

**Примерное меню для организации питания детей детских садов
посещающих муниципальные дошкольные учреждения г.Ангарска
04.02-17.02.2021г**

День: 1

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	23	154		185
	Напиток кофейный	200	4	3	8	76	1	395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	6	9	18	172		3
	Итого за Завтрак		15	18	49	402	1	
Завтрак 2	Ряженка	150	5	6	11	102		9
Итого за Завтрак 2			5	6	11	102		
Обед	Огурцы консервированные	030	1		3	5		5
	Суп картофельный с клецками	200	5	6	22	152	6	123
	Рыба духовая	70	6	5	12	160		255
	Пюре картофельное	150	3	5	20	148	18	19
	Компот из сухофруктов	200			18	80	4	376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
Итого за Обед			17	17	97	661	28	
Полдник	Крендель сахарный	075	5	7	32	211		460
	Чай с молоком	200	3	3	8	71	1	29
Итого за Полдник			8	10	40	282	1	
Ужин	Бигус из капусты с мясом	150/50	8	10	39	258		781
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Апельсины свежие	100	1		18	76	13	368
Итого за Ужин			11	10	68	386	13	
Итого за день			56	61	265	1833	43	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5	7	24	179	1	94
	Чай с молоком	200	3	3	8	71	1	29
	Бутерброд с маслом/сыром	30/10	6	12	16	167		3
	Итого за Завтрак		14	22	48	417	2	
Завтрак 2	Йогурт	180	6	6	18	145	1	9
Итого за Завтрак 2			6	6	18	145	1	
Обед	Сельдь соленая	19	3	2	4	47		147
	Рассольник ленинградский	200	6	6	23	167	9	705
	Запеканка Деликатесная	80	5	5	16	141		813
	Макаронные отварные	150	3	5	22	135		24
	Кисель из протертой ягоды	200			20	80		
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
Итого за Обед			19	19	107	686	9	
Полдник	Коржик творожный	70	6	7	38	239		828
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник			7	7	38	243		
Ужин	Шницель любительский	060	5	5	14	121		162
	Свекла тушенная	150	2	3	23	137	5	
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Бананы свежие	100	1		18	88	19	3
Итого за Ужин			9	8	55	350	24	
Итого за день			55	62	266	1841	36	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Кулеш пшеничный с маслом	200,	6	6	24	189		
	Напиток кофейный	200	4	3	8	76	1	395
	Бутерброд с маслом	30/10	5	10	16	150		1
	Итого за Завтрак		15	19	48	415	1	
Завтрак 2	Бифивит	180	6	5	10	110	1	9
	Итого за Завтрак 2		6	5	10	110	1	
Обед	Горошек зеленый	20	1		3	16		71
	Суп пюре из картофеля	200	6	7	23	169		820
	Голубцы ленивые	190	7	8	38	281	20	68
	Кисель из протертой ягоды	180			22	88	8	806
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		4
	Итого за Обед		16	17	108	652	28	
Полдник	Вафли	50	4	9	34	233		153
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Итого за Полдник		5	9	34	237		
Ужин	Гуляш из отварного мяса	40/40	8	5	14	133	4	277
	Каша перловая	130	4	6	23	162	1	815
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	48		125
	Яблоки свежие	100			18	72	11	4
	Итого за Ужин		14	11	66	419	16	
Итого за день		56	61	266	1833	46		

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	145	6	5	12	144		20
	Какао с молоком	200	3	3	8	71	2	397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/20	5	8	16	136		4
	Итого за Завтрак		14	16	36	351	2	
Завтрак 2	Снежок	180	5	7	15	121	1	9
	Итого за Завтрак 2		5	7	15	121	1	
Обед	Икра морковная	25	1	2	4	43		730
	Борщ с капустой и картофелем	200/8	6	7	21	153	12	82
	Фрикадельки мясные в соусе	70	7	6	12	130	1	16
	Каша гречневая с маслом	150	3	4	22	135		24
	Компот из чернослива и кураги	180			20	80		8
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
	Итого за Обед		16	20	101	657	13	
Полдник	Пряник	50	2	6	26	193		
	Молоко	200	5	5	11	86		808
	Итого за Полдник		7	11	37	279		
Ужин	Горбуша запеченая с картофелем	140	10	7	38	255		255
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Мандарины свежие	100	1		18	76	216	3
	Итого за Ужин		12	7	78	423	216	
Итого за день		54	61	267	1831	232	0	

День: 5

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	71	1	29
	Бутерброд с маслом	30/10	5	10	16	150		1
Итого за Завтрак			14	21	48	404	1	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	5	3	11	71	1	
	Итого за Завтрак 2			5	3	11	71	1
Обед	Кукуруза консервированная	20	1		3	20	1	703
	Суп картофельный с вермишелью	250	7	8	22	193		159
	Жаркое домашнее с цыплятами	140/40	9	7	34	296	22	139
	Напиток из шиповника	200	1		20	84	80	160
	Хлеб Дарницкий	050	2		22	98		4
Итого за Обед			20	15	101	691	103	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	3	8	38	218		826
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник			4	8	38	222		
Ужин	Суфле творожное	150	8	10	38	274		126
	Соус из ягод	50	2	4	24	140		711
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Апельсины свежие	100	1		8	32	13	368
Итого за Ужин			12	14	70	450	13	
Итого за день			55	61	268	1838	118	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	6	24	179		11
	Напиток кофейный	200	4	3	8	76	1	395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	6	9	18	172		3
	Итого за Завтрак			16	18	50	427	1
Завтрак 2	Сок	200	1		18	76		701
	Итого за Завтрак 2			1		18	76	
Обед	Свекла отварная	30	1		3	12	4	140
	Щи из свежей капусты	200	6	7	21	159	9	26
	Котлета рыбная в молочном соусе	80	9	8	7	143		255
	Рис с овощами	130	3	5	23	129	1	315
	Компот из сухофруктов	180			20	88		376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
Итого за Обед			21	21	96	647	14	
Полдник	Хлопья кукурузные	050	1	3	20	111		
	Ряженка	200	6	6	16	142	1	9
Итого за Полдник			7	9	36	253	1	
Ужин	Залеканка картофельная с	180	7	8	39	256	5	134
	Соус основной красный	030	1	6	9	94	1	145
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Апельсины свежие	100	1		8	48	13	368
Итого за Ужин			11	14	67	450	19	
Итого за день			56	62	267	1853	35	0

День: 7

* Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	5	6	23	163	1	93
	Какао с молоком	200	3	3	8	71	2	397
	Бутерброд с маслом	30/10	5	8	14	135		3
Итого за Завтрак			13	17	45	369	3	
Завтрак 2	Йогурт	150	5	5	16	129		401
	Итого за Завтрак 2			5	5	16	129	
Обед	Сельдь соленая	19	3	2	4	47		147
	Суп картофельный с горохом	200	6	7	21	155	6	1
	Бифштекс	060	8	5	6	92		13
	Пюре картофельное	150	3	6	20	148	18	19
	Компот из кураги	180			18	90		8
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
Итого за Обед			22	21	91	648	24	
Полдник	Печенье	050	3	5	23	165		
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник			4	5	23	169		
Ужин	Запеканка творожная	150	8	12	38	265		43
	Молоко сгущенное	050	3	2	23	138		861
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Яблоки свежие	100			18	72	11	4
Итого за Ужин			12	14	90	527	11	
Итого за день			56	62	265	1842	38	

День: 8

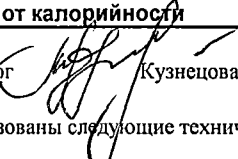
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная Дружба	200	5	6	24	195		33
	Напиток кофейный	200	4	3	8	76	1	395
	Бутерброд с маслом,сыром	30/10	6	10	16	150		1
Итого за Завтрак			15	19	48	421	1	
Завтрак 2	Бифивит	200	5	7	16	120	1	9
	Итого за Завтрак 2			5	7	16	120	1
Обед	Горошек зеленый	20	1		3	16		71
	Суп картофельный с сайрой	200	6	8	21	184	6	123
	Бигус говядиной	180	9	7	36	123		64
	Компот из сухофруктов	200			20	80	4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		4
Итого за Обед			21	20	102	646	36	
Полдник	Гребешок с повидлом	75	4	6	32	198		462
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник			5	6	32	202		
Ужин	Медвежата мясные	80	6	6	12	134	5	99
	Макаронные изделия	130	2	4	21	140		
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	48		125
	Бананы свежие	100	1		18	88	19	3
Итого за Ужин			10	10	73	463	24	
Итого за день			56	62	271	1852	62	

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	170		49
	Какао с молоком	200	3	3	8	71	2	397
	Бутерброд с маслом	30/10	6	12	14	137		3
	Итого за Завтрак		15	21	45	378	2	
Завтрак 2	Снежок	150	4	4	16	119	1	401
	Итого за Завтрак 2		4	4	16	119	1	
Обед	Яйцо вареное	024/0,5шт	3	1	1	22	1	719
	Свекольник со сметаной	200	6	8	22	163	7	82
	Плов из отварной говядины	040/150	8	7	38	288		791
	Напиток из св.мор. ягоды	180			18	72		175
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
	Итого за Обед		19	17	101	661	8	
Полдник	Пирожок с яблоками	75	4	8	36	232	1	454
	Чай с молоком	200	3	3	8	71	1	29
	Итого за Полдник		7	11	44	303	2	
Ужин	Фрикадельки рыбные	80	6	4	8	112		831
	Пюре розовое	150	3	5	22	145	18	19
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Апельсины свежие	100	1		8	36	13	368
	Итого за Ужин		11	9	60	385	31	
Итого за день			56	62	266	1846	44	

День: 10

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	24	179		11
	Чай с молоком	200	3	3	8	71	1	29
	Бутерброд с маслом	30/10	5	10	16	150		1
	Итого за Завтрак		13	19	48	400	1	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	5	3	11	91	1	
	Итого за Завтрак 2		5	3	11	91	1	
Обед	Икра морковная	50	2	3	8	85		730
	Суп-лапша домашняя с курицей	200/20	8	7	22	163		159
	Рагу из овощей и курицы	180	8	9	36	257		274
	Компот из изюма	180			18	72		376
	Хлеб Дарницкий	050	2		22	98		4
	Итого за Обед		20	19	106	675		
Полдник	Сушка глазированная	050	4	6	23	162		710
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Итого за Полдник		5	6	23	166		
Ужин	Творожники	150	9	10	38	278		756
	Соус абрикосовый	50	1	1	17	95		359
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб Дарницкий	25	1		11	49		4
	Груши свежие	100			16	64	10	3
	Итого за Ужин		12	11	82	490	10	
Итого за день			55	58	270	1822	12	

Итого за период	555	612	2671	18391	817	
Среднее значение за период	55.5	61.2	267.1	1839.1	81.7	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	31	57			
<p>Технолог  Кузнецова М.В.</p> <p>Использованы следующие технические нормативы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 						