



Сидорчук Е.В.

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

07.09-18.09.2020г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	3	5	18	129		168
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	4	9	12	127		3
Итого за Завтрак			10	17	36	319	1	
Завтрак 2	Бифивит	150	3	4	4	76		9
	Итого за Завтрак 2			3	4	4	76	
Обед	Кукуруза консервированная	20	1		3	16	3	12
	Гренки	008	1		5	24		821
	Суп пюре из картофеля	150	5	6	16	127	5	174
	Рулет мясной с яйцом	60	6	5	5	89	2	177
	Макароны отварные	100	1	3	17	99		317
	Соус сметанный	020	2	2	9	62		142
	Кисель из протертой ягоды	180			18	72		167
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		138
Итого за Обед			18	16	95	587	10	
Полдник	Булочка "Веснушка"	060	2	5	25	153		469
	Чай без сахара	150	1			3		391
Итого за Полдник			3	5	25	156		
Ужин	Котлеты рубленые	50	5	3	3	97		281
	Капуста тушенная	120	2	3	18	106	21	60
	Чай с сахаром	180			8	22		391
	Хлеб ржано-пшеничный	020	1		11	34		138
	Яблоки свежие	100	1		10	44	10	368
Итого за Ужин			9	6	50	303	31	
Итого за день			43	48	210	1441	42	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	125	5	5	13	127		216
	Какао с молоком	200	3	3	6	63	2	397
	Бутерброд с джемом	25/5/15	3	6	14	108		2
Итого за Завтрак			11	14	33	298	2	
Завтрак 2	Снежок	150	4	6	6	97		9
	Итого за Завтрак 2			4	6	6	97	
Обед	Икра морковная	20	1	2	3	38		54
	Рассольник ленинградский	150/5	5	6	16	138	7	705
	Плов из отварной говядины	040/110	7	7	32	219		85
	Компот из кураги	150			16	64	6	380
	Хлеб пшеничный	050	2	1	21	101		144
Итого за Обед			15	16	88	560	13	
Полдник	Печенье "Говорухи"	30	2	3	17	118		864
	Молоко	180	3	3	7	77		29
Итого за Полдник			5	6	24	195		
Ужин	Кнели рыбные	60/20	5	4	5	76		831
	Пюре картофельное	120	3	3	18	111	15	321
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный	025			11	44		144
	Бананы свежие	070			18	44	7	368
Итого за Ужин			8	7	63	319	22	
Итого за день			43	49	214	1469	37	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4	5	18	133		168
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с маслом	25/5	4	6	12	108		1
Итого за Завтрак			11	14	36	304	1	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	11	86		401
	Итого за Завтрак 2			4	3	11	86	
Обед	Огурцы свежие	020			1	3		5
	Суп вермишелевый с курицей	150/10	5	5	18	137		159
	Рагу из овощей и курицы	150	7	8	29	216		274
	Компот из сухофруктов	150			16	64	7	376
	Хлеб Дарницкий	050	2		20	98		4
Итого за Обед			14	13	84	518	7	
Полдник	Гребешок с повидлом	65	2	5	19	138		462
	Чай с сахаром	180			8	32		391
	Итого за Полдник			2	5	27	170	
Ужин	Сырники из творога	130	7	9	26	213		792
	Молоко сгущенное	030	2	3	16	99		
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Виноград	60	1		13	60	8	3
Итого за Ужин			11	13	55	376	8	
Итого за день			42	48	213	1454	16	0

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	3	5	17	137		168
	Какао с молоком	180	3	3	6	63	1	397
	Бутерброд с маслом	25/5	5	8	14	110		1
Итого за Завтрак			11	16	37	310	1	
Завтрак 2	Ряженка	150	3	4	6	77		401
	Итого за Завтрак 2			3	4	6	77	
Обед	Яйцо вареное	024/0,5шт	3	1		22	1	213
	Свекольник	150/5	5	6	16	138	5	82
	Тефтели мясные	60	6	5	6	93	1	150
	Каша гречневая	100	2	3	18	102		313
	Компот из чернослива и кураги	150			15	60		8
	Хлеб пшеничный	050	2	1	21	116		144
Итого за Обед			18	16	76	531	7	
Полдник	Вафли	30	1	5	19	125		492
	Чай с молоком	180	2	2	6	54		394
Итого за Полдник			3	7	25	179		
Ужин	Суфле из рыбы	60/5	6	4	7	98		849
	Гарнир - сложный	120	2	3	17	94	20	149
	Хлеб пшеничный	025			11	48		144
	Апельсины свежие	070			10	40	10	3
	Сок детский	200/1шт	1		18	76		
Итого за Ужин			9	7	63	356	30	
Итого за день			44	50	207	1453	38	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4	5	19	137		168
	Чай с молоком	180	2	2	6	54		394
	Бутерброд с маслом	25/5	4	7	16	143		1
	Итого за Завтрак		10	14	41	334		
Завтрак 2	Йогурт	150	4	4	17	120		401
Итого за Завтрак 2			4	4	17	120		
Обед	Икра кабачковая	20	1	1	6	37	7	53
	Суп из овощей	150	5	7	18	145	15	148
	Жаркое по-домашнему	110/40	8	8	36	248	17	139
	Компот из изюма	150			18	72	16	8
	Хлеб пшеничный	050	2	1	21	116		144
Итого за Обед			16	17	99	618	55	
Полдник	Творожная масса	100	5	6	22	153		
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник			6	6	22	157		
Ужин	Запеканка Рататуй	130	6	6	28	190	12	788
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный	025			11	48		144
	Бананы свежие	070			18	72	7	368
Итого за Ужин			6	6	68	354	19	
Итого за день			42	47	207	1419	67	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4	5	18	133		168
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с маслом	25/5	4	8	12	108		1
	Итого за Завтрак			11	16	36	304	1
Завтрак 2	Бифивит	100	3	3	4	56		401
Итого за Завтрак 2			3	3	4	56		
Обед	Горошек зеленый	15	1		1	8		10
	Суп картофельный	150	6	7	18	159		786
	Бигус из свежей капусты с мясом	120/30	8	10	26	226		176
	Кисель из протертой ягоды	150			16	64		383
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		138
Итого за Обед			17	17	83	555		
Полдник	Компот консервированный	200	1		28	167		128
Итого за Полдник			1		28	167		
Ужин	Макароны запеченные с сыром	120	8	10	30	99		317
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	44		138
	Яблоки свежие	70			14	48	8	368
Итого за Ужин			10	12	55	362	8	
Итого за день			42	48	206	1444	9	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	125	5	6	13	127		216
	Какао с молоком	180	3	3	6	63	1	397
	Бутерброд с повидлом	25/5/15	2	6	12	117		704
	Итого за Завтрак		10	15	31	307	1	
Завтрак 2	Снежок	100	3	3	4	77		401
Итого за Завтрак 2			3	3	4	77		
Обед	Свекла отварная	20			4	16		136
	Щи из свежей капусты	150	5	6	18	118	12	67
	Зразы рыбные рубленые	70	6	4	7	88		256
	Рис с овощами	130	2	3	19	111		839
	Компот из кураги	150			16	64	6	380
	Хлеб пшеничный	050	2	1	21	116		144
	Итого за Обед			15	14	85	513	18
Полдник	Булочка Ванильная	065	3	5	26	161		469
	Молоко	150	3	3	4	55		29
	Итого за Полдник		6	8	30	216		
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	150	8	9	38	244		291
	Хлеб пшеничный	025			11	48		144
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Апельсины свежие	060			11	44	6	368
Итого за Ужин			9	9	60	340	6	
Итого за день			43	49	210	1453	25	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Кулеш пшеничный с маслом	150	4	5	18	133		3
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с маслом	25/5	4	6	12	108		1
	Итого за Завтрак		11	14	36	304	1	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	11	86		401
Итого за Завтрак 2			4	3	11	86		
Обед	Огурцы свежие	020			1	3		5
	Суп-лапша домашняя с курицей	150	5	7	18	159		159
	Запеканка из грудки с овощами	150	7	9	28	229		170
	Напиток из шиповника	150	1		16	66		737
	Хлеб Дарницкий	050	2		20	98		4
	Итого за Обед			15	16	83	555	
Полдник	Сушка глазированная	30	3	5	16	121		710
	Чай с сахаром	200			11	44		391
Итого за Полдник			3	5	27	165		
Ужин	Вареники ленивые	140/10	8	10	34	250		230
	Хлеб Дарницкий	25	1		11	49		4
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Виноград	50	1		16	68	5	3
Итого за Ужин			11	10	61	371	5	
Итого за день			44	48	218	1481	6	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	3	5	19	133		168
	Чай с молоком	180	2	2	6	54		394
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	4	8	18	160		1
Итого за Завтрак			9	15	43	347		
Завтрак 2	Ряженка	150	3	4	6	77		401
	Итого за Завтрак 2			3	4	6	77	
Обед	Яйцо вареное	024/0,5шт	3	1		22	1	213
	Борщ с Фасолью и картофелем	150/	5	7	19	143	7	82
	Биточки рыбные с овощами	60	7	5	10	113		255
	Гарнир сложный	120	2	4	20	124	20	149
	Компот из сухофруктов	150			16	64	7	376
	Хлеб пшеничный	025			11	48		144
Итого за Обед			18	20	76	514	35	
Полдник	Ватрушка с повидлом	075	3	6	32	194		875
	Чай без сахара	150	1			3		391
	Итого за Полдник			4	6	32	197	
Ужин	Макароны отварные	100	1	3	17	99		317
	Суфле из отварного мяса	060	7	4	5	84		813
	Чай без сахара	150	1			3		391
	Хлеб пшеничный	025			11	48		144
	Бананы свежие	100	1		22	92	10	368
Итого за Ужин			9	4	55	326	10	
Итого за день			43	49	212	1461	45	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	3	4	17	137		168
	Какао с молоком	180	3	2	6	63	1	397
	Бутерброд с маслом	25/5	4	7	12	108		1
Итого за Завтрак			10	13	35	308	1	
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1		18	76		
	Итого за Завтрак 2			1		18	76	
Обед	Икра кабачковая	20	1	1	3	28	7	53
	Суп картофельный с горохом	150	5	6	16	138	4	137
	Медвежата мясные	060	6	4	8	92		98
	Пюре картофельное	120	3	2	19	106	15	321
	Напиток из свежемороженой	150			16	64	16	375
	Хлеб пшеничный	050	2	1	21	116		144
Итого за Обед			17	14	83	544	42	
Полдник	Печенье "Кешина улыбка"	30	2	5	14	126		866
	Йогурт	180	4	5	20	102	1	9
Итого за Полдник			6	10	34	228	1	
Ужин	Запеканка творожная	120	8	9	28	217		43
	Соус молочный сладкий	040	1	2	7	50		767
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Апельсины свежие	50			12	48	5	368
Итого за Ужин			10	11	47	319	5	
Итого за день			44	48	217	1475	49	

Итого за период	430	430	2114	14550		
Среднее значение за период	43.0	43.0	211.4	1455.0		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			

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. Организация питания детей раннего и дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации. Москва Дели плюс 2019г
3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.