

Утверждаю  
 Директор  
 МАУ "Комбинат детского питания"  
 Примерное меню для организации питания детей детских садов  
 посещающих муниципальные дошкольные учреждения г.Ангарска



Сидорчук Е.В.

2.11-16.11.2020г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная	200	6	6	21	162		49
	Напиток кофейный	200	3	3	8	94	1	395
	Бутерброд с маслом, сыром.	30/5/15	5	10	16	144		30
	<b>Итого за Завтрак</b>		14	19	45	400	1	
<b>Завтрак 2</b>	Бифивит	200	5	6	8	112	1	9
<b>Итого за Завтрак 2</b>			5	6	8	112	1	
<b>Обед</b>	Кукуруза консервированная	20	1		3	20	1	703
	Гренки	008	1		5	25		821
	Суп пюре из картофеля	200	6	8	21	154		820
	Сосиски отварные	65	11	6	1	142		23
	Капуста тушеная	150	3	5	21	138	26	60
	Кисель из протертой ягоды	200			20	80		
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		4
<b>Итого за Обед</b>			24	19	93	657	27	
<b>Полдник</b>	Булочка "Веснушка"	60	3	6	38	218		826
	Чай без сахара	200	1			4		391
	<b>Итого за Полдник</b>		4	6	38	222		
<b>Ужин</b>	Макаронник с говядиной	200	8	11	38	265	6	99
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	48		125
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Яблоки свежие	100			24	96	11	4
	<b>Итого за Ужин</b>		9	11	84	453	17	
<b>Итого за день</b>			56	61	268	1844	46	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	145	6	5	16	133		20
	Какао с молоком	200	3	3	8	71	2	397
	Бутерброд с джемом	30/5/20	5	8	16	136		4
	<b>Итого за Завтрак</b>		14	16	40	340	2	
<b>Завтрак 2</b>	Снежок	200	6	5	22	157	1	
<b>Итого за Завтрак 2</b>			6	5	22	157	1	
<b>Обед</b>	Икра морковная	25	1	2	4	43		730
	Рассольник ленинградский	200/10/8	6	7	21	155	9	705
	Плов из отварной говядины	050/140	8	12	38	292		
	Компот из кураги	180			18	90		8
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
	<b>Итого за Обед</b>			17	22	103	696	9
<b>Полдник</b>	Баранка яичная	050	3	6	24	162		710
	Молоко	200	5	5	11	86		808
	<b>Итого за Полдник</b>		8	11	35	248		
<b>Ужин</b>	Кнели рыбные	70/30	5	5	6	106		831
	Пюре картофельное	150	3	3	22	133	18	19
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный.	025	1		11	48		4
	Бананы свежие	070			19	76	18	4
	<b>Итого за Ужин</b>		9	8	69	407	36	
<b>Итого за день</b>			54	62	269	1848	48	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая	200	5	6	23	166		185
	Напиток кофейный	200	3	3	8	94	1	395
	Бутерброд с маслом.	30/10	5	9	14	137		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		13	18	45	397	1	
<b>Завтрак 2</b>	Ряженка	180	5	5	8	92	1	9
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		5	5	8	92	1	
<b>Обед</b>	Яйцо вареное	024/0,5шт	3	1	1	21	1	719
	Свекольник	250/10	6	7	19	163	9	82
	Тефтели мясные	70	8	6	10	126	1	150
	Соус основной красный	030	1	4	9	76	1	145
	Каша гречневая с маслом	150	3	4	19	122		76
	Компот из сухофруктов	200			18	72	4	376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
	<b>Итого за Обед</b>		23	23	98	696	16	
<b>Полдник</b>	Булочка творожная	075	3	5	28	169		875
	Чай с молоком	200	3	3	8	71	1	29
	<b>Итого за Полдник</b>		6	8	36	240	1	
<b>Ужин</b>	Суфле из рыбы	80/5	5	3	17	115		848
	Гарнир сложный(карт/морк)	150	3	5	24	153	24	149
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Апельсины свежие	080			15	60	13	4
	<b>Итого за Ужин</b>		9	8	78	420	37	
<b>Итого за день</b>		56	62	265	1845	56		

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	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	8	14	135		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		13	17	46	385	1	
<b>Завтрак 2</b>	Йогурт	180	5	6	14	120	1	9
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		5	6	14	120	1	
<b>Обед</b>	Сельдь соленая	19	3	2	4	47		147
	Суп вермишелевый	250/10	7	8	21	174		159
	Жаркое домашнее куриное	140/50	9	9	38	279	22	139
	Компот из изюма	200			19	76	14	8
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
	<b>Итого за Обед</b>		21	20	104	692	36	
<b>Полдник</b>	Творожная масса	100	5	8	22	171		
	Чай без сахара	200	1			4		391
	<b>Итого за Полдник</b>		6	8	22	175		
<b>Ужин</b>	Голубцы ленивые	190	9	11	36	289	20	68
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный.	025	1		11	48		4
	Бананы свежие	80			25	100	18	4
	<b>Итого за Ужин</b>		10	11	83	481	38	
<b>Итого за день</b>		55	62	269	1853	76	0	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная	200	5	6	22	162		168
	Напиток кофейный	200	3	3	8	94	1	395
	Бутерброд с маслом	30/10	6	12	14	153		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		14	21	44	409	1	
<b>Завтрак 2</b>	Бифивит	180	5	6	8	92	1	9
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		5	6	8	92	1	
<b>Обед</b>	Горошек зеленый	20	1		3	16		71
	Солянка мясная	200	6	7	22	172	12	10
	Фрикадельки мясные в соусе	070	9	10	18	198	1	16
	Макароны отварные	130	3	5	21	141		24
	Компот из кураги	180			21	84		8
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		4
	<b>Итого за Обед</b>		21	22	107	709	13	
<b>Полдник</b>	Компот консервированный	250	1		26	118		
	<b>Итого за Полдник</b>		1		26	118		
<b>Ужин</b>	Блинчики с маслом	120/5	9	10	38	298		
	Соус из ягод	050	2	2	18	98		861
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	48		125
	Апельсины свежие	080			15	60	13	4
	<b>Итого за Ужин</b>		13	12	82	508	13	
<b>Итого за день</b>			54	61	267	1836	28	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	145	6	5	18	157		20
	Какао с молоком	200	3	3	8	71	2	397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	5	9	18	152		30
	<b>Итого за Завтрак</b>		14	17	44	380	2	
<b>Завтрак 2</b>	Снежок	180	5	6	20	139	1	9
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		5	6	20	139	1	
<b>Обед</b>	Фасоль красная	020	1		3	16		709
	Щи из свежей капусты	200	6	7	21	171	9	26
	Зразы рыбные рубленые	80	6	7	5	109		256
	Рис с овощами	130	3	5	21	141	1	315
	Кисель из протертой ягоды	200			20	80		
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
	<b>Итого за Обед</b>		18	20	92	633	12	
<b>Полдник</b>	Коржик молочный	075	4	5	32	199		828
	Молоко	200	5	5	11	86		808
	<b>Итого за Полдник</b>		9	10	43	285		
<b>Ужин</b>	Запеканка картофельная с мясом	180	8	7	38	257	4	134
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Бананы свежие	80			23	92	18	4
	<b>Итого за Ужин</b>		9	7	72	401	22	
<b>Итого за день</b>			54	60	271	1838	37	0

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Кулеш пшеничный с маслом	200,	6	8	22	189		
	Напиток кофейный	200	3	3	8	94	1	395
	Бутерброд с маслом	30/10	6	12	14	153		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		15	23	44	436	1	
<b>Завтрак 2</b>	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	11	86		
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		4	3	11	86		
<b>Обед</b>	Свекла отварная	30			9	32	4	140
	Суп-лапша домашняя с курицей	200	7	8	22	188		159
	Запеканка из грудки с овощами	180	10	9	34	257		170
	Напиток из шиповника.	200	1		18	76	80	160
	Хлеб Дарницкий	050	2		22	98		4
<b>Итого за Обед</b>		20	17	105	651	84		
<b>Полдник</b>	Пряник	50	3	5	26	171		
	Чай без сахара	200	1			4		391
	<b>Итого за Полдник</b>		4	5	26	175		
<b>Ужин</b>	Вареники ленивые	160/10	11	12	38	304		25
	Хлеб Дарницкий	25	1		11	49		4
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Яблоки свежие	090			24	96	10	4
<b>Итого за Ужин</b>		12	12	84	493	10		
<b>Итого за день</b>		55	60	270	1841	95		

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная	200	5	6	24	179		11
	Чай с молоком	200	3	3	8	71	1	29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	5	12	16	172		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		13	21	48	422	1	
<b>Завтрак 2</b>	Ряженка	150	3	4	7	77		9
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		3	4	7	77		
<b>Обед</b>	Яйцо вареное	024/0,5шт	3	1	1	21	1	719
	Борщ с ФАСОЛЬЮ	200/10/8	7	8	23	182	11	82
	Суфле из отварного мяса	070	8	6	14	142		813
	Макаронные отварные	150	2	4	21	135		24
	Компот из сухофруктов	200			18	72	4	376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
<b>Итого за Обед</b>		22	20	99	668	16		
<b>Полдник</b>	Пирожок с яблоками	75	4	6	38	218	1	454
	Чай без сахара	200	1			4		391
	<b>Итого за Полдник</b>		5	6	38	222	1	
<b>Ужин</b>	Рыба запеченная с картофелем	140	10	9	39	287		255
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Груши свежие	70	1		21	88	7	3
<b>Итого за Ужин</b>		13	9	71	427	7		
<b>Итого за день</b>		56	60	263	1816	25		

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный рисовый	200	5	5	21	162	1	94
	Какао с молоком	200	3	3	8	71	2	397
	Бутерброд с маслом.	30/10	5	9	14	147		3
<b>Итого за Завтрак</b>			13	17	43	380	3	
<b>Завтрак 2</b>								
	Сок	200	1		18	76		701
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		18	76		
<b>Обед</b>								
	Сельдь соленая	19	3	2	4	47		147
	Суп картофельный с горохом	250	6	7	20	167	6	1
	Котлеты запеченные с молочным соусом	80	6	5	7	97		281
	Пюре картофельное	150	3	5	22	133	18	19
	Напиток из свежемороженой	180			18	72		175
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
<b>Итого за Обед</b>			20	20	93	632	24	
<b>Полдник</b>								
	Печенье "Кешина Улыбка"	050	3	5	21	141		866
	Йогурт.	200	6	6	22	166	1	9
<b>Итого за Полдник</b>			9	11	43	307	1	
<b>Ужин</b>								
	Пудинг из творога	150	7	12	38	278		51
	Соус абрикосовый	50	2	1	21	109		359
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Апельсины свежие	070	1		16	68	10	4
<b>Итого за Ужин</b>			11	13	75	459	10	
<b>Итого за день</b>			54	61	272	1854	38	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная "Дружба"	200	5	6	24	180		67
	Напиток кофейный	200	3	3	8	94	1	395
	Бутерброд с маслом	30/10	5	12	14	150		1
<b>Итого за Завтрак</b>			13	21	46	424	1	
<b>Завтрак 2</b>								
	Бифивит.	150	4	6	9	94		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			4	6	9	94		
<b>Обед</b>								
	Кукуруза консервированная	20	1		3	20	1	703
	Суп из овощей	200/10	7	8	21	178	11	731
	Сосиски отварные	65	11	6	1	142		23
	Каша гречневая	130	3	3	20	114		76
	Соус сметанный	030	2	5	12	61		142
	Кисель из протертой ягоды	200			20	80		
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		4
<b>Итого за Обед</b>			26	22	99	693	12	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с повидлом	075	3	6	36	210		875
	Чай без сахара	200	1			4		391
<b>Итого за Полдник</b>			4	6	36	214		
<b>Ужин</b>								
	Жаркое домашнее	140/50	7	6	38	252	22	139
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб ржано-пшеничный.	025	1		11	48		125
	Яблоки свежие	70			18	72	9	4
<b>Итого за Ужин</b>			8	6	78	416	31	
<b>Итого за день</b>			55	61	268	1841	44	

<b>Итого за период</b>	549	610	2682	18416	214	
<b>Среднее значение за период</b>	54.9	61.0	268.2	1841.6	21.4	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за</b>	12	31	57			

Технолог  Кузнецова М.В.

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептур 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.