



Примерное меню для организации питания детей детского сада,  
посещающих муниципальные дошкольные учреждения г. Ангарска  
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	200	5	6	19	189	1	93
	Напиток кофейный	200	3	3	14	101	1	395
	Бутерброд с маслом	30/5/15	5	7	15	143		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>13</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>433</b>	<b>2</b>	
Завтрак 2	Ряженка	100	3	3	4	51		9
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>51</b>	
Обед	Кукуруза консервированная	20	1	1	8	49	1	703
	Суп картофельный с гречками	200/10	5	7	23	194		77
	Плов из отварной говядины	050/140	12	12	36	224		
	Напиток из протертой ягоды	200			28	112		175
	Хлеб пшеничный	050	4	1	23	116		4
<b>Итого за Обед</b>			<b>22</b>	<b>21</b>	<b>118</b>	<b>695</b>	<b>1</b>	
Полдник	Печенье	050	2	6	21	132		
	Чай с лимоном	200			10	40	3	393
<b>Итого за Полдник</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>31</b>	<b>172</b>	<b>3</b>	
Ужин	Суфле творожное	150	11	12	21	195		126
	Молоко сгущенное	030	1	2	10	64		
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный	025	2		11	58		4
	Бананы свежие	090	1	1	25	113	23	4
<b>Итого за Ужин</b>			<b>15</b>	<b>15</b>	<b>78</b>	<b>474</b>	<b>23</b>	
Ужин 2	Макароны ,запеченные с сыром	160/10	9	8	34	276		206
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный	025	2		11	58		4
<b>Итого за Ужин 2</b>			<b>11</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	<b>378</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>66</b>	<b>69</b>	<b>335</b>	<b>2225</b>	<b>29</b>	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенно-кукурузная	200	3	4	21	195		168
	Какао с молоком	200	3	3	16	99	2	397
	Бутерброд с маслом	30/10	2	9	15	136		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8</b>	<b>16</b>	<b>52</b>	<b>430</b>	<b>2</b>	
Завтрак 2	Снежок 100	100	3	3	4	51		777
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>51</b>	
Обед	Икра морковная	25	1	2	7	43		730
	Суп картофельный с горохом	250/25	5	8	18	125	6	1
	Ежики мясные	70	8	10	12	140		752
	Макароны отварные	130	5	4	22	128		24
	Компот из сухофруктов	200			22	88	4	376
	Хлеб пшеничный	050	4	1	23	116		4
<b>Итого за Обед</b>			<b>23</b>	<b>25</b>	<b>104</b>	<b>640</b>	<b>10</b>	
Полдник	Крендель для дочки	050	3	4	20	175		866
	Чай без сахара	200	1			4		391
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>179</b>		
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	200	11	9	28	192	4	134
	Соус сметанный	040	1	4	2	49		142
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный	050	4	1	11	116		4
	Груши свежие	70	1		6	25	7	3
	Мармелад	40			33	136		172
<b>Итого за Ужин</b>			<b>17</b>	<b>14</b>	<b>103</b>	<b>582</b>	<b>11</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55</b>	<b>62</b>	<b>271</b>	<b>1862</b>	<b>23</b>	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	3	5	24	183		168
	Напиток кофейный	200	3	3	14	101	1	395
	Бутерброд с маслом	30/10	4	12	16	156		1
Итого за Завтрак			10	20	54	440	1	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	8	104		
	Итого за Завтрак 2			4	3	8	104	
Обед	Яйцо перепелиное	11	3		4	34	1	719
	Свекольник со сметаной	250/10	7	9	24	139	9	82
	Котлета рыбная запеченная	80	11	10	12	158		255
	Рис с овощами	130	4	5	22	121	1	315
	Компот из кураги	180			25	102		8
	Хлеб ржано-пшеничный	050	1		23	96		4
Итого за Обед			26	24	110	621	11	
Полдник	Компот консервированный	250	1		26	166		
	Итого за Полдник			1		26	166	
Ужин	Сосиски отварные	65	12	10	9	163		23
	Макаронные отварные	150	1	4	24	164		24
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб ржано-пшеничный.	025	2		11	53		125
	Яблоки свежие	100			16	64	10	368
Итого за Ужин			15	14	71	488	10	
Ужин 2	Блинчики с маслом	120/5	6	5	36	213		
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб ржано-пшеничный.	025	2		11	53		125
Итого за Ужин 2			8	5	58	310		
Итого за день			64	66	327	2158	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	145	6	10	11	156		124
	Чай с молоком	200	3	3	11	98	1	29
	Бутерброд с джемом.	30/5/20	2	4	22	140		4
Итого за Завтрак			11	17	44	394	1	
Завтрак 2	Ряженка	100	3	3	4	51		9
	Итого за Завтрак 2			3	3	4	51	
Обед	Сельдь соленая	19	3	2	4	47		147
	Щи из свежей капусты.	250/10	7	9	25	148	12	26
	Мясо духовое	150	10	9	32	288		713
	Напиток из шиповника.	200	1		21	88	80	160
	Хлеб пшеничный	050	4	1	23	116		4
Итого за Обед			25	21	105	659	92	
Полдник	Пирожок с яблоками	75	1	8	31	234	1	454
	Чай без сахара	200			2	8		391
Итого за Полдник			1	8	31	238	1	
Ужин	Сырники из творога	120	9	7	30	186		
	Соус молочный сладкий	050	2	4	4	59		
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный.	025	2		11	58		4
	Бананы свежие	090	1	1	25	181	23	4
Итого за Ужин			14	12	81	508	23	
Ужин 2	Каша молочная рисовая	200	4	6	27	155		185
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный.	025	2		11	58		4
Итого за Ужин 2			6	6	49	257		
Итого за день			64	67	314	2115	117	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	3	3	24	184		11
	Напиток кофейный	200	3	3	14	101	1	395
	Бутерброд с маслом, сыром.	30/5/15	5	7	21	138		30
Итого за Завтрак			11	13	59	423	1	
Завтрак 2	Йогурт.	150	4	4	11	96		401
Итого за Завтрак 2			4	4	11	96		
Обед	Свекла отварная.	30			9	32	4	140
	Суп-лапша домашняя	200	4	6	22	195		158
	Шницель любительский	80	8	11	14	153		
	Каша гречневая рассыпчатая с	130	4	7	18	130		76
	Соус основной красный	030	1	2	9	34	1	145
	Компот из сухофруктов	200			22	88	4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		23	96		4
Итого за Обед			19	26	117	728	9	
Полдник	Печенье "Черногорское"	050	2	6	21	132		865
	Чай с сахаром	200			11	44		391
Итого за Полдник			2	6	32	176		
Ужин	Фрикадельки из птицы	80	15	11	6	152		846
	Гарнир сложный (карт/морк)	150	4	3	21	157	24	149
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб ржано-пшеничный.	025	1		11	53		125
	Груши свежие	100			6	28	10	3
Итого за Ужин			20	14	55	484	34	
Итого за день			56	63	274	1849	44	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	3	5	24	172	1	94
	Какао с молоком	200	3	3	16	99	2	397
	Бутерброд с маслом.	30/10	1	8	23	136		3
Итого за Завтрак			7	16	63	407	3	
Завтрак 2	Снежок	150	4	6	6	97		401
Итого за Завтрак 2			4	6	6	97		
Обед	Фасоль красная	020	1		3	17		709
	Суп из овощей	250/25/10	7	6	19	185	15	731
	Сосиски отварные	65	12	8	9	163		23
	Макаронные изделия отварные	150	3	4	24	164		24
	Кисель из протертой ягоды	180			28	117	8	806
	Хлеб пшеничный	050	4	1	23	116		4
Итого за Обед			27	19	106	762	23	
Полдник	Булочка домашняя	075	3	9	31	217		826
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник			4	9	31	221		
Ужин	Вареники ленивые	180/10	12	11	28	172		25
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный.	025	2		11	58		4
	Яблоки свежие	150	1		10	44	10	4
Итого за Ужин			15	11	60	426	10	
Ужин 2	Каша молочная овсяная	200	3	5	24	183		168
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный.	025	2		11	58		4
Итого за Ужин 2			5	5	46	285		
Итого за день			62	66	312	2198	36	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5	7	26	167		49
	Напиток кофейный	200	3	3	14	101	1	395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	5	7	15	143		3
<b>Итого за Завтрак</b>			13	17	55	411	1	
Завтрак 2	Ряженка	150	3	4	6	77		9
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3	4	6	77		
Обед	Горошек зеленый	20	1		3	16		71
	Солянка мясная	200	7	11	16	159	12	10
	Рыба тушеная с овощами ДС	80	9	9	12	185		255
	Рис припущенный	130	5	3	28	133		76
	Компот из кураги	180			25	102		8
	Хлеб пшеничный	050	4	1	23	116		4
<b>Итого за Обед</b>			26	24	107	711	12	
Полдник	Бананы свежие	100	2		21	134	19	3
	Отвар шиповника	200	1		4	20	100	45
<b>Итого за Полдник</b>			3		21	154	119	
Ужин	Бифштекс	060	7	9	12	175		13
	Свекла тушеная	150	2	5	21	107	5	
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный	025	2		11	58		4
	Зефир	040	1	2	28	131		814
<b>Итого за Ужин</b>			12	14	83	515	5	
<b>Итого за день</b>			57	61	272	1865	137	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	3	5	24	183		168
	Чай с молоком	200	3	3	11	98	1	29
	Бутерброд с маслом	30/10	4	12	16	156		1
<b>Итого за Завтрак</b>			10	20	51	437	1	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	8	104		
<b>Итого за Завтрак 2</b>			4	3	8	104		
Обед	Кукуруза консервированная	20	1	1	8	49	1	703
	Рассольник ленинградский	250/25/10	4	5	22	113	12	705
	Котлеты рубленые, запеченные с	60	8	7	9	132		281
	Каша гречневая рассыпчатая с	130	4	7	24	130		76
	Напиток из шиповника	200	1		21	88	80	160
	Хлеб ржано-пшеничный	050	1		23	96		4
<b>Итого за Обед</b>			19	20	107	608	93	
Полдник	Коржик молочный	075	5	7	23	210		828
	Чай с сахаром	200			11	44		391
<b>Итого за Полдник</b>			5	7	34	254		
Ужин	Сосиски отварные	65	12	8	9	163		23
	Капуста тушеная	150	3	5	21	141	28	60
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	2		11	53		125
	Яблоки свежие	100			16	64	10	368
<b>Итого за Ужин</b>			17	13	68	465	38	
Ужин 2	Блинчики с маслом	120/5	6	5	36	213		
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	2		11	53		125
<b>Итого за Ужин 2</b>			8	5	58	310		
<b>Итого за день</b>			63	68	326	2168	130	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный с зел. горошком	110/40	5	6	19	177		
	Какао с молоком	200	3	3	16	99	2	397
	Бутерброд с джемом.	30/5/20	2	4	22	140		4
Итого за Завтрак			10	13	57	416	2	
Завтрак 2	Снежок	180	3	5	8	92	1	9
	Итого за Завтрак 2			3	5	8	92	1
Обед	Сельдь соленая	19	3	2	4	47		147
	Борщ	250/10	4	6	22	158	14	82
	Гуляш из отварного мяса	50/50	10	8	12	206	1	42
	Каша перловая	110	3	7	14	81	1	815
	Напиток из свежемороженой	200			22	88	24	375
	Хлеб пшеничный	050	2	1	23	116		4
Итого за Обед			22	24	97	686	40	
Полдник	Творожная масса	100	8	8	28	201		
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник			9	8	28	205		
Ужин	Рыба по-русски	50/50	9	11	16	164	3	256
	Пюре картофельное.	120	2	4	22	110	15	321
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный.	025	2		11	58		4
	Апельсины свежие	080			20	71	13	4
Итого за Ужин			13	15	80	447	31	
Ужин 2	Каша молочная рисовая	200	4	3	27	155		185
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный.	025	2		11	58		4
Итого за Ужин 2			6	3	49	257		
Итого за день			63	68	319	2140	74	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	5	2	22	170		33
	Напиток кофейный	200	3	3	14	101	1	395
	Бутерброд с маслом	30/10	4	12	16	156		1
	Итого за Завтрак			16	17	52	427	1
Завтрак 2	Сок	200	1		14	57		701
	Итого за Завтрак 2			1		14	57	
Обед	Свекла отварная.	30			9	32	4	140
	Суп вермишелевый	250	8	9	23	181		158
	Птица тушеная	60/80	11	14	18	214		154
	Макаронные отварные	130	5	4	22	128		24
	Компот из изюма	200			28	112	14	8
	Хлеб ржано-пшеничный	050	1		23	96		4
Итого за Обед			25	32	123	663	18	
Полдник	Печенье Овсяное	050	2	6	21	132		868
	Йогурт.	150	4	4	11	96		401
Итого за Полдник			6	10	32	228		
Ужин	Бигус из капусты с мясом	150/40	10	7	26	254	12	
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб ржано-пшеничный.	025	2		11	53		125
	Груши свежие	70	1		6	25	7	3
Итого за Ужин			13	12	54	376	19	
Итого за день			57	61	275	1877	38	

Итого за период	607	651	3025	20457	1012	
Среднее значение за период	60,7	65,1	302,5	2045,7	25,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	29	59			

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.