



Б.В.Сидорчук

Примерное меню для организации питания детей дошкольного возраста
посещающих муниципальные дошкольные образовательные 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	150	4	4	18	122		168
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	4	8	12	124		1
	Итого за Завтрак		11	15	36	309	1	
Завтрак 2	Ряженка	150	3	4	6	77		401
	Итого за Завтрак 2		3	4	6	77		
Обед	Горошек зеленый	20	1		2	12		10
	Суп картофельный с мяс.фрикадельками	150	5	6	14	120		786
	Котлета рыбная запеченная в соусе	60	5	5	4	83		255
	Рис припущенный	110	2	3	11	79		76
	Компот из сухофруктов	150			14	64	7	376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	105		144
	Итого за Обед		15	15	67	463	7	
Полдник	Булочка домашняя	065	3	4	24	124		469
	Чай с молоком	180	2	2	6	50		394
	Итого за Полдник		5	6	30	174	0	
Ужин	Суфле из отварного мяса с рисом	060	5	4	6	80		813
	Макароны отварные	120	2	3	18	105		24
	Соус основной красный	020	1	2	6	57		348
	Сок детский	200/1шт	1		18	96		
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		144
	Яблоки свежие	95			14	56	11	368
	Итого за Ужин		10	9	73	442	11	
Итого за день		44	49	212	1465	19		

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	150	3	5	18	133	1	93
	Чай с молоком	180	3	3	6	63		394
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3	6	14	134		1
	Итого за Завтрак		9	14	38	330	1	
Завтрак 2	Йогурт	150	5	5	12	113		401
	Итого за Завтрак 2		5	5	12	113		
Обед	Икра кабачковая	20	2	1	3	28	7	53
	Щи из свежей капусты	150	5	6	18	146	12	67
	Гуляш из отварного мяса	30/40	5	4	6	87	4	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	2	3	18	108		313
	Компот из кураги	180			16	64		8
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	105		144
	Итого за Обед		16	15	83	538	23	
Полдник	Пряник	030	2	4	14	105		
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Итого за Полдник		3	4	14	109		
Ужин	Творожно-фруктовый пудинг	120	7	9	29	225		51
	Соус молочный сладкий	040	1	2	10	34		767
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		144
	Мандарины свежие	95	1		16	68	143	4
	Итого за Ужин		11	11	66	379	143	
Итого за день		44	49	213	1469	167		

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	3	5	18	143		168
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с джемом	25/5/15	3	8	16	121		2
	Итого за Завтрак		9	16	40	327	1	
Завтрак 2	Бифивит	100	3	3	4	56		401
	Итого за Завтрак 2		3	3	4	56		
Обед	Икра свекольная	20	1	2	2	28		54
	Суп картофельный с горохом	150	6	6	18	140	4	137
	Плов из отварной говядины	040/110	8	10	32	250		85
	Напиток из шиповника	180	1		16	79		398
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		138
	Итого за Обед		18	18	90	595	4	
Полдник	Компот консервированный	200	2		22	96		128
	Итого за Полдник		2		22	96		
Ужин	Омлет натуральный с сыром	125	9	10	21	210	2	216
	Чай с сахаром	200			8	44		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	44		138
	Яблоки свежие	95			16	64	11	368
	Итого за Ужин		10	10	56	362	13	
Итого за день			42	47	212	1436	18	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	3	5	16	121		11
	Какао с молоком	180	3	3	6	63	1	397
	Бутерброд с маслом	25/5	3	6	12	109		1
	Итого за Завтрак		9	14	34	293	1	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	11	86		401
	Итого за Завтрак 2		4	3	11	86		
Обед	Кукуруза консервированная	15	1		2	12	3	703
	Суп вермишелевый	150	5	6	17	134		158
	Голубцы ленивые	135	5	5	26	166	15	298
	Компот из сухофруктов	180			18	72		376
	Хлеб Дарницкий	050	2		22	98		4
	Итого за Обед		13	11	85	482	18	
Полдник	Творожная масса	100	5	9	19	189		
	Чай без сахара	180	1			4		391
	Итого за Полдник		6	9	19	193		
Ужин	Суфле из печени с морковью	60	6	6	12	126		745
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	2	2	18	98		313
	Соус основной красный	020	1	3	6	57		348
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб Дарницкий	25	1		11	49		4
	Апельсины свежие	095	1		16	68	10	4
	Итого за Ужин		12	11	63	402	10	
Итого за день			44	48	212	1456	29	

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	150	4	5	18	149		3
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	6	12	114		1
Итого за Завтрак			10	14	36	326	1	
Завтрак 2	Ряженка	100	3	3	4	51		401
Итого за Завтрак 2			3	3	4	51		
Обед	Яйцо вареное	024/0,5шт	3	1	1	22	1	213
	Борщ	150	5	6	18	136		57
	Фрикадельки мясные в соусе	060	5	5	6	89	1	16
	Макароны отварные	110	2	3	18	107		24
	Напиток из свежемороженой ягоды	150			16	64	16	375
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	105		144
Итого за Обед			17	16	81	523	18	
Полдник	Ватрушка с повидлом	075	3	7	28	187		875
	Чай с молоком	150	2	1	3	29		29
Итого за Полдник			5	8	31	216		
Ужин	Котлеты рыбные любительские	60	5	5	14	121		151
	Рис припущенный	100	2	3	18	107		76
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		144
	Яблоки свежие	95			16	64	11	368
Итого за Ужин			9	8	59	344	11	
Итого за день			44	49	211	1460	30	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4	4	18	133		168
	Чай с молоком	180	3	3	6	63		394
	Бутерброд с маслом	25/5	3	8	10	115		1
Итого за Завтрак			10	15	34	311		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1		18	96		
Итого за Завтрак 2			1		18	96		
Обед	Икра кабачковая	20	2	1	3	29	7	53
	Рассольник ленинградский	150	5	6	17	136	7	705
	Котлеты рубленые	50	6	4	4	78		282
	Каша гречневая	100	2	2	18	98		313
	Компот из изюма	150			16	64	16	8
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	105		144
Итого за Обед			17	14	80	510	30	
Полдник	Печенье	030	2	3	16	99		131
	Йогурт	180	4	6	12	102	1	9
Итого за Полдник			6	9	28	201	1	
Ужин	Запеканка творожная с морковью	120	7	10	29	230	1	64
	Соус абрикосовый	40	1		12	54		359
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Груши свежие	095			11	44	9	368
Итого за Ужин			9	10	52	332	10	
Итого за день			43	48	212	1450	41	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	3	5	18	137		168
	Какао с молоком	180	3	3	6	53	1	397
	Бутерброд с маслом	25/5	3	6	12	109		1
	Итого за Завтрак		9	14	36	299	1	
Завтрак 2	Бифивит	100	3	3	4	56		401
Итого за Завтрак 2			3	3	4	56		
Обед	Фасоль красная	015	1		2	12		11
	Суп картофельный с клецками	150	5	7	18	155	3	123
	Рагу из мяса и овощей	150	8	7	22	183		274
	Кисель из протертой ягоды	150			16	64		383
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		138
	Итого за Обед			16	14	80	512	3
Полдник	Булочка Ванильная	065	4	5	24	161		469
	Чай без сахара	180	1			4		391
Итого за Полдник			4	5	24	165		
Ужин	Запеканка картофельная с сердцем	150	8	9	28	225		376
	Соус сметанный	030	1	3	6	55		142
	Чай с сахаром	150			11	44		29
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	44		138
	Яблоки свежие	95			11	44	9	368
Итого за Ужин			10	12	67	412	9	
Итого за день			42	48	211	1444	13	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	125	4	4	16	100		216
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/15	3	6	14	104		1
	Итого за Завтрак		10	13	36	267	1	
Завтрак 2	Снежок	100	3	3	11	79	1	401
Итого за Завтрак 2			3	3	11	79	1	
Обед	Икра кабачковая	20	2	1	3	28	7	53
	Суп картофельный с горохом	150	5	6	18	146	4	137
	Суфле из рыбы	60	5	4	6	80		849
	Рис с овощами	110	2	3	18	113		315
	Напиток из шиповника	150	1		12	52		737
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	105		144
	Итого за Обед			17	15	79	524	11
Полдник	Пряник с начинкой	030	2	4	16	105		924
	Молоко	180	3	3	7	77		29
Итого за Полдник			5	7	23	182		
Ужин	Бефстроганов из отварного мяса	60	5	6	5	108		94
	Каша перловая	110	2	5	18	125	1	318
	Чай с сахаром	200			8	44		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		144
	Апельсины свежие	095	1		16	68	10	4
Итого за Ужин			9	11	58	393	11	
Итого за день			44	49	207	1445	24	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	3	4	19	132		168
	Какао с молоком	200	3	3	6	63	2	397
	Бутерброд с маслом	25/5	3	6	12	114		1
	Итого за Завтрак		9	13	37	309	2	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	11	86		401
	Итого за Завтрак 2		4	3	11	86		
Обед	Икра морковная	30	1	2	8	51		730
	Суп-лапша домашняя	150	5	6	17	142		86
	Бигус с курицей	120/30	6	5	28	191		176
	Напиток из свежемороженой ягоды	150			16	64	16	375
	Хлеб Дарницкий	050	2		22	98		4
Итого за Обед		14	13	91	546	16		
Полдник	Вафли	30	2	6	16	126		492
	Чай без сахара	180	1			4		391
Итого за Полдник		3	6	16	130			
Ужин	Сырники из творога	110	7	8	28	212		792
	Молоко сгущенное	030	3	6	14	104		
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Бананы свежие	95	1		14	60	25	368
Итого за Ужин		13	14	56	380	25		
Итого за день		43	49	211	1451	43		

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	3	5	19	137		168
	Чай с молоком	180	3	3	6	63		394
	Бутерброд с маслом	25/5	3	6	8	108		1
	Итого за Завтрак		9	14	33	308		
Завтрак 2	Ряженка	100	3	3	4	51		401
	Итого за Завтрак 2		3	3	4	51		
Обед	Яйцо вареное	024/0,5шт	3	1	1	22	1	213
	Свекольник с мясом со сметаной	150	5	6	18	126	5	57
	Плов из отварной говядины	040/110	7	8	28	212		85
	Компот из кураги	150			16	64	6	380
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	105		144
Итого за Обед		17	16	85	529	12		
Полдник	Булочка "Веснушка"	050	2	5	24	142		469
	Чай без сахара	150	1			3		391
Итого за Полдник		3	5	24	145			
Ужин	Биточек рыбный особый	60	5	4	6	93		834
	Соус сметанный	020	2	3	6	55		142
	Макароны отварные	110	2	3	18	107		24
	Чай с сахаром	200			8	44		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		144
	Мандарины свежие	95	1		16	68	143	4
Итого за Ужин		11	10	65	415	143		
Итого за день		43	48	211	1448	155		

Итого за период	433	484	2112	14524	539	
Среднее значение за период	43.3	48.4	211.2	1452.4	53.9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			

Технолог *Кузнецова* Юлиана М.В.

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва 2016г.
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.