	91	596		
Полдник	Печенье "Черногорское"	030	2	6	19	112		865
	Чай с сахаром	180			9	32		391
	Итого за Полдник			2	6	28	144	
Ужин	Фрикадельки из птицы	70	13	6	9	197		846
	Гарнир сложный(карт/морк)	100	3	4	23	148	9	333
	Чай без сахара	180			2	8		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025			11	44		138
	Груши свежие	100			6	24	5	3
Итого за Ужин			16	10	51	425	14	
Итого за день			42	49	220	1489	15	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный рисовый	150	3	2	22	83	1	94
	Какао с молоком	200	2	3	8	69	2	397
	Бутерброд с маслом	25/5	5	9	13	118		1
Итого за Завтрак			10	14	43	270	3	
Завтрак 2	Снежок	150	4	3	6	76		9
	Итого за Завтрак 2			4	3	6	76	
Обед	Фасоль красная	020	1		3	16		11
	Суп из овощей	150	4	6	14	126	11	148
	Котлеты рубленные	60	4	8	10	69		281
	Макароны отварные	120	5	1	18	121		24
	Кисель из протертой ягоды	150			12	48		383
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	96		144
Итого за Обед			16	16	79	476	11	
Полдник	Булочка домашняя	065	4	8	27	167		469
	Чай без сахара	180			2	8		391
	Итого за Полдник			4	8	29	175	
Ужин	Вареники ленивые	140/10	10	6	26	228		230
	Чай с сахаром	180			2	8		391
	Хлеб пшеничный	025			11	48		144
	Яблоки свежие	75			10	41	9	306
Итого за Ужин			10	6	56	349	9	
Итого за день			44	47	213	1451	23	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4	3	23	167		168
	Напиток кофейный	200	3	2	11	91	1	395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	2	7	13	96		1
Итого за Завтрак			9	12	47	354	1	
Завтрак 2	Ряженка ясли	100	3	3	4	51		401
	Итого за Завтрак 2			3	3	4	51	
Обед	Горошек зеленый	020	2		2	16	1	10
	Солянка мясная	150	6	9	9	138	12	10
	Рыба тушеная с овощами	40	10	9	8	108		255
	Рис припущенный	100	2	2	21	101		76
	Компот из кураги	180			25	102		8
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	96		144
Итого за Обед			22	21	87	561	13	
Полдник	Бананы свежие	100			16	84	10	368
	Отвар шиповника	150	1			3	135	45
Итого за Полдник			1		16	87	145	
Ужин	Бифштекс	050	7	5	11	134		13
	Свекла тушеная	120	2	3	16	108	4	161
	Чай с сахаром	150			11	44		29
	Хлеб пшеничный	025			11	48		111
	Зефир	035	1	4	19	115		814
Итого за Ужин			10	12	68	449	4	
Итого за день			45	48	222	1500	163	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	3	4	21	148		168
	Чай с молоком	180	3	3	8	62		394
	Бутерброд с маслом	25/5	5	9	12	122		1
	Итого за Завтрак			11	16	41	332	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	3	3	8	75		401
	Итого за Завтрак 2			3	3	8	75	
Обед	Кукуруза консервированная	20	1		4	20	2	10
	Рассольник ленинградский	150	5	5	24	125	7	705.02
	Котлеты рубленные, запеченные	60	7	4	9	111		281
	Каша гречневая рассыпчатая с	100	3	5	15	120		313
	Напиток из шиповника	150	1		16	66		737
	Хлеб ржано-пшеничный	050	1		21	92		138
Итого за Обед			18	14	89	534	10	
Полдник	Коржик молочный	065	3	3	22	102		828
	Чай с сахаром	180			9	32		391
Итого за Полдник			3	3	21	134		
Ужин	Кнели мясные	60	6	9	3	180		94
	Капуста тушеная	100	2	3	9	50	17	336
	Чай с сахаром	180			9	32		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	44		138
	Яблоки свежие	100	1		10	44	10	368
Итого за Ужин			10	12	42	350	27	
Итого за день			45	48	222	1456	31	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный с	100/30	6	5	21	169		744
	Какао с молоком	180	3	3	9	89	1	397
	Бутерброд с джемом	25/5/15	2	2	17	84		
Итого за Завтрак			11	10	47	342	1	
Завтрак 2	Снежок	100	3	5	8	88		401
	Итого за Завтрак 2			3	5	8	88	
Обед	Икра кабачковая	20	1	1	4	29		55
	Борщ	150	4	3	22	139		82
	Гуляш из отварного мяса	40/40	7	5	7	160	4	277
	Каша перловая	90	2	6	15	94	1	318
	Напиток из	150			14	56	16	375
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	96		144
Итого за Обед			16	16	67	574	28	
Полдник	творожная масса	100	5	9	9	161		
	Чай без сахара	150				3		391
Итого за Полдник			5	9	9	164		
Ужин	Рыба по-русски ясли	45/45	8	6	14	125	3	243
	Пюре картофельное.	120	2	4	22	110	15	321
	Чай с сахаром	180			9	32		391
	Хлеб пшеничный	025			11	48		144
	Апельсины свежие	070			10	40	10	3
Итого за Ужин			10	10	66	355	28	
Итого за день			45	50	214	1486	57	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	4	1	22	113		33
	Напиток кофейный	180	3	3	14	91	1	395
	Бутерброд с маслом	25/5	5	9	12	122		1
	Итого за Завтрак			12	13	48	326	1
Завтрак 2	Сок детский	200/1ш	1		14	78		
	Итого за Завтрак 2			1		14	78	
Обед	Свекла отварная	20	1		4	20		136
	Суп вермишелевый	150	4	7	12	123		158
	Птица тушеная	45	8	11	2	168		154
	Макаронны отварные	120	3	1	18	121		24
	Компот из изюма	180			21	102		3/6
	Хлеб ржано-пшеничный	050	1		21	92		136
Итого за Обед			17	19	78	652		
Полдник	Печенье Овсяное	030	2	3	12	83		131
	Йогурт	180	4	5	12	109	1	9
Итого за Полдник			6	8	24	192	1	
Ужин	Бигус из свежей капусты с маслом	120/30	7	8	21	168		176
	Чай с сахаром	200			10	40		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025			11	44		138
	Груши свежие.	070	1		4	20	7	3
Итого за Ужин			9	8	46	272	7	
Итого за день			448	490	2155	1448	9	

Итого за период	45	49	215.5	14804	674	
Среднее значение за период	18.7	21.1	85.6	1480.4	16.9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	31	56			

Технолог  Кузнецова М.В.

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.