

Примерное меню для организации питания детей детских садов
посещающих муниципальные дошкольные образовательные
учреждения АГО

10.09-21.09.2018

День: 1



E.V. Sidorchuk
Е.В.Сидорчу.
Комбинат детского питания"

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	2	4	23	134		11
	Какао с молоком	200	4	4	17	119	2	12
	Бутерброд с маслом	30/10	2	8	15	136		3
	Итого за Завтрак		8	16	55	389	2	
Завтрак 2	Бифивит	150	4	5	6	84		401
	Итого за Завтрак 2		4	5	6	84		
Обед	Фасоль красная	020	1		3	17		709
	Суп крестьянский	250/25	2	6	12	112	14	158
	Рулет мясной с яйцом.	80	10	10	7	138	2	179
	Каша гречневая рассыпчатая с	130	9	10	27	163		76
	Компот из сухофруктов	200			28	113	4	367
	Хлеб ржано-пшеничный	050	4		23	105		99
	Итого за Обед		26	26	100	648	20	
Полдник	Печенье	050	5	3	16	173		19
	Чай с сахаром	200			10	40		292
	Итого за Полдник		5	3	26	213		
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	160	8	10	34	290	4	134
	Чай с сахаром	200			10	40		292
	Хлеб ржано-пшеничный.	025	2		11	53		99
	Яблоки свежие	100			10	44	10	368
	Итого за Ужин		10	10	65	427	14	
Итого за день		53	60	252	1761	36		
День: 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	4	12	23	145		49
	Напиток кофейный	200	3	3	16	101	1	2
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	5	7	15	138		30
	Итого за Завтрак		12	22	54	384	1	
Завтрак 2	Сок	200	1		14	57		701
	Итого за Завтрак 2		1		14	57		
Обед	Кукуруза консервированная ДС	25	2	1	10	76	4	703
	Суп картофельный с сайрой ДС	200	5	5	16	135	6	123
	Сосиски отварные	63	5	11	11	160		23
	Макароны отварные	150	6	1	31	155		24
	Напиток из протертой ягоды	200			18	161		175
	Хлеб пшеничный	050	4		23	116		88
	Итого за Обед		22	18	109	803	10	
Полдник	Снежок200/сад	200	6	5	8	102	1	401
	Хлопья кукурузные	050		1	14	181		16
	Итого за Полдник		6	6	22	283	1	
Ужин	Суфле творожное	150	21	10	26	265		126
	Молоко сгущенное/сад	030	1	2	11	64		15
	Чай с сахаром	200			10	40		29
	Хлеб пшеничный.	025	2		12	58		88
	Апельсины свежие	100	1		16	56	13	368
	Итого за Ужин		25	12	75	483	13	
Итого за день		66	58	274	2010	25		

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенно-кукурузная	200	2	4	23	134		36
	Какао с молоком	200	4	4	17	119	2	12
	Бутерброд с джемом	30/5/20	3	8	29	161		4
	Итого за Завтрак		9	16	69	414	2	
Завтрак 2	Йогурт.	150	4	4	6	77		401
	Итого за Завтрак 2		4	4	6	77		
Обед	Помидоры свежие	030			1	5		5
	Суп вермишелевый	250	4	5	12	161		158
	Птица тушеная Д/С	60/60	11	12	29	114		154
	Гарнир сложный	150	3	6	21	168	24	149
	Компот из кураги	200			28	153		8
	Хлеб ржано-пшеничный	050	4		23	105		99
Итого за Обед			22	23	114	706	24	
Полдник	Компот консервированный	250			41	166		
	Итого за Полдник				41	166		
Ужин	Биточек рыбный особый	80	12	6	8	125		834
	Рис припущенный	150	6	4	33	143		76
	Чай с лимоном	200			10	40	3	393
	Хлеб ржано-пшеничный.	025	2		11	53		125
	Бананы свежие	100	2	1	21	134	19	3
Итого за Ужин			22	11	83	495	22	
Итого за день			57	54	313	1858	48	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	2	4	23	134		41
	Напиток кофейный	200	3	3	16	101	1	2
	Бутерброд с маслом	30/10	2	8	15	136		3
	Итого за Завтрак			7	15	54	371	1
Завтрак 2	Ряженка 150	150	4	4	6	77		401
	Итого за Завтрак 2		4	4	6	77		
Обед	Горошек зеленый	25	3	3	2	69	11	12
	Солянка мясная	200	7	11	14	134	12	10
	Гуляш из отварного мяса	50	8	15	6	158	1	42
	Каша гречневая рассыпчатая с	130	9	10	27	163		76
	Напиток шиповника	200	1			2	100	45
	Хлеб пшеничный	050	4		23	116		88
Итого за Обед			32	39	72	642	124	
Полдник	Творожная масса	100	5	8	19	220		113
	Чай без сахара	200	1			4		292
Итого за Полдник			6	8	19	224		
Ужин	Омлет натуральный	100	11	14	10	205		20
	Чай с сахаром	200			10	40		29
	Хлеб ржано-пшеничный	050	4		23	105		99
	Виноград	100	1	1	15	72	10	138
Итого за Ужин			16	15	58	422	10	
Итого за день			65	81	209	1736	135	

День: 5								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	4	11	29	234		185
	Какао с молоком	200	4	4	17	119	2	12
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	5	7	15	138		30
	Итого за Завтрак		13	22	61	491	2	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	4	14	100		401
	Итого за Завтрак 2		4	4	14	100		
Обед	Огурцы свежие	045			1	6		5
	Свекольник со сметаной/сад	250/25/10	2	5	19	110	9	82
	Ежики мясные/сад	70	9	4	18	116		752
	Пюре картофельное	150	3	5	20	137	18	19
	Компот из сухофруктов	200			28	113	4	8
	Хлеб пшеничный	050	4		23	116		88
	Итого за Обед		18	14	109	598	31	
Полдник	Гребешок с повидлом	75	6	10	48	278		462
	Чай без сахара	200	1			4		292
	Итого за Полдник		7	10	48	282		
Ужин	Рагу из мяса и овощей ДС	200	8	20	24	351		135
	Чай с сахаром	200			10	40		29
	Хлеб пшеничный	025	2		12	58		88
	Груши свежие	100			6	28	10	3
	Итого за Ужин		10	20	52	477	10	
Итого за день		52	70	284	1948	43		
День: 6								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200/5	4	9	35	208		311
	Напиток кофейный	200	3	3	16	101	1	2
	Бутерброд с маслом	30/10	2	8	15	136		3
	Итого за Завтрак		9	20	66	445	1	
Завтрак 2	Бифивит.	150	4	5	6	84		401
	Итого за Завтрак 2		4	5	6	84		
Обед	Икра кабачковая ДС	025	1	3	4	60		135
	Суп картофельный с горохом/сад	250/25	5	5	16	135	6	1
	Медвежата мясные	70	9	14	9	196		141
	Макароны отварные	150	6	1	31	155		24
	Компот из изюма	200			28	113	14	8
	Хлеб ржано-пшеничный	050	4		23	105		
	Итого за Обед		25	23	111	764	20	
Полдник	Вафли	50	7	5	17	134		153
	Чай с сахаром	200			10	40		292
	Итого за Полдник		7	5	27	174		
Ужин	Рыба запеченная	80	13	15	12	162		255
	Пюре картофельное	150	3	5	20	137	18	19
	Чай с сахаром	200			10	40		29
	Хлеб ржано-пшеничный	025	2		11	53		125
	Яблоки свежие	100			10	44	10	3
	Итого за Ужин		18	20	63	436	28	
Итого за день		63	73	273	1903	49		

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный с сыром/сад	145	6	11	11	184		124
	Какао с молоком	200	4	4	17	119	2	12
	Бутерброд с джемом.	30/5/20	3	6	29	161		4
Итого за Завтрак			13	21	57	464	2	
Завтрак 2								
	Снежок 150/сад	150	4	4	6	77		9
Итого за Завтрак 2			4	4	6	77		
Обед								
	Свекла отварная.	30	1		10	32	4	140
	Суп из овощей сад	250/25/10	2	6	15	114	15	731
	Сосиски отварные	63	5	11	11	160		23
	Каша гречневая рассыпчатая с	130	9	10	27	163		76
	Кисель из свежей ягоды	200			42	170	2	734
	Хлеб пшеничный	050	4		23	116		88
Итого за Обед			21	27	128	755	21	
Полдник								
	Пряник.	050	4	1	40	130		16
	Чай с сахаром	200			10	40		292
Итого за Полдник			4	1	50	170		
Ужин								
	Творожники	150	12	4	17	216		756
	Соус молочный сладкий	050	2	4	4	59		251
	Чай с сахаром	200			10	40		292
	Хлеб пшеничный.	025	2		12	58		88
	Апельсины свежие	100	1		16	56	13	368
Итого за Ужин			17	8	59	429	13	
Итого за день			59	61	300	1895	36	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5	6	27	132	1	93
	Напиток кофейный	200	3	3	16	101	1	2
	Бутерброд с маслом, сыром.	30/5/15	5	7	15	138		30
Итого за Завтрак			13	16	58	371	2	
Завтрак 2								
	Йогурт.	150	4	4	6	77		401
Итого за Завтрак 2			4	4	6	77		
Обед								
	Помидоры свежие	035			1	5		5
	Борщ с капустой и картофелем ДС	250/25/10	4	6	22	148	14	82
	Мясо духовое	150	14	9	2	188		713
	Компот из сухофруктов	200			28	113	4	8
	Хлеб ржано-пшеничный	050	4		23	105		99
Итого за Обед			22	15	76	559	18	
Полдник								
	Баранка яичная	050	3	6	36	223		710
	Чай с молоком	200	3	2	16	16	1	29
Итого за Полдник			6	8	52	239	1	
Ужин								
	Голубцы ленивые куриные	100/30	6		18	200	5	809
	Чай с сахаром	200			10	40		29
	Хлеб ржано-пшеничный.	025	2		11	53		125
	Бананы свежие	100	2	1	21	134	19	3
Итого за Ужин			10	1	60	427	24	
Итого за день			55	44	252	1673	45	


День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	7	8	35	241		67
	Какао с молоком	200	4	4	17	119	2	12
	Бутерброд с маслом	30/10	2	8	15	136		3
	Итого за Завтрак		13	20	67	496	2	
Завтрак 2	Ряженка 150	150	4	4	6	77		401
	Итого за Завтрак 2		4	4	6	77		
Обед	Яйцо перепелиное ДС	11	3			34	1	719
	Суп картофельный с клецками ДС	200/20/25						123
	Бигус из капусты с мясом	150/40	8	14	11	232	12	298
	Компот из кураги	200			28	153		367
	Хлеб пшеничный	050	4		23	116		88
	Итого за Обед		15	14	62	535	13	
Полдник	Булочка школьная..	075	17	9	3	356		107
	Чай с сахаром	200			10	40		29
	Итого за Полдник		17	9	13	396		
Ужин	Запеканка творожная	150	26	18	26	370		43
	Соус из ягод	50			1	26		711
	Чай с сахаром	200			10	40		29
	Хлеб пшеничный.	025	2		12	58		88
	Груши свежие	100			6	28	10	368
	Итого за Ужин		28	18	55	522	10	
Итого за день		77	65	203	2026	25		

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5	6	20	189	1	94
	Напиток кофейный	200	3	3	16	101	1	2
	Бутерброд с маслом	30/10	2	8	15	136		3
	Итого за Завтрак		10	17	51	426	2	
Завтрак 2	Биопроduct кисло-молочный	125/1шт	4	4	14	100		401
	Итого за Завтрак 2		4	4	14	100		
Обед	Помидоры свежие	035			1	5		5
	Щи из свежей капусты	250	9	11	10	169	11	26
	Рыба по-русски ДС	50/30	13	9	19	164	3	255
	Пюре картофельное	150	3	5	20	137	18	19
	Напиток из шиповника.	200	1		21	88	80	160
	Хлеб пшеничный	050	4		23	116		
Итого за Обед		30	25	94	679	112		
Полдник	Сушка глазированная	050	3	1	30	138		710
	Чай с сахаром	200			10	40		29
	Итого за Полдник		3	1	40	178		
Ужин	Шницель любительский ДС	060	2	6	4	105		162
	Рис припущенный	150	6	4	33	143		76
	Чай с сахаром	200			10	40		29
	Хлеб пшеничный.	025	2		12	58		88
	Виноград	100	1	1	15	72	10	368
	Итого за Ужин		11	11	74	418	10	
Итого за день		58	58	273	1801	124		

Итого за 10 дней	605	624	2633	18611	566	
Среднее значение	61	62	263	1861	57	
Содержание в % от калорийности	13,0	30,2	56,5			

Составил _____  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.