



Е.В.Сидорчук  
Комитет детского питания

Примерное меню для организации питания детей детских садов,  
посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска  
04.12.18 - 17.12.18

День: 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200/5	4	9	35	208		311
	Напиток кофейный	200	3	1	14	76	1	2
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	5	7	15	138		30
Итого за Завтрак			12	19	66	447	1	
Завтрак 2	Снежок	150	4	4	6	77		9,00
	Итого за Завтрак 2			4	4	6	77	
Обед	Горошек зеленый.	20	1		4	20		71
	Рассольник ленинградский	250/25	6	5	15	113	12	705.
	Сосиски отварные	63	7	7	11	138		23
	Капуста тушенная..	150	3	5	14	113	26	60.
	Компот из сухофруктов	200			28	112	4	8
	Хлеб пшеничный	050	4		23	116		
Итого за Обед			21	23	91	650	42	
Полдник	Творожная масса	100	5	8	19	220		
	Чай без сахара	200	1			4		
Итого за Полдник			6	8	19	224		
Ужин	Суфле из рыбы	80/5	8	6	10	126		848
	Рис припущенный	130	5	3	24	124		76
	Чай с сахаром	200			15	40		29
	Хлеб пшеничный.	025	2		12	58		
	Яблоки свежие	100			10	44	10	3
Итого за Ужин			15		66	266	10	
Итого за день			65	74	300	2018	53	
День: 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	2	4	33	176		41
	Какао с молоком	200	4	1	17	93	2	12
	Бутерброд с маслом	30/10	2	8	15	136		3
Итого за Завтрак			8	16	65	439	2	
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт			8	72		155
	Итого за Завтрак 2					12	46	
Обед	Кукуруза консервированная	25	1		2	19	4	703.
	Суп-лапша домашняя	200	2	6	17	127		158.
	Плов из курицы	130/50	17	15	20	267		38
	Напиток из	200			18	72	24	700
	Хлеб ржано-пшеничный	050	4		23	105		
Итого за Обед			25	28	89	727	28	
Полдник	Йогурт	180	3	3	11	81	1	9.
	Хлопья кукурузные	050		1	14	131		
Итого за Полдник			3	4	25	212	1	
Ужин	Зразы картофельные с печенью	150	10	12	19	224		21
	Чай с сахаром	200			15	61		29
	Хлеб ржано-пшеничный.	025	2		11	53		125
	Мандарины свежие	100	1		9	33	216	404.
Итого за Ужин			3		35	126	216	3.
Итого за день			39	49	227	1565	247	

День: 3								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	2	4	23	184		11
	Напиток кофейный	200	3	3	16	101	1	2
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	5	7	15	138		30
Итого за Завтрак			10	14	54	423	1	
Завтрак 2	Ряженка 150	150	4	4	6	77		9.
	Итого за Завтрак 2			4	4	6	77	
Обед	Фасоль красная	020	1		3	17		709
	Суп картофельный с гренками	200/20/10	3	4	9	114		7
	Биточки рыбные с овощами	80	11	9	17	205		255.
	Пюре розовое	150	2	5	22	139	18	19.
	Компот из изюма	200			28	143	14	8.
	Хлеб пшеничный	050	4		23	116		
Итого за Обед			21	18	102	734	32	
Полдник	Пряник.	050	4	6	30	130		
	Чай с молоком	200	3	2	16	16	1	29.
Итого за Полдник			7	8	46	146	1	
Ужин	Запеканка творожная	150	16	18	19	211		43
	Чай без сахара	200	1			4		
	Хлеб пшеничный.	025	2		12	58		
	Груши свежие	150			9	72	15	35.
Итого за Ужин			19	18	40	290	15	
Итого за день			68	75	315	2066	49	
День: 4								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	145	6	12	11	143		124.
	Какао с молоком	200	4	4	17	119	2	12
	Бутерброд с маслом.	30/10	2	8	15	136		3
Итого за Завтрак			12	24	43	398	2	
Завтрак 2	Биопроduct кисломолочный	125/1шт	4	4	14	100		
	Итого за Завтрак 2.			4	4	14	100	
Обед	Горошек зеленый	40	3	3		30	1	71.
	Борщ с мясом	200/20	4	5	25	193	12	82.
	Жаркое по-домашнему	120/30	13	7	16	276	3	139.
	Напиток из шиповника.	200	1		21	88	80	160
	Хлеб пшеничный	050	4		23	116		
Итого за Обед			25	15	85	579	96	
Полдник	Печенье	050	5	3	18	173		
	Чай с сахаром	200			15	40		29
Итого за Полдник			5	3	33	213		
Ужин	Блинчики с маслом	120/5	6	9	47	213		
	Повидло	030			30	120		748.
	Чай с сахаром	200			15	40		
	Хлеб пшеничный.	025	2		12	58		
	Яблоки свежие	100			10	44	10	3
Итого за Ужин			8	9	91	366	10	
Итого за день			54	55	266	1656	108	

День: 5								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	4	7	22	209		185
	Напиток кофейный	200	3	3	16	101	1	2
	Бутерброд с маслом, сыром.	30/5/15	5	8	21	138		30
	<b>Итого за Завтрак</b>		12	22	67	473	1	
Завтрак 2	Бифивит.	150	4	5	6	84		9.
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		4	5	6	84		
Обед	Яйцо вареное.	024/0,5шт	3			12	1	7.
	Щи из свежей капусты	250/25	10	5	12	136		26.
	Рыба запеченная в сметанном	80	13	15	12	162		255.
	Пюре картофельное.	150	3	5	28	112	18	190.
	Компот из кураги	200			17	63	7	801.
	Хлеб ржано-пшеничный	050	4		23	105		
<b>Итого за Обед</b>			23	20	96	613	26	
Полдник	Крендель сахарный	075	5	5	41	178		460
	Чай без сахара	200	1			4		
<b>Итого за Полдник</b>			6	5	41	182		
Ужин	Кнели мясные	70	18	7	5	155		64
	Каша гречневая	130/10	2	7	4	87		
	Чай с лимоном	200			10	40	3	393
	Хлеб ржано-пшеничный	050	4		23	105		
	Груши свежие	100			6	28	10	3.
<b>Итого за Ужин</b>			17	15	44	377	13	
<b>Итого за день</b>			66	71	298	2006	40	
День: 6								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	2	4	28	184		41
	Какао с молоком	200	4	4	17	119	2	12
	Бутерброд с маслом	30/10	2	5	15	136		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		8	16	65	439	2	
Завтрак 2	Снежок150	150	4	4	6	77		9.
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		4	4	6	77		
Обед	Сельдь соленая.	25	3	3		41		147.
	Суп крестьянский	250/25	2	6	12	112	11	158.
	Плов из отварной говядины	050/140	21	12	36	363		
	Компот из сухофруктов	200			28	113	4	8
	Хлеб пшеничный	050	4		23	116		
<b>Итого за Обед</b>			30	25	99	745	15	
Полдник	Творожная масса	100	5	8	19	220		
	Чай без сахара	200	1			4		
<b>Итого за Полдник</b>			6	8	19	224		
Ужин	Сосиска в тесте	100	3	3	12	196		796
	Хлеб пшеничный.	025	2		12	58		
	Чай с сахаром	200			15	40		29
	Яблоки свежие	100			10	44	10	3
<b>Итого за Ужин</b>			5	3	49	338	10	
<b>Итого за день</b>			65	71	363	2448	27	

День: 7								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	125	14	9	16	201		200.
	Напиток кофейный	200	3	2	16	94	1	2
	Бутерброд с маслом, сыром.	30/5/15	5	8	22	138		30
Итого за Завтрак			22	28	63	495	1	
Завтрак 2	Йогурт	180	5	5	8	92	1	9.
	Итого за Завтрак 2			5	5	8	92	1
Обед	Кукуруза консервированная	25	1		4	19	4	70.
	Суп вермишелевый	250	4	5	12	161		158.
	Шницель рубленный	60	9	8	10	139		281.
	Каша гречневая рассыпчатая с	130	9	5	28	193		76.
	Напиток из	200			18	72	24	700
	Хлеб ржано-пшеничный	050	4		23	105		
Итого за Обед			28	24	117	826	28	
Полдник	Пирожок с яблоками	75	2	3	17	103	1	462.
	Чай с лимоном	200			10	40	3	393
	Итого за Полдник			6	4	22	251	4
Ужин	Грудка тушенная с морковью в	215	15	13	13	223	4	22.
	Чай с сахаром	200			15	40		29
	Хлеб ржано-пшеничный.	025	2		11	53		
	Мандарины свежие	100	1		9	33	216	3.
Итого за Ужин			18	13	48	349	220	
Итого за день			79	74	258	2013	254	
День: 8								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5	12	21	189		49
	Какао с молоком	200	4	4	17	119	2	12
	Бутерброд с джемом.	30/5/20	3	6	23	161		4
Итого за Завтрак			12	22	69	469	2	
Завтрак 2	Ряженка 150	150	4	4	6	77		9.
	Итого за Завтрак 2			4	4	6	77	
Обед	Икра кабачковая	40						135
	Свекольник (борщ с	250	2	5	19	110	9	82.
	Бефстроганов из отварного	50/50	15	7	17	150		159
	Макаронь отварные	150	6	1	31	155		24
	Компот из изюма	200			28	143	14	80.
	Хлеб пшеничный	050	4		23	116		
Итого за Обед			27	21	118	674	23	
Полдник	Печенье	050	5	3	18	173		
	Чай с молоком	200	3	2	16	16	1	29.
Итого за Полдник			8	5	34	189	1	
Ужин	Вареники с творогом, маслом	120/10	13	11	20	267		853
	Чай с сахаром	200			10	40		29
	Хлеб пшеничный.	025	2		12	58		
	Апельсины свежие	100	1		16	56	13	30.
Итого за Ужин			16	15	63	421	13	
Итого за день			71	71	350	2112	39	

День: 9								
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	7	27	132	1	93
	Напиток кофейный	200	3	3	16	101	1	2
	Бутерброд с маслом	30/10	2	8	15	136		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		10	18	58	369	2	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	4	14	100		
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		4	4	14	100		
Обед	Свекла отварная.	30			4	15	4	140.
	Суп картофельный с горохом	250	5	6	23	135	6	109.
	Рагу из мяса и овощей	200	8	9	31	351		135.
	Компот из сухофруктов	200			28	113	4	8
	Хлеб пшеничный	050	4		23	116		
<b>Итого за Обед</b>			18	14	132	747	14	
Полдник	Баранка яичная	050	3	6	11	141		710
	Чай с сахаром	200			15	40		29
	<b>Итого за Полдник</b>		3	6	32	181		
Ужин	Запеканка картофельная с	220	18	17	29	349		134.
	Чай с сахаром	200			15	40		29
	Хлеб пшеничный	050	4		23	116		
	Яблоки свежие	100			10	44	10	3
<b>Итого за Ужин</b>			22	17	77	549	10	
<b>Итого за день</b>			57	59	313	1946	26	
День: 10								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	6	2	33	170		33
	Какао с молоком	200	4	4	17	119	2	12
	Бутерброд с маслом, сыром.	30/5/15	5	8	22	138		30
	<b>Итого за Завтрак</b>		15	14	72	427	2	
Завтрак 2	Бифивит	200	6	6	8	112	1	9.
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		6	6	8	112	1	
Обед	Фасоль красная	020	1		3	17		709
	Щи из свежей капусты.	250/10	6	7	12	135		206.
	Фрикадельки мясные в соусе	080	13	13	11	204	1	16
	Рис с овощами	130	4	5	21	121	1	839
	Кисель из протертой ягоды	200			42	170		
	Хлеб ржано-пшеничный	050	4		23	105		
<b>Итого за Обед</b>			22	18	100	617	2	
Полдник	Ватрушка с повидлом	085	5	5	21	263		
	Чай без сахара	200	1			4		
<b>Итого за Полдник</b>			6	5	21	267		
Ужин	Омлет натуральный с сыром	145	8	12	11	143		124.
	Чай с сахаром	200			15	40		29
	Хлеб ржано-пшеничный	050	4		23	105		
	Апельсины свежие	95	1		15	53	10	6.
<b>Итого за Ужин</b>			11	12	64	341	10	
<b>Итого за день</b>			68	64	265	2053	15	

Итого за период	632	663	2955	19883	858	
Среднее значение за период	63	66	296	1988	86	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	32	57			

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.