



Утверждаю  
 Сидорчук Е.В.  
 Директор  
 МАУ "Комбинат детского питания"

Примерное меню для организации питания детей в детских садах  
 посещающих муниципальные дошкольные учреждения г.Ангарска  
 18.02-04.03.2021г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	6	6	21	162		168
	Напиток кофейный	200	4	3	8	76	1	395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	5	8	18	142		30
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>15</b>	<b>17</b>	<b>47</b>	<b>380</b>	<b>1</b>	
Завтрак 2	Ряженка	180	5	5	8	92	1	9
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	<b>1</b>	
Обед	Горошек зеленый	20	1		3	16		71
	Суп картофельный с мясными	200/14	6	7	19	153		784
	Котлета рыбная зап.в молочном соусе	80/20	5	6	7	112		255
	Рис припущенный	130	3	4	21	132		76
	Компот из сухофруктов	200			18	72	4	376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
<b>Итого за Обед</b>			<b>17</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	<b>601</b>	<b>4</b>	
Полдник	Булочка домашняя	075	4	5	32	189		826
	Чай с молоком	200	3	3	8	81	1	29
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>7</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>270</b>	<b>1</b>	
Ужин	Суфле из отварного мяса с рисом	070	5	4	6	80		813
	Макаронные отварные	130	3	5	20	131		24
	Соус основной красный	030	1	4	9	76	1	145
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Сок детский	200/1шт	1		17	92		155
	Яблоки свежие	100			18	72	11	4
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11</b>	<b>14</b>	<b>81</b>	<b>499</b>	<b>12</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55</b>	<b>62</b>	<b>266</b>	<b>1842</b>	<b>19</b>	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5	6	21	168	1	93
	Чай с молоком	200	3	3	8	81	1	29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	6	9	14	171		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>14</b>	<b>18</b>	<b>43</b>	<b>420</b>	<b>2</b>	
Завтрак 2	Йогурт.	150	5	5	14	129		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>5</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>129</b>		
Обед	Сельдь соленая	19	3	2	4	47		147
	Щи из свежей капусты	200	6	8	21	151	9	26
	Жаркое по-домашнему	040/150	8	9	34	259		791
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
	Компот из кураги	200			18	80	7	380
<b>Итого за Обед</b>			<b>20</b>	<b>22</b>	<b>99</b>	<b>637</b>	<b>21</b>	
Полдник	Пряник.	50	2	4	26	158		
	Чай без сахара	200	1			4		391
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>162</b>		
Ужин	Творожно-фруктовый пудинг	140	8	10	36	266		51
	Соус молочный сладкий	050	3	3	21	111		
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Мандарины свежие	100	1		18	76	216	3
<b>Итого за Ужин</b>			<b>14</b>	<b>13</b>	<b>86</b>	<b>505</b>	<b>216</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>56</b>	<b>62</b>	<b>268</b>	<b>1853</b>	<b>239</b>	

День: 3

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	170		49
	Напиток кофейный	200	4	3	8	76	1	395
	Бутерброд с джемом	30/5/20	4	8	21	161		4
	<b>Итого за Завтрак</b>		14	17	52	407	1	
Завтрак 2	Бифивит.	150	5	6	12	122		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		5	6	12	122		
Обед	Икра свекольная	25	1	2	4	38		730
	Суп картофельный с горохом	200	7	9	22	187	6	1
	Плов из отварной говядины	050/140	10	12	38	310		
	Напиток из шиповника	200	1		20	84	80	160
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		4
	<b>Итого за Обед</b>		21	23	106	717	86	
Полдник	Компот консервированный	250	2		38	170		
	<b>Итого за Полдник</b>		2		38	170		
Ужин	Омлет натуральный с сыром	145	9	14	28	274		124
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	48		125
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Яблоки свежие	100	1		18	72	11	4
	<b>Итого за Ужин</b>		12	14	57	398	11	
<b>Итого за день</b>		54	60	265	1814	98		

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная т/пак	200	5	6	18	166		11
	Какао с молоком т/пак	200	4	5	12	109	2	12
	Бутерброд с маслом	30/10	5	10	16	150		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		14	21	46	425	2	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	5	3	11	71	1	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		5	3	11	71	1	
Обед	Кукуруза консервированная	20	1		3	20	1	703
	Суп вермишелевый	200	6	6	21	162		158
	Голубцы ленивые	160	10	8	27	237	17	68
	Компот из сухофруктов	200			18	80	4	376
	Хлеб Дарницкий	050	2		22	98		4
	<b>Итого за Обед</b>		19	14	91	597	22	
Полдник	Творожная масса	100	5	9	26	205		
	Чай без сахара	200	1			4		391
	<b>Итого за Полдник</b>		6	9	26	209		
Ужин	Суфле из печени с морковью	70/10	6	5	26	169		
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3	3	23	131		76
	Соус основной красный	030	1	6	9	76	1	145
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб Дарницкий	25	1		11	49		4
	Апельсины свежие	100	1		12	52	13	368
	<b>Итого за Ужин</b>		12	14	92	529	14	
<b>Итого за день</b>		56	61	266	1831	39		

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Кулеш пшеничный с маслом	200	5	6	24	189		
	Напиток кофейный	200	3	3	8	76	1	395
	Бутерброд с маслом.	30/10	6	10	14	137		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14</b>	<b>19</b>	<b>46</b>	<b>402</b>	<b>1</b>	
Завтрак 2	Ряженка	150	5	6	11	102		9
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>5</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>102</b>		
Обед	Яйцо вареное	024/0,5шт	3	1	1	22	1	719
	Борщ	200/10/8	5	6	21	153	12	83
	Фрикадельки мясные в соусе	070	6	5	14	129	1	16
	Макароны отварные	130	3	4	21	141		24
	Напиток из свежемороженой ягоды	200			18	88	24	375
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
<b>Итого за Обед</b>			<b>19</b>	<b>17</b>	<b>97</b>	<b>649</b>	<b>38</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	075	4	8	36	232		875
	Чай с молоком	200	3	3	8	81	1	29
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7</b>	<b>11</b>	<b>44</b>	<b>313</b>	<b>1</b>	
Ужин	Котлеты рыбные любительские	70	6	5	19	125		151
	Рис припущенный	130	3	4	21	137		76
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Яблоки свежие	100			18	72	11	4
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11</b>	<b>9</b>	<b>69</b>	<b>386</b>	<b>11</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>56</b>	<b>62</b>	<b>267</b>	<b>1852</b>	<b>51</b>	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	6	8	24	183		168
	Чай с молоком	200	3	3	8	81	1	29
	Бутерброд с маслом	30/10	5	8	14	135		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14</b>	<b>19</b>	<b>46</b>	<b>399</b>	<b>1</b>	
Завтрак 2	Сок	200	1		18	76		701
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>1</b>		<b>18</b>	<b>76</b>		
Обед	Сельдь соленая	19	3	2	4	47		147
	Рассольник ленинградский	200	6	6	20	157	9	705
	Котлеты рубленные, с молочным соусом	70	7	5	14	105		282
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3	3	23	131		76
	Компот из изюма	200			18	80	14	8
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
<b>Итого за Обед</b>			<b>21</b>	<b>17</b>	<b>101</b>	<b>636</b>	<b>23</b>	
Полдник	Печенье	050	3	6	23	165		
	Йогурт	200	6	6	22	166	1	9
<b>Итого за Полдник</b>			<b>9</b>	<b>12</b>	<b>45</b>	<b>331</b>	<b>1</b>	
Ужин	Запеканка творожная с морковью	150	8	11	33	283	1	64
	Соус абрикосовый	50	1	1	16	83		359
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Груши свежие	100			6	28	10	3
<b>Итого за Ужин</b>			<b>10</b>	<b>12</b>	<b>55</b>	<b>378</b>	<b>11</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55</b>	<b>60</b>	<b>285</b>	<b>1820</b>	<b>36</b>	

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	6	6	23	170		49
	Бутерброд с маслом	30/10	5	10	16	150		1
	Какао с молоком	200	3	3	8	71	2	397
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>14</b>	<b>19</b>	<b>47</b>	<b>391</b>	<b>2</b>	
Завтрак 2	Бифивит	100	3	3	4	56		9
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>56</b>		
Обед	Фасоль красная	015	1		2	12		709
	Суп картофельный с клецками	200/20/10	7	7	22	168	6	123
	Рагу из мяса и овощей	200	9	10	38	278		135
	Кисель из протертой ягоды	180			22	88	8	806
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		4
	<b>Итого за Обед</b>		<b>19</b>	<b>17</b>	<b>106</b>	<b>644</b>	<b>14</b>	
Полдник	Булочка Ванильная	65	3	6	26	190		469
	Чай без сахара	200	1			4		391
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>194</b>		
Ужин	Запеканка картофельная с сердцем	180	10	11	35	279		291
	Соус сметанный	040	3	5	10	97		142
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	48		125
	Яблоки свежие	100			18	72	11	4
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>14</b>	<b>16</b>	<b>85</b>	<b>540</b>	<b>11</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>54</b>	<b>61</b>	<b>268</b>	<b>1825</b>	<b>27</b>		

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	145	6	5	14	144		20
	Напиток кофейный	200	4	3	8	76	1	395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	5	9	18	142		30
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>15</b>	<b>17</b>	<b>40</b>	<b>362</b>	<b>1</b>	
Завтрак 2	Снежок	100	3	3	9	51		777
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>51</b>		
Обед	Икра кабачковая	025	1	4	7	68		135
	Суп картофельный с горохом	200	6	7	21	171	6	1
	Суфле из рыбы	70/5	7	6	19	158		849
	Рис с овощами	130	3	5	23	149	1	315
	Соус сметанный	030	2	5	19	61		142
	Напиток из шиповника	200	1		20	84	80	160
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
	<b>Итого за Обед</b>		<b>22</b>	<b>28</b>	<b>131</b>	<b>807</b>	<b>87</b>	
Полдник	Пряник с начинкой	50	2	4	26	193		925
	Чай без сахара	200	1			4		391
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>197</b>		
Ужин	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	7	5	6	138		94
	Каша перловая	130	3	5	13	134	1	815
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Апельсины свежие	100	1		18	60	13	368
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>12</b>	<b>10</b>	<b>59</b>	<b>424</b>	<b>14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>55</b>	<b>62</b>	<b>265</b>	<b>1841</b>	<b>102</b>		

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	5	22	173		11
	Какао с молоком	200	3	3	8	71	2	397
	Бутерброд с маслом	30/10	5	10	16	150		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>14</b>	<b>18</b>	<b>46</b>	<b>394</b>	<b>2</b>	
Завтрак 2	Биопроduct кисло-молочный	125/1шт	5	3	11	71	1	
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>5</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	<b>71</b>	<b>1</b>	
Обед	Икра морковная	50	2	3	8	85		730
	Суп-лапша домашняя	200	5	8	20	172		158
	Бигус с курицей	150/40	7	8	32	228	12	836
	Напиток из свежемороженой ягоды	200			18	88	24	375
	Хлеб Дарницкий	050	2		22	98		4
	<b>Итого за Обед</b>			<b>16</b>	<b>19</b>	<b>100</b>	<b>671</b>	<b>36</b>
Полдник	Вафли	50	4	9	28	214		153
	Чай без сахара	200	1			4		391
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>5</b>	<b>9</b>	<b>28</b>	<b>218</b>		
Ужин	Сырники из творога	140	9	8	33	240		885
	Молоко сгущенное	40	3	5	23	123		861
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб Дарницкий	25	1		11	49		4
	Бананы свежие	100	1		18	88	19	3
	<b>Итого за Ужин</b>			<b>15</b>	<b>13</b>	<b>85</b>	<b>504</b>	<b>19</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55</b>	<b>62</b>	<b>270</b>	<b>1858</b>	<b>58</b>	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5	6	25	174		185
	Чай с молоком	200	3	3	8	81	1	29
	Бутерброд с маслом	30/10	6	8	14	137		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>14</b>	<b>17</b>	<b>47</b>	<b>392</b>	<b>1</b>	
Завтрак 2	Ряженка	150	5	6	11	102		9
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>5</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>102</b>		
Обед	Яйцо вареное	024/0.5шт	3	1	1	22	1	719
	Свекольник со сметаной	200/10/8	6	7	20	156	7	83
	Плов из отварной говядины	040/150	8	9	34	259		791
	Компот из кураги	200			20	80	7	380
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
	<b>Итого за Обед</b>			<b>19</b>	<b>18</b>	<b>97</b>	<b>633</b>	<b>15</b>
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	3	6	38	218		826
	Чай без сахара	200	1			4		391
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>38</b>	<b>222</b>		
Ужин	Биточек рыбный особый	80	5	4	7	119		834
	Соус сметанный	030	2	5	8	61		142
	Макароны отварные	130	3	5	20	141		24
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Мандарины свежие	100	1		18	76	216	3
	<b>Итого за Ужин</b>			<b>12</b>	<b>14</b>	<b>75</b>	<b>489</b>	<b>216</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54</b>	<b>61</b>	<b>268</b>	<b>1838</b>	<b>232</b>	

Итого за период	550	613	2668	18374	901	
Среднее значение за период	55.0	61.3	266.8	1837.4	90.1	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	31	57			

Технолог *Кузнецов* М.В

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г.
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.
3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.