



Утверждаю:

Е.В.Сидорчук

Директор
Комбинат
детского питания"

Примерное меню для организации питания детей дошкольного возраста, посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Анга

04.02-17.02.2021г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	3	5	19	137		168
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	4	8	14	108		1
Итого за Завтрак			10	16	39	308	1	
Завтрак 2	Ряженка	150	3	4	6	77		401
	Итого за Завтрак 2			3	4	6	77	
Обед	Огурцы консервированные	020			1	4		5
	Суп картофельный с клецками	150	5	5	18	137	3	123
	Рыба духовая	60	6	3	8	83		255
	Пюре картофельное	120	2	5	18	125	15	321
	Компот из сухофруктов	150			14	64	7	376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	105		144
Итого за Обед			15	14	80	514	25	
Полдник	Крендель сахарный	065	3	7	28	187		460
	Чай с молоком	180	3	3	6	63		394
	Итого за Полдник			6	10	34	250	
Ужин	Бигус из свежей капусты	160	7	5	34	209		176
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Апельсины свежие	095	1		8	42	10	4
	Итого за Ужин			10	5	53	303	10
Итого за день			44	49	212	1452	36	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	3	5	18	125	1	94
	Чай с молоком	180	3	3	6	63		394
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3	6	8	108		1
Итого за Завтрак			9	14	32	296	1	
Завтрак 2	Йогурт	150	5	5	12	100		401
	Итого за Завтрак 2			5	5	12	100	
Обед	Икра кабачковая	20	2	1	3	28	7	53
	Рассольник ленинградский	150	5	6	18	125	7	705
	Запеканка Деликатесная	060	6	5	11	100		813
	Макаронные отварные	110	2	3	20	115		24
	Кисель из протертой ягоды	150			20	80		383
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	105		144
Итого за Обед			17	16	94	553	14	
Полдник	Коржик творожный	70	3	5	28	164		828
	Чай без сахара	150	1			3		391
Итого за Полдник			4	5	28	167		
Ужин	Шницель любительский	060	5	6	6	127		162
	Свекла тушеная	120	2	3	19	108	4	161
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Бананы свежие	95	1		14	78	25	368
Итого за Ужин			9	9	39	317	29	
Итого за день			44	49	205	1433	44	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Кулеш пшеничный с маслом	150	4	5	18	148		3
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	6	12	109		1
Итого за Завтрак			10	14	36	320	1	
Завтрак 2	Бифивит	150	4	5	8	76		9
	Итого за Завтрак 2			4	5	8	76	
Обед	Горошек зеленый	20	1		1	11		10
	Суп пюре из картофеля	150	5	7	18	155	5	174
	Голубцы ленивые	160	8	8	32	216	16	298
	Кисель из протертой ягоды	150			20	80		383
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		138
Итого за Обед			16	15	93	560	21	
Полдник	Вафли	30	2	6	23	164		492
	Чай без сахара	180	1			4		391
Итого за Полдник			3	6	23	168		
Ужин	Гуляш из отварного мяса	30/40	6	5	6	93	4	277
	Каша перловая	110	3	4	18	132	1	318
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	44		138
	Яблоки свежие	95			13	52	11	368
Итого за Ужин			11	9	48	325	16	
Итого за день			44	49	208	1449	38	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	125	4	4	10	96		216
	Какао с молоком	180	3	3	6	53	1	397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/15	2	4	14	88		
	Итого за Завтрак			9	11	30	237	1
Завтрак 2	Снежок	150	4	5	6	97		9
	Итого за Завтрак 2			4	5	6	97	
Обед	Икра морковная	20	1	2	3	38		54
	Борщ	150	5	5	18	137		82
	Фрикадельки мясные	050	6	5	8	101		16
	Каша гречневая	130/10	2	4	19	103		
	Компот из чернослива и кураги	150			16	60		8
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	105		144
Итого за Обед			16	17	86	544		
Полдник	Пряник	030	2	4	16	108		
	Молоко	180	4	3	4	69		877
Итого за Полдник			6	7	20	189		
Ужин	Горбуша запеченая с картофелем	130	6	8	32	224		255
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		144
	Мандарины свежие	95	1		15	64	143	4
Итого за Ужин			8	8	69	380	143	
Итого за день			43	48	211	1447	144	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4	4	18	143		168
	Чай с молоком	180	3	3	6	63		394
	Бутерброд с маслом	25/5	3	6	12	109		1
Итого за Завтрак			10	13	36	315		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	11	86		401
	Итого за Завтрак 2			4	3	11	86	
Обед	Кукуруза консервированная	15	1		2	12	3	703
	Суп с вермишелью и курицей	150	5	7	16	150		159
	Жаркое домашнее куриное	110/40	6	9	32	235	17	139
	Напиток из шиповника	150	1		12	52		737
	Хлеб Дарницкий	050	2		22	98		4
Итого за Обед			15	16	84	547	20	1742
Полдник	Булочка "Веснушка"	060	3	8	25	157		469
	Чай без сахара	180	1			4		391
Итого за Полдник			4	8	25	161		
Ужин	Суфле творожное	140	6	10	30	234		126
	Соус из ягод	40	2	3	12	111		711
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Апельсины свежие	095	1		14	349	0	1228
Итого за Ужин			11	9	56	301	0	1188
Итого за день			44	49	212	1410	20	2930

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	3	4	19	132		168
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	4	8	14	108		1
Итого за Завтрак			10	15	39	303	1	
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1		18	96		
	Итого за Завтрак 2			1		18	96	
Обед	Свекла отварная	20			4	16		136
	Щи из свежей капусты	150	5	6	18	146	12	67
	Котлета рыбная запеченная в соусе	60	7	7	4	109		255
	Рис с овощами	130	2	3	19	111		839
	Компот из сухофруктов	150			14	64	7	376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	105		144
Итого за Обед			16	17	81	551	19	
Полдник	Хлопья кукурузные	25		1	9	41		130
	Ряженка	180	5	4	7	91	1	9
Итого за Полдник			5	5	16	132	1	
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	160	9	9	30	236	5	291
	Соус основной красный	020	1	3	8	57		348
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		144
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Апельсины свежие	095	1		8	36	10	4
Итого за Ужин			12	12	57	381	15	
Итого за день			44	49	211	1463	36	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	4	5	18	133	1	93
	Какао с молоком	180	3	3	6	53	1	397
	Бутерброд с маслом	25/5	3	6	8	108		1
Итого за Завтрак			10	14	32	294	2	
Завтрак 2	Йогурт	150	5	5	12	100		401
	Итого за Завтрак 2			5	5	12	100	
Обед	Сельдь м/соляная	19	2	1	4	33		147
	Суп картофельный с горохом	150	5	6	18	150	4	137
	Бифштекс	050	6	5	5	89		13
	Пюре картофельное	120	2	4	18	125	15	321
	Комлот из кураги	150			16	64	6	380
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	105		144
Итого за Обед			17	17	83	566	25	
Полдник	Печенье	030	2	3	16	99		131
	Чай без сахара	150	1			3		391
	Итого за Полдник			3	3	16	102	
Ужин	Запеканка творожная	120	6	8	32	224		43
	Молоко сгущенное	040	2	2	18	98		856
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Яблоки свежие	95			13	52	11	368
Итого за Ужин			9	10	63	378	11	
Итого за день			44	49	206	1440	38	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная Дружба	150	3	5	19	133		33
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с маслом/сыром	25/5	3	6	12	109		1
Итого за Завтрак			9	14	37	305	1	
Завтрак 2	Бифивит	100	3	3	4	56		401
	Итого за Завтрак 2			3	3	4	56	
Обед	Горошек зеленый	20	1		1	11		10
	Суп картофельный с сайрой	150	6	7	17	148	4	87
	Бигус с говядиной	160	8	6	28	208		64
	Комлот из сухофруктов	150			14	64	7	376
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		138
Итого за Обед			19	16	82	529	32	
Полдник	Гребешок с повидлом	65	2	6	22	150		462
	Чай без сахара	180	1			4		391
Итого за Полдник			3	6	22	154		
Ужин	Медвежата мясные	60	5	9	12	139		99
	Макароны отварные	110	2	3	20	115		24
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	44		138
	Бананы свежие	95	1		14	60	25	368
Итого за Ужин			9	9	68	402	25	
Итого за день			43	48	213	1446	58	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	3	5	18	143		168
	Какао с молоком	180	3	3	6	53	1	397
	Бутерброд с маслом	25/5	3	6	8	108		1
	Итого за Завтрак		9	14	32	304	1	
Завтрак 2	Снежок	100	3	3	9	79	1	401
	Итого за Завтрак 2		3	3	9	79	1	
Обед	Яйцо вареное	024/0,5шт	3	1	1	22	1	213
	Свекольник	150/5	5	6	18	138	5	82
	Плов из отварной говядины	040/110	8	7	32	226		85
	Напиток из свежемороженой	150			16	64	16	375
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	105		144
	Итого за Обед		18	15	89	555	22	
Полдник	Пирожок с яблоками	65	2	8	24	176	1	454
	Чай с молоком	150	2	1	8	29		29
	Итого за Полдник		4	9	32	205	1	
Ужин	Фрикадельки рыбные	65	5	3	4	90		831
	Пюре розовое	120	3	4	17	103	15	322
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		144
	Апельсины свежие	095	1		8	32	10	4
	Итого за Ужин		10	7	51	317	25	
Итого за день		44	48	213	1460	50		

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	3	4	19	132		168
	Чай с молоком	180	3	3	6	63		394
	Бутерброд с маслом	25/5	3	6	12	109		1
	Итого за Завтрак		9	13	37	304		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	11	86		401
	Итого за Завтрак 2		4	3	11	86		
Обед	Икра морковная	20	1	2	3	38		54
	Суп-лапша домашняя с курицей	150	6	8	18	168		159
	Рагу из овощей и курицы	150	7	8	29	189		274
	Компот из изюма	150			16	64	16	8
	Хлеб Дарницкий	050	2		22	98		4
	Итого за Обед		16	18	88	557	16	
Полдник	Сушка глазированная	30	3	5	16	121		710
	Чай без сахара	150	1			3		391
Итого за Полдник		4	5	16	124			
Ужин	Творожники	110	8	10	26	220		756
	Соус абрикосовый	40	1		12	54		359
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб Дарницкий	25	1		11	49		4
	Груши свежие	095			11	44	9	368
	Итого за Ужин		11	10	60	371	9	
Итого за день		44	49	212	1442	25		

Итого за период	438	487	2103	14442	489	
Среднее значение за период	43.8	48.7	210.3	1444.2	48.9	
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 2016г.
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.