

Утверждаю



Сидорчук Е.В.

Примерное меню для организации питания детей дошкольного
 посещающих муниципальные дошкольные учреждения г.Ангарска
 19.10-30.10.2020г

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
	Какао с молоком	200	3	3	8	71	2	397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	5	10	16	144		30
Итого за Завтрак			13	19	48	395	2	
Завтрак 2								
	Бифивит	200	5	6	8	112	1	9
Итого за Завтрак 2			5	6	8	112	1	
Обед	Горошек зеленый	20	1		3	16		71
	Суп пюре из картофеля	200	6	8	21	170		820
	Сосиски отварные	65	11	6	1	142		23
	Макароньы отварные	150	2	4	21	128		24
	Кисель из протертой ягоды	180			20	80	8	806
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		4
Итого за Обед			22	18	88	634	8	
Полдник								
	Крендель сахарный	075	4	6	34	206		460
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник			5	6	34	210		
Ужин								
	Бигус из капусты с мясом	150/50	8	12	39	276		781
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		4
	Апельсины свежие	075	1		18	76	10	4
Итого за Ужин			11	12	90	494	10	
Итого за день			56	61	268	1845	21	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	145	6	5	14	133		20
	Напиток кофейный	200	3	3	8	94	1	395
	Бутерброд с джемом	30/5/20	5	8	16	136		4
Итого за Завтрак			14	16	38	363	1	
Завтрак 2								
	Снежок	180	5	6	20	139	1	9
Итого за Завтрак 2			5	6	20	139	1	
Обед	Икра свекольная	25	1	2	4	28		730
	Суп вермишелевый	200/15	5	6	18	146		159
	Котлета по-хлыновски	70	5	5	6	123		64
	Каша гречневая с маслом	150	3	4	21	132		76
	Соус сметанный	030	2	5	12	61		142
	Компот из сухофруктов	200			18	72	4	376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
	Итого за Обед			18	23	101	678	4
Полдник								
	Коржик молочный	075	4	5	32	189		828
	Молоко	180	3	3	4	77		808
Итого за Полдник			7	8	36	266		
Ужин								
	Зразы рыбные рубленые	70	7	4	11	108		256
	Пюре картофельное	120	3	5	22	132	18	19
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Бананы свежие	070			19	76	18	4
Итого за Ужин			11	9	74	408	36	
Итого за день			55	62	269	1854	42	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	5	24	179		11
	Какао с молоком	200	3	3	8	71	2	397
	Бутерброд с маслом	30/10	6	12	14	153		1
Итого за Завтрак			15	20	46	403	2	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	11	86		
	Итого за Завтрак 2			4	3	11	86	
Обед	Кукуруза консервированная	20	1		3	20	1	703
	Суп из овощей	250/10	7	10	25	205	15	731
	Плов из курицы	130/50	10	13	38	311		38
	Компот из кураги	200			22	88	7	380
	Хлеб Дарницкий	050	2		22	98		4
Итого за Обед			20	23	110	722	23	
Полдник	Вафли	50	4	5	32	189		153
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник			5	5	32	193		
Ужин	Вареники ленивые	160/10	9	9	38	296		25
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Яблоки свежие	090			26	104	10	4
Итого за Ужин			10	9	64	404	10	
Итого за день			54	60	263	1808	35	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6	6	21	172		49
	Напиток кофейный	200	3	3	8	94	1	395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	5	10	17	152		3
Итого за Завтрак			14	19	46	418	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
	Борщ	250/10	6	8	21	168	14	82
	Мясо тушеное с овощами в соусе	190	9	8	32	246	5	98
	Напиток из св/мор. ягоды	180			18	72		175
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
Итого за Обед			18	17	95	614	19	
Полдник	Гребешок с повидлом	75	4	6	32	208		462
	Чай с молоком	200	3	3	8	71	1	29
Итого за Полдник			7	9	40	279	1	
Ужин	Котлеты рыбные любительские	80	6	7	16	118	1	151
	Рис припущенный	130	3	5	20	137		76
	Сок	200	1		18	76		701
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Апельсины свежие	075	1		18	76	10	4
Итого за Ужин			12	12	83	455	11	
Итого за день			54	61	271	1843	32	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5	6	22	162		168
	Чай с молоком	200	3	3	8	71	1	29
	Бутерброд с маслом	30/10	5	8	14	145		3
Итого за Завтрак			13	17	44	378	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
	Рассольник ленинградский	200/10/8	6	7	20	155	9	705
	Медвежата мясные	080	7	7	14	147		141
	Картофель в молочном соусе	150	3	6	21	150	18	19
	Компот из изюма	200			20	80	14	8
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
Итого за Обед			21	23	101	695	41	
Полдник	Печенье	050	3	5	27	165		
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник			4	5	27	169		
Ужин	Суфле творожное	150	8	10	32	250		126
	Соус абрикосовый	50	2	1	21	101		359
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Бананы свежие	100	1		21	88	19	3
Итого за Ужин			12	11	74	443	19	
Итого за день			56	62	268	1851	62	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	6	5	24	165		33
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	5	8	16	134		30
	Напиток кофейный	200	3	3	8	94	1	395
	Итого за Завтрак			14	16	48	393	1
Завтрак 2	Бифивит	200	5	6	8	112	1	9
Итого за Завтрак 2			5	6	8	112	1	
Обед	Горошек зеленый	20	1		3	16		71
	Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	200/14	7	9	21	181		158
	Сосиски отварные	65	11	6	1	142		23
	Капуста тушеная	150	3	5	22	145	26	60
	Кисель из протертой ягоды	200			22	88		
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		4
Итого за Обед			24	20	91	670	26	
Полдник	Манник ванильный	070	3	6	26	194		469
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник			4	6	26	198		
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	48		125
	Запеканка картофельная с мясом	180	6	7	38	219	4	134
	Соус сметанный	030	2	5	12	61		142
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Яблоки свежие	100			22	88	11	4
Итого за Ужин			11	12	90	460	15	
Итого за день			56	60	267	1833	43	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	160/10	8	10	26	226		206
	Какао с молоком	200	3	3	8	71	2	397
	Бутерброд с маслом	30/10	5	8	14	145		3
Итого за Завтрак			16	21	48	442	2	
Завтрак 2								
	Сок	200	1		18	76		701
Итого за Завтрак 2			1		18	76		
Обед	Икра морковная	25	1	2	4	43		730
	Суп картофельный с горохом	200	6	7	21	151	6	1
	Жаркое по-домашнему	40/140	7	8	32	239	3	139
	Напиток из шиповника	180			18	76	72	160
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
Итого за Обед			16	18	97	625	81	
Полдник								
	Булочка домашняя	075	4	7	31	203		826
	Снежок	200	6	5	22	147	1	
Итого за Полдник			10	12	53	350	1	
Ужин	Фрикадельки рыбные	110	6	5	9	109		831
	Рис с овощами	130	3	5	21	129	1	315
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Груши свежие	90	1		14	60	9	3
Итого за Ужин			11	10	55	350	10	
Итого за день			54	61	271	1843	94	

День: 8

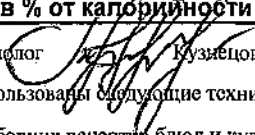
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5	5	24	179		11
	Напиток кофейный	200	3	3	8	94	1	395
	Бутерброд с маслом	30/10	6	12	14	153		1
Итого за Завтрак			14	20	46	426	1	
Завтрак 2								
	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	11	86		
Итого за Завтрак 2			4	3	11	86		
Обед	Кукуруза консервированная	20	1		3	20	1	703
	Суп картофельный с клецками	200	5	7	21	175		124
	Голубцы ленивые куриные	100/30	11	10	32	298	5	809
	Напиток из св/мороженой	180			20	72		175
	Хлеб Дарницкий	050	2		22	98		4
Итого за Обед			19	17	98	663	6	
Полдник								
	Печенье "Говорушки"	50	3	6	21	150		864
	Чай с молоком	200	3	3	8	71	1	29
Итого за Полдник			6	9	29	221	1	
Ужин	Сырники из творога	140	11	13	38	264		885
	Повидло	40			19	78		763
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Бананы свежие	80			25	100	18	4
Итого за Ужин			12	13	82	446	18	
Итого за день			55	62	266	1842	26	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5	6	24	170		185
	Чай с молоком	200	3	3	8	71	1	29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	5	12	18	172		3
	Итого за Завтрак		13	21	50	413	1	
Завтрак 2	Ряженка	200	6	6	14	134	1	9
	Итого за Завтрак 2		6	6	14	134	1	
Обед	Яйцо вареное	024/0,5ш	3	1	1	21	1	719
	Свекольник	200	6	7	23	179	7	83
	Рыба духовая	70	7	8	20	180		255
	Пюре картофельное	150	3	5	23	149	18	19
	Компот из кураги	180			22	90		8
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Итого за Обед		20	21	100	667	26	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	120	2		46	196		795
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Итого за Полдник		3		46	200		
Ужин	Гуляш из отварного мяса	50/50	8	7	11	179	1	42
	Каша перловая	130	4	6	25	156	1	815
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Итого за Ужин		14	13	47	387	2	
Итого за день		56	61	257	1801	30		

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенично-кукурузная	200	5	5	24	161		168
	Какао с молоком	200	3	3	8	71	2	397
	Бутерброд с маслом	30/10	5	8	14	125		3
	Итого за Завтрак		13	16	46	357	2	
Завтрак 2	Йогурт	200	6	6	22	162	1	9
	Итого за Завтрак 2		6	6	22	162	1	
Обед	Сельдь соленая	19	3	2	4	47		147
	Ши из свежей капусты	200	6	5	21	151	9	26
	Кнели мясные	70	5	4	5	86		64
	Макароны отварные	150	2	4	21	118		24
	Соус основной красный	030	1	3	9	76	1	145
	Компот из сухофруктов	200			18	72	4	376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
Итого за Обед		19	19	100	666	14		
Полдник	Творожная масса	100	5	8	22	171		
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник		6	8	22	175			
Ужин	Блинчики с маслом	120/5	7	8	38	268		
	Молоко сгущенное	40	3	5	23	149		861
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Апельсины свежие	080			15	60	13	4
	Итого за Ужин		11	13	76	481	13	
Итого за день		55	62	266	1841	30		

Итого за период	551	612	2666	18361	415	
Среднее значение за период	17.6	19.4	82.1	576.1	17.3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	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. 						