



Утверждаю

 Сидорчук Е.В.
 МАУ "Комбинат детского питания"

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

07.09-18.09.2020г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5	6	24	180		67
	Напиток кофейный	200	3	3	12	94	1	395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	5	8	16	144		30
	Итого за Завтрак		13	17	52	418	1	
Завтрак 2	Бифивит	200	5	6	8	112	1	9
Итого за Завтрак 2			5	6	8	112	1	
Обед	Кукуруза консервированная	20	1		3	20	1	703
	Гренки	008	1		5	24		821
	Суп пюре из картофеля	200	6	5	18	141		820
	Рулет мясной с яйцом	80	6	7	9	123	2	837
	Соус сметанный	030	2	6	12	70		142
	Макароны отварные	150	2	3	23	128		24
	Кисель из протертой ягоды	200			22	88		
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		4
Итого за Обед			20	21	114	692	3	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	3	5	30	177		826
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Итого за Полдник		4	5	30	181		
Ужин	Сосиски отварные	65	11	6	1	132		23
	Капуста тушеная	150	2	5	21	138	26	60
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	48		125
	Яблоки свежие	130	1		21	88	13	368
	Итого за Ужин			15	12	65	450	39
Итого за день			57	61	269	1853	44	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	145	6	7	18	163		20
	Какао с молоком	200	3	3	8	96	2	397
	Бутерброд с джемом	30/5/20	5	8	18	136		4
	Итого за Завтрак		14	18	44	395	2	
Завтрак 2	Снежок	200	6	5	22	157	1	
Итого за Завтрак 2			6	5	22	157	1	
Обед	Икра морковная	25	1	2	4	43		730
	Рассольник ленинградский	200/8	6	7	21	158	9	705
	Плов из отварной говядины	050/150	8	8	38	278		791
	Компот из кураги	180			21	90		8
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
	Итого за Обед			17	18	106	685	9
Полдник	Печенье "Говорушки"	50	3	6	21	150		864
	Молоко	200	5	5	11	86		808
	Итого за Полдник		8	11	32	236		
Ужин	Кнели рыбные	70/30	6	4	6	84		831
	Пюре картофельное	150	3	5	21	133	18	19
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Бананы свежие	070			16	64	18	4
	Итого за Ужин			10	9	65	373	36
Итого за день			55	61	269	1846	48	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6	6	23	157		49
	Напиток кофейный	200	3	3	8	94	1	395
	Бутерброд с маслом	30/10	6	10	18	160		1
Итого за Завтрак			15	19	49	411	1	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	11	86		
	Итого за Завтрак 2			4	3	11	86	
Обед	Огурцы свежие	030			3	12		5
	Суп вермишелевый	250/10	6	7	20	167		159
	Рагу из овощей и курицы	200	10	8	32	230		274
	Компот из сухофруктов	200			18	72	4	376
	Хлеб Дарницкий	050	2		22	98		4
Итого за Обед			18	15	95	579	4	
Полдник	Гребешок с повидлом	75	4	6	32	198		462
	Чай с сахаром	200			11	44		391
Итого за Полдник			4	6	43	242		
Ужин	Сырники из творога	150	8	10	30	263		842
	Молоко сгущенное	40	3	6	14	122		861
	Хлеб Дарницкий	25	1		11	49		4
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Виноград	100	1	1	14	72	10	3
Итого за Ужин			14	17	69	510	10	
Итого за день			55	60	267	1828	15	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5	6	21	158		185
	Какао с молоком	200	3	4	8	96	2	397
	Бутерброд с маслом	30/10	5	10	14	154		3
Итого за Завтрак			13	20	43	408	2	
Завтрак 2	Ряженка	200	6	6	8	102	1	9
	Итого за Завтрак 2			6	6	8	102	1
Обед	Яйцо вареное	024/0,5ш	3	1	1	21	1	719
	Свекольник	250/10	6	7	20	167	9	82
	Тефтели мясные	80	5	5	16	129	1	150
	Каша гречневая с маслом	130	3	4	21	132		76
	Компот из чернослива и кураги	200			20	72		8
Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4	
Итого за Обед			19	18	100	637	11	
Полдник	Вафли	50	3	5	28	169		153
	Чай с молоком	200	3	3	8	81	1	29
Итого за Полдник			6	8	36	250	1	
Ужин	Суфле из рыбы	80/5	6	5	17	132		848
	Гарнир сложный(карт/морк)	150	3	4	20	128	24	149
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Сок	200	1		18	76		701
	Апельсины свежие	070	1		16	68	10	4
Итого за Ужин			12	9	82	452	34	
Итого за день			56	61	269	1849	49	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5	6	23	179		11
	Чай с молоком	200	3	4	8	81	1	29
	Бутерброд с маслом	30/10	6	10	14	145		3
Итого за Завтрак			14	20	45	405	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
	Суп из овощей	200/10	6	7	21	171	11	731
	Жаркое по-домашнему	150/40	8	6	38	238	4	139
	Компот из изюма	200			20	80	14	8
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	105		4
Итого за Обед			19	16	105	641	29	
Полдник	Творожная масса	100	5	8	22	171		
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник			6	8	22	175		
Ужин	Запеканка Рататуй	185	7	12	32	264	12	788
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Бананы свежие	100	1		21	96	19	3
Итого за Ужин			9	12	75	452	31	
Итого за день			54	62	269	1839	62	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	6	6	22	166		168
	Напиток кофейный	200	3	3	12	94	1	395
	Бутерброд с маслом	30/10	8	12	18	160		1
Итого за Завтрак			17	21	52	420	1	
Завтрак 2	Бифивит	150	4	8	6	112		401
Итого за Завтрак 2			4	8	6	112		
Обед	Горошек зеленый	20	1		3	16		71
	Суп картофельный	200	8	10	21	186		784
	Бигус из капусты с мясом	150/40	10	12	36	292	12	
	Кисель из протертой ягоды	200			22	88		
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		4
Итого за Обед			21	22	104	680	12	
Полдник	Компот консервированный	250	1		38	220		
Итого за Полдник			1		38	220		
Ужин	Макароны запеченные с сыром	150	9	10	36	270		24
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	48		125
	Яблоки свежие	70			18	72	9	4
Итого за Ужин			11	10	65	394	10	
Итого за день			54	61	265	1826	23	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	145	7	7	18	163		20
	Какао с молоком	200	3	4	8	96	2	397
	Бутерброд с повидлом	30/5/20	3	8	16	146		4
	Итого за Завтрак		13	19	42	405	2	
Завтрак 2	Снежок	200	6	5	22	154	1	
	Итого за Завтрак 2		6	5	22	154	1	
Обед	Свекла отварная	30			7	28	4	140
	Щи из свежей капусты	200	6	7	19	163	9	26
	Зразы рыбные рубленые	80	7	7	8	109		256
	Рис с овощами	130	3	5	20	137	1	315
	Компот из кураги	200			18	72	7	380
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
	Итого за Обед		18	20	94	625	21	
Полдник	Булочка Ванильная	65	3	6	26	185		469
	Молоко	200	5	5	11	86		808
Итого за Полдник			8	11	37	271		
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	180	8	6	37	234	4	134
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Апельсины свежие	070	1		16	68	10	4
Итого за Ужин			10	6	75	394	14	
Итого за день			55	61	270	1849	38	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Кулеш пшеничный с маслом	200	5	8	24	189		
	Напиток кофейный	200	3	3	12	94	1	395
	Бутерброд с маслом	30/10	6	10	18	160		1
	Итого за Завтрак		14	21	54	443	1	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	11	86		
	Итого за Завтрак 2		4	3	11	86		
Обед	Огурцы свежие	040			3	4		5
	Суп-лапша домашняя с курицей	200	8	8	22	188		159
	Запеканка из грудки с овощами	180	10	11	33	287		170
	Напиток из шиповника	200	1		22	92	80	160
	Хлеб Дарницкий	050	2		22	98		4
Итого за Обед			21	19	102	669	80	
Полдник	Сушка глазированная	050	4	7	26	183		710
	Чай с сахаром	200			11	44		391
Итого за Полдник			4	7	37	227		
Ужин	Вареники ленивые	160/10	10	10	37	286		25
	Хлеб Дарницкий	25	1		11	49		4
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Виноград	60			18	72	6	3
Итого за Ужин			12	10	66	411	6	
Итого за день			55	60	270	1836	87	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5	6	23	179		11
	Чай с молоком	200	3	4	8	81	1	29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	5	8	18	172		3
Итого за Завтрак			13	18	49	432	1	
Завтрак 2								
	Ряженка	150	3	4	7	77		9
Итого за Завтрак 2			3	4	7	77		
Обед	Яйцо вареное	024/0,5ш	3	1	1	21	1	719
	Борщ с ФАСОЛЬЮ	200/10/8	7	9	23	192	11	82
	Биточки рыбные с овощами	80	9	8	14	164		259
	Картофель запеченный в соусе	150	3	6	24	152	24	149
	Компот из сухофруктов	200			20	72	4	376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
Итого за Обед			24	25	104	717	40	
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	085	3	5	38	214		
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник			4	5	38	218		
Ужин	Суфле из отварного мяса	070	8	6	14	142		813
	Макароны отварные	150	2	4	23	128		24
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Бананы свежие	80			19	76	18	4
Итого за Ужин			12	10	67	398	18	
Итого за день			56	62	265	1842	59	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5	6	21	158		185
	Какао с молоком	200	3	3	8	96	2	397
	Бутерброд с маслом	30/10	5	9	16	164		3
Итого за Завтрак			13	18	45	418	2	
Завтрак 2								
	Сок	200	1		18	76		701
Итого за Завтрак 2			1		18	76		
Обед	Сельдь соленая	19	3	2	4	47		147
	Суп картофельный с горохом	250	6	7	21	162	6	1
	Медвежата мясные	60	5	6	11	118		141
	Пюре картофельное	150	3	4	21	133	18	19
	Напиток из свежзамороженной	180			18	72		175
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	105		4
Итого за Обед			19	20	97	637	24	
Полдник								
	Печенье "Кешина Улыбка"	050	3	5	24	153		866
	Йогурт	200	6	6	22	162	1	9
Итого за Полдник			9	11	46	315	1	
Ужин	Запеканка творожная	150	9	10	38	278		43
	Соус молочный сладкий	050	3	3	9	64		
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Апельсины свежие	070	1		16	68	10	4
Итого за Ужин			14	13	63	414	10	
Итого за день			56	62	269	1860	37	

Итого за период	553	611	2682	18428	462	
Среднее значение за период	55.3	61.1	268.2	1842.8	46.2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	31	57			

Технолог

Кузнецова 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.