



Оддорчук Е.В.

**Примерное меню для организации питания детей дошкольного возраста  
посещающих муниципальные дошкольные учреждения в Ангарске**

21.01-03.02.2021г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5	5	24	179		11
	Чай с молоком	200	3	3	8	71	1	29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	6	9	18	172		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		14	17	50	422	1	
Завтрак 2	Ряженка	150	5	6	7	102		9
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		5	6	7	102		
Обед	Яйцо вареное	50	3	1	1	22	1	719
	Борщ с ФАСОЛЬЮ	200	7	8	23	172	11	82
	Медвежата мясные	070	5	6	14	130		813
	Пюре розовое	150	3	5	22	128	18	19
	Соус основной красный	030	1	4	9	76	1	145
	Компот из сухофруктов	200			20	80	4	376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
<b>Итого за Обед</b>			21	25	111	724	35	
Полдник	Пирожок с яблоками	75	4	8	36	202	1	454
	Чай без сахара	200	1			4		391
	<b>Итого за Полдник</b>		5	8	36	206	1	
Ужин	Запеканка мясо-капустная	180	7	6	26	232		255
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб пшеничный.	025	1		11	48		4
	Мандарины свежие	100	1		24	100	216	3
	<b>Итого за Ужин</b>		10	6	61	384	216	
<b>Итого за день</b>			55	62	265	1838	253	

День: 2

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	25	174		185
	Какао с молоком	200	3	3	8	71	2	397
	Бутерброд с маслом.	30/10	6	12	14	137		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		14	21	47	382	2	
Завтрак 2	Йогурт	100	4	4	6	77		
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		4	4	6	77		
Обед	Сельдь соленая	50	3	2	4	47		147
	Суп картофельный с горохом	250	6	7	22	157	6	1
	Мясо тушеное с овощами	190	9	6	39	276	5	98
	Компот из изюма	180			18	80		376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
	<b>Итого за Обед</b>			20	16	105	676	11
Полдник	Сушка глазированная	050	4	7	20	178		710
	Чай с молоком	200	3	3	8	71	1	29
	<b>Итого за Полдник</b>		7	10	28	249	1	
Ужин	Сырники из творога	120	7	6	38	234		
	Молоко сгущенное	030	3	5	18	129		
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Яблоки свежие	100			24	96	11	4
	<b>Итого за Ужин</b>		11	11	80	463	11	
<b>Итого за день</b>			56	62	266	1847	25	

День: 3

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	22	180		67
	Напиток кофейный	200	4	3	8	75	1	395
	Бутерброд с маслом	30/10	5	8	16	150		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		14	17	46	405	1	
Завтрак 2	Бифивит	150	4	6	12	118		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		4	6	12	118		
Обед	Икра морковная	50	2	3	8	85		730
	Суп из овощей	200/10	6	7	22	155	11	731
	Биточек по-белорусски	70/5	6	5	9	118		728
	Макароны отварные	130	3	5	24	141		24
	Кисель из протертой ягоды	200			20	80		
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		4
<b>Итого за Обед</b>		19	20	105	677	11		
Полдник	Ватрушка с повидлом	075	4	8	32	211		875
	Чай без сахара	200	1			4		391
	<b>Итого за Полдник</b>		5	8	32	215		
Ужин	Зразы картофельные с печенью	150	9	6	34	226		21
	Соус сметанный	030	2	5	8	85		142
	Чай с сахаром	180			9	32		29
	Хлеб ржано-пшеничный.	025	1		11	48		125
	Апельсины свежие	100	1		8	32	13	368
<b>Итого за Ужин</b>		13	11	70	423	13		
<b>Итого за день</b>			55	62	265	1838	25	

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
	Чай с молоком	200	3	3	8	71	1	29
	Бутерброд с джемом	30/5/20	5	8	16	125		4
	<b>Итого за Завтрак</b>		14	16	36	340	1	
Завтрак 2	Снежок	150	4	5	6	97		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		4	5	6	97		
Обед	Кукуруза консервированная	50	4	2	8	66	7	12
	Свекольник со сметаной	200	7	10	22	153	7	82
	Плов из отварной говядины	040/150	7	8	38	288		791
	Напиток из шиповника	180			16	76	72	160
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
<b>Итого за Обед</b>		20	21	106	699	86		
Полдник	Печенье Овсяное	050	2	5	27	161		868
	Молоко	200	5	5	11	86		808
<b>Итого за Полдник</b>		7	10	38	247			
Ужин	Рыба запеченая с картофелем	140	9	8	36	262		255
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Бананы свежие	100	1		21	88	19	3
<b>Итого за Ужин</b>		11	8	69	442	19		
<b>Итого за день</b>			56	60	265	1825	106	

День: 5

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	162		49
	Напиток кофейный	200	4	3	8	75	1	395
	Бутерброд с маслом	30/10	5	12	16	150		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		15	21	47	387	1	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	11	86		
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		4	3	11	86		
Обед	Икра кабачковая	50	1	1	5	57		135
	Суп картофельный с клецками	200	6	7	23	175		124
	Птица тушеная	80	10	11	24	235		154
	Каша гречневая	150	3	3	19	132		76
	Компот из сухофруктов	200			20	80	4	376
	Хлеб Дарницкий	050	2		22	98		4
<b>Итого за Обед</b>		22	22	113	777	4		
Полдник	Печенье	050	3	5	29	185		
	Чай без сахара	200	1			4		391
	<b>Итого за Полдник</b>		4	5	29	189		
Ужин	Вареники ленивые	180/10	8	10	42	290		25
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Яблоки свежие	100			24	96	11	4
	<b>Итого за Ужин</b>		9	10	66	390	11	
<b>Итого за день</b>		54	61	266	1829	16		

День: 6

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	25	183		168
	Какао с молоком	200	3	3	8	71	2	397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	6	10	18	172		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		15	21	51	426	2	
Завтрак 2	Ряженка	150	5	6	16	158		9
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		5	6	16	158		
Обед	Огурцы консервированные	50	1		8	32		5
	Суп картофельный с рисом	200	7	8	24	188		860
	Шницель рыбный натуральный	80	9	8	26	194	3	151
	Пюре картофельное	150	3	6	24	162	18	19
	Кисель из протертой ягоды	180			22	88	8	806
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
<b>Итого за Обед</b>		22	23	126	780	29		
Полдник	Бананы свежие	100	1		21	88	19	3
	Отвар шиповника	200	1		1	4	100	45
	<b>Итого за Полдник</b>		2		22	92	119	
Ужин	Бигус из капусты с мясом	190	9	10	48	360		781
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	<b>Итого за Ужин</b>		9	10	70	452		
<b>Итого за день</b>		54	60	263	1816	31		

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5	5	24	179		11
	Напиток кофейный	200	4	3	8	75	1	395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	6	9	18	172		3
Итого за Завтрак			15	17	50	426	1	
Завтрак 2								
	Йогурт	150	5	5	16	129		401
Итого за Завтрак 2			5	5	16	129		
Обед	Сельдь соленая	50	3	2	4	47		147
	Суп картофельный с вермишелью	200	5	9	25	154		159
	Жаркое по-домашнему	170	8	11	36	261	20	139
	Компот из кураги	200			22	88	7	380
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
Итого за Обед			18	23	109	666	27	
Полдник								
	Коржик молочный	075	5	8	34	228		828
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник			6	8	34	232		
Ужин	Запеканка творожная	130	10	9	28	215		43
	Повидло	030			22	108		748
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Апельсины свежие	100	1		8	32	13	368
Итого за Ужин			12	9	58	359	13	
Итого за день			56	61	268	1812	41	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенная	200/5	4	6	23	186		311
	Какао с молоком	200	3	3	8	71	2	397
	Бутерброд с маслом	30/10	5	12	16	150		1
Итого за Завтрак			12	21	47	407	2	
Завтрак 2								
	Бифивит	200	5	6	16	112	1	9
Итого за Завтрак 2			5	6	16	112	1	
Обед	Свекла отварная	50	1		8	91		843
	Рассольник ленинградский	200	5	6	20	167	9	705
	Тефтели мясные	70	8	8	16	168	1	150
	Макароны отварные	130	3	5	24	141		24
	Компот из сухофруктов	200			20	80	4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		4
Итого за Обед			19	19	110	745	14	
Полдник								
	Булочка Дорожная	75	5	8	32	220		899
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник			6	8	32	224		
Ужин	Рагу из мяса и овощей	200	10	8	42	280		135
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	48		125
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Апельсины свежие	100	1		8	43	13	368
Итого за Ужин			13	8	61	375	13	
Итого за день			56	62	266	1863	30	0

День: 9

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
	Напиток кофейный	200	4	3	8	75	1	395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	5	9	18	142		30
	<b>Итого за Завтрак</b>		15	17	38	361	1	
Завтрак 2	Снежок	100	3	3	9	51		777
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		3	3	9	51		
Обед	Горошек зеленый	50	3		8	47	1	71
	Щи из свежей капусты	200	5	6	24	171	1	760
	Бефстроганов из отварного мяса	80	11	5	6	134		94
	Рис припущенный	130	3	3	21	137		76
	Напиток из свежемороженой	180			18	72		175
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
<b>Итого за Обед</b>		24	15	99	677	2		
Полдник	Баранка яичная	050	3	6	24	172		710
	Молоко	200	5	5	11	86		808
<b>Итого за Полдник</b>		8	11	35	258			
Ужин	Биточек рыбный особый	80	5	4	14	129		834
	Соус сметанный	030	2	5	8	61		142
	Рис припущенный	130	3	5	21	137		76
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Бананы свежие	100	1		21	88	19	3
<b>Итого за Ужин</b>		12	14	86	507	19		
<b>Итого за день</b>		62	60	267	1834	22		

День: 10

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	22	183		168
	Какао с молоком	200	3	3	8	71	2	397
	Бутерброд с маслом	30/10	5	12	16	150		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		14	23	46	404	2	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	11	86		
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		4	3	11	86		
Обед	Икра морковная	50	2	3	8	85		730
	Суп картофельный с кур.фрик.	200	7	6	24	205		786
	Голубцы ленивые куриные	120/50	9	7	36	254	7	809
	Компот из изюма	200			18	80	14	8
	Хлеб Дарницкий	050	2		22	98		4
<b>Итого за Обед</b>		20	16	108	722	21		
Полдник	Творожная масса	100	5	9	26	205		
	Чай без сахара	200	1			4		391
<b>Итого за Полдник</b>		6	9	26	209			
Ужин	Блинчики с маслом	120/5	7	10	38	270		
	Соус абрикосовый	50	1	1	16	77		359
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб Дарницкий	25	1		11	49		4
	Апельсины свежие	100	1		8	32	13	368
<b>Итого за Ужин</b>		11	11	73	432	13		
<b>Итого за день</b>		55	62	264	1853	36		

Итого за период	559	612	2655	18355	585	
Среднее значение за период	55.9	61.2	265.5	1835.5	58.5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	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.