



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

10.07-21.08.2020г

День: 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	5	5	18	172	1	94
	Какао с молоком	200	3	4	8	96	2	397
	Бутерброд с маслом, сыром.	30/5/15	5	8	14	144		30
	<b>Итого за Завтрак</b>		13	17	40	412	3	
Завтрак 2	Бифивит.	200	5	6	8	112	1	9
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		5	6	8	112	1	
Обед	Горошек зеленый.	20	1		3	16		71
	Суп картофельный с сайрой	250	7	8	21	152	7	123
	Сосиски отварные	65	11	6	1	132		23
	Капуста тушенная	150	3	5	21	131	26	60
	Напиток из свежемороженой ягоды	200			22	88	24	375
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		4
<b>Итого за Обед</b>			24	19	90	617	57	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	3	4	30	172		826
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	<b>Итого за Полдник</b>		3	4	41	216		
Ужин	Запеканка картофельная с сердцем	200	10	10	36	274		134
	Соус сметанный	040	2	8	17	105		142
	Чай без сахара	200				4		391
	Хлеб ржано-пшеничный.	025	1		11	48		125
	Нектарин	100	1		23	96	5	807
<b>Итого за Ужин</b>			14	18	87	527	5	
<b>Итого за день</b>			59	64	266	1884	66	
День: 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	145	7	8	18	173		20
	Напиток кофейный	200	3	3	12	94	1	395
	Бутерброд с джемом.	30/5/20	5	8	21	176		4
	<b>Итого за Завтрак</b>		15	19	51	443	1	
Завтрак 2	Снежок	180	5	6	20	139	1	9
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		5	6	20	139	1	
Обед	Свекла отварная	25	1		5	24		140
	Суп картофельный с горохом	200	6	7	28	199	6	1
	Фрикадельки мясные в соусе	070	9	10	18	159	1	16
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3	5	23	136		76
	Напиток из шиповника.	200	1		20	88	80	160
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
<b>Итого за Обед</b>			22	23	116	722	87	
Полдник	Баранка яичная	050	3	5	22	145		710
	Молоко	200	5	5	11	85		808
	<b>Итого за Полдник</b>		8	10	33	230		
Ужин	Рыба тушенная с овощами	60/60	8	7	21	179		255
	Пюре картофельное	150	3	5	21	133	18	19
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный.	025	1		11	48		4
	Яблоки свежие	060			8	30	4	3
<b>Итого за Ужин</b>			12	12	72	434	22	
<b>Итого за день</b>			62	70	292	1968	111	

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	5	6	22	170		168
	Какао с молоком	200	3	4	8	96	2	397
	Бутерброд с маслом	30/10	6	10	18	160		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		14	20	48	426	2	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	11	86		
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		4	3	11	86		
Обед	Помидоры свежие	035			2	5		5
	Рассольник домашний	250/10/8	6	9	24	163		733
	Плов из курицы	130/50	10	12	36	292		38
	Компот из изюма	200			20	80	14	8
	Хлеб Дарницкий	050	2		22	98		4
	<b>Итого за Обед</b>		18	21	104	638	14	
Полдник	Крендель сахарный	075	4	5	29	177		460
	Чай без сахара	200				4		391
	<b>Итого за Полдник</b>		4	5	29	181		
Ужин	Пудинг из творога	150	10	12	38	300		51
	Соус абрикосовый	50			14	56		359
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Бананы свежие	070			14	56	18	3
	<b>Итого за Ужин</b>		10	12	77	456	18	
<b>Итого за день</b>		50	61	269	1787	34		
День: 4								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Солнышко ( кукурузная)	200	6	5	28	199		168
	Напиток кофейный	200	3	3	12	94	1	395
	Бутерброд с маслом.	30/10	5	8	18	164		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		14	16	58	457	1	
Завтрак 2	Ряженка	200	6	6	8	102	1	9
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		6	6	8	102	1	
Обед	Яйцо вареное.	024/0,5шт	3	1	1	21	1	719
	Свекольник со сметаной	200/10/8	7	10	22	163	7	83
	Суфле из рыбы	80/5	9	7	8	159		848
	Гарнир сложный(карт/морк)	150	4	6	30	190	24	149
	Компот из сухофруктов	200			18	72	4	376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
	<b>Итого за Обед</b>		25	25	101	721	36	
Полдник	Компот консервированный	250	1		44	220		
	<b>Итого за Полдник</b>		1		44	220		
Ужин	Голубцы ленивые	190	9	15	28	269	20	68
	Хлеб пшеничный.	025	1		11	48		4
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Виноград дс	60			9	43	6	3
	<b>Итого за Ужин</b>		10	15	59	404	26	
<b>Итого за день</b>		56	62	270	1904	64		

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	5	6	23	169		11
	Чай с молоком	200	3	3	8	71	1	29
	Бутерброд с маслом.	30/10	5	8	18	164		3
Итого за Завтрак			13	17	49	404	1	
Завтрак 2	Йогурт	180	5	6	14	120	1	9
	Итого за Завтрак 2			5	6	14	120	1
Обед	Сельдь соленая	19	3	2	4	47		147
	Суп картофельный с рисом	200/10	6	5	18	141		860
	Кнели мясные	70	5	9	5	142		64
	Макароны отварные	130	3	3	24	119		24
	Компот из кураги	200			22	88	7	380
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
Итого за Обед			19	20	95	653	7	
Полдник	Пирожное песочное с творогом	60	7	8	30	209		28
	Чай без сахара	200				4		391
Итого за Полдник			7	8	30	213		
Ужин	Шницель любительский	060	8	9	11	169		162
	Свекла тушенная	120	2	3	23	127	4	893
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный.	025	1		11	48		4
	Бананы свежие	80			19	80	18	3
Итого за Ужин			11	12	75	468	22	
Итого за день			55	63	263	1858	31	
День: 6								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенная	200/5	4	6	29	188		311
	Какао с молоком	200	3	4	8	96	2	397
	Бутерброд с маслом, сыром.	30/5/15	5	8	14	144		30
Итого за Завтрак			12	18	51	428	2	
Завтрак 2	Бифивит	180	5	5	8	92	1	9
	Итого за Завтрак 2			5	5	8	92	1
Обед	Кукуруза консервированная	25	2	1	4	33	4	12
	Щи из свежей капусты	200/10/8	5	8	22	188	1	760
	Бефстроганов из печени	50/30	9	7	16	136		171
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3	5	23	136		76
	Кисель из протертой ягоды	180			20	80	8	806
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		4
Итого за Обед			21	21	107	671	13	
Полдник	Вафли	50	3	5	28	169		153
	Чай с молоком	200	3	3	8	71	1	29
Итого за Полдник			6	8	36	240	1	
Ужин	Сосиски отварные	65	9	6	1	132		23
	Гарнир сложный(карт/морк)	150	4	6	30	190	24	149
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		4
	Яблоки свежие	060			8	30	4	3
Итого за Ужин			15	12	72	494	28	
Итого за день			59	64	274	1925	45	

День: 7								
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	7	24	179		
	Напиток кофейный	200	3	3	12	94	1	395
	Бутерброд с джемом.	30/5/20	5	8	21	176		4
	<b>Итого за Завтрак</b>		13	18	57	449	1	
Завтрак 2	Снежок	200	6	5	22	157	1	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		6	5	22	157	1	
Обед	Икра морковная	25	1	2	4	43		730
	Солянка мясная	200	6	7	12	172	12	10
	Зразы рыбные рубленые	80	7	7	12	109		255
	Рис припущенный	130	3	5	23	149		76
	Компот из сухофруктов	200			18	72	4	376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
<b>Итого за Обед</b>			19	22	91	661	16	
Полдник	Коржик молочный	075	4	6	32	198		828
	Чай с сахаром	200			11	44		391
<b>Итого за Полдник</b>			4	6	43	242		
Ужин	Котлета по-хлыновски	70	9	10	14	195		64
	Макароны отварные	130	3	3	24	119		24
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный.	025	1		11	48		4
	Нектарин	100	1		23	96	5	807
<b>Итого за Ужин</b>			14	13	83	502	5	
<b>Итого за день</b>			56	64	296	2011	23	
День: 8								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая (вязкая)	200	6	5	22	195		33
	Какао с молоком	200	3	4	8	96	2	397
	Бутерброд с маслом	30/10	6	10	18	160		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		15	19	48	451	2	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	11	86		
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		4	3	11	86		
Обед	Огурцы свежие	040			1	4		5
	Суп картофельный с гренками	200	7	10	28	141		784
	Рагу из овощей и курицы	200	10	12	35	288		274
	Компот из кураги	200			22	88	7	380
	Хлеб Дарницкий	050	2		22	98		4
<b>Итого за Обед</b>			19	22	108	619	7	
Полдник	Творожная масса	100	5	8	22	171		
	Чай без сахара	200				4		391
<b>Итого за Полдник</b>			5	8	22	175		
Ужин	Блинчики с маслом	120/5	8	8	38	242		
	Молоко сгущенное	40	3	5	23	143		861
	Чай без сахара	200				4		391
	Виноград	85	1	1	15	107	9	3
<b>Итого за Ужин</b>			12	14	76	496	9	
<b>Итого за день</b>			55	66	265	1827	18	

День: 9								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6	6	23	157		49
	Напиток кофейный	200	3	3	12	94	1	395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	5	8	22	172		3
Итого за Завтрак			14	17	57	423	1	
Завтрак 2								
	Ряженка	150	3	4	7	77		9
Итого за Завтрак 2			3	4	7	77		
Обед	Фасоль красная	015	1		2	12		709
	Суп картофельный с клецками	200/15/25	6	10	24	181		123
	Плов из отварной говядины	050/140	11	10	38	265		
	Кисель из свежей ягоды	180			20	88	2	734
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
Итого за Обед			20	21	106	662	2	
Полдник								
	Гребешок с повидлом	75	4	7	32	226		462
	Чай с молоком	200	3	3	8	71	1	29
Итого за Полдник			7	10	40	297	1	
Ужин	Рыба по-русски	50/50	6	5	16	108	3	255
	Пюре картофельное	150	3	5	21	133	18	19
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Яблоки свежие	050			15	60	3	3
Итого за Ужин			10	10	74	393	24	
Итого за день			54	62	284	1852	28	
День: 10								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенично-кукурузная	200	5	6	24	179		168
	Чай с молоком	200	3	3	8	71	1	29
	Бутерброд с маслом	30/10	5	9	14	157		3
	Итого за Завтрак			13	18	46	407	1
Завтрак 2								
	Йогурт	200	6	6	22	166	1	9
Итого за Завтрак 2			6	6	22	166	1	
Обед	Сельдь соленая	19	3	2	4	47		147
	Борщ с капустой и картофелем	200/15/8	8	8	24	175	12	82
	Жаркое домашнее с цыплятами	140/40	14	12	36	328	22	139
	Компот из изюма	200			20	80	14	8
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
Итого за Обед			27	23	106	746	48	
Полдник								
	Бананы свежие	090			14	56	23	4
	Отвар шиповника	200	1		1	4	100	45
Итого за Полдник			1		15	60	123	
Ужин	Сырники из творога	150	8	13	30	257		842
	Джем	45			15	53		763
	Чай без сахара	200				4		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Мармелад	035			29	119		172
Итого за Ужин			9	13	85	481		
Итого за день			56	60	274	1860	173	

Итого за период	562	636	2753	18876	593	
Среднее значение за период	56	64	275	1888	59	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			

Технолог  Кузнецов М.В.

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г.
2. Организация питания детей раннего и дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации. Москва Дели плюс 2019г.
3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.