



Утверждаю

 Сидорчук Е.В.
 Комбинат детского питания"

Примерное меню для организации питания детей дошкольных учреждений 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"	150	4	5	18	158		168
	Какао с молоком	180	2	3	6	63	1	397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	4	6	12	109		3
Итого за Завтрак			10	14	36	330	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 пюре из картофеля	150	5	7	18	127	5	174
	Биточек мясной	50	6	5	6	93		729
	Макароны отварные	100	1	3	18	107		317
	Соус основной красный	020	1	2	8	54		348
	Кисель из протертой ягоды	150			16	64		383
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		138
Итого за Обед			16	17	89	551	5	
Полдник	Крендель на сахаре	60	4	5	23	178		169
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Итого за Полдник			5	5	23	182	
Ужин	Бигус из свежей калусты	120/40	8	9	29	209		176
	Чай с сахаром	180			8	32		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	44		138
	Апельсины свежие	060			12	44	6	368
	Итого за Ужин			9	9	60	329	6
Итого за день			43	48	212	1448	12	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	125	5	5	10	114		216
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с джемом	25/5/15	3	6	14	108		2
	Итого за Завтрак			11	14	30	285	1
Завтрак 2	Снежок	100	3	3	4	55		9
	Итого за Завтрак 2			3	3	4	55	
Обед	Икра свекольная	20	1	2	2	28		54
	Суп вермишелевый	150	5	6	16	138		159
	Котлета по-хлыновски	60	5	4	5	88		64
	Каша гречневая	130/10	3	3	18	101		
	Соус сметанный	020	2	3	6	59		142
	Компот из сухофруктов	150			16	64	7	376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	21	101		144
Итого за Обед			18	19	84	579	7	
Полдник	Коржик молочный	065	3	5	24	153		828
	Молоко	150	3	3	4	55		29
	Итого за Полдник			6	8	28	208	
Ужин	Зразы рыбные рубленые	60	4	5	6	92		256
	Пюре картофельное	120	2	3	19	111	15	321
	Чай с сахаром	180			8	32		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		144
	Бананы свежие	60			18	72	6	368
	Итого за Ужин			7	8	62	355	21
Итого за день			45	52	208	1482	29	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	3	5	18	143		168
	Какао с молоком	200	3	3	6	63	2	397
	Бутерброд с маслом	25/5	3	8	12	134		1
	Итого за Завтрак		9	16	36	340	2	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	11	86		401
Итого за Завтрак 2			4	3	11	86		
Обед	Кукуруза консервированная/ясли.	15	1		2	12	3	703
	Суп из овощей с курицей	150	6	6	17	138	11	148
	Плов куриный	120/40	8	10	36	273		304
	Компот из кураги	150			16	64	6	380
	Хлеб Дарницкий	050	2		20	98		4
Итого за Обед			17	16	91	585	20	
Полдник	Вафли	30	3	5	21	135		492
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник			4	5	21	139		
Ужин	Вареники пенивые	140/10	8	9	36	239		230
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Яблоки свежие	50			11	44	5	368
Итого за Ужин			9	9	47	287	5	
Итого за день			43	49	206	1437	27	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			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, сыром	25/5/10	4	6	12	118		1
	Итого за Завтрак		11	14	36	314	1	
Завтрак 2	Ряженка	100	3	3	4	51		401
Итого за Завтрак 2			3	3	4	51		
Обед	Фасоль красная	015	1		2	12		11
	Борщ	150	6	7	19	144		82
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	7	8	24	196	3	98
	Напиток из свежемороженой	150			16	64	16	375
	Хлеб пшеничный	050	2	1	21	101		144
Итого за Обед			16	16	82	517	19	
Полдник	Гребешок с повидлом	65	2	5	22	165		462
	Чай с молоком	150	2	1	3	29		29
Итого за Полдник			4	6	25	194		
Ужин	Котлеты рыбные любительские	60	5	5	8	97		151
	Рис припущенный	100	2	3	16	98		76
	Сок детский	200/1шт	1		18	76		
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		144
	Апельсины свежие	50			12	48	5	388
Итого за Ужин			9	8	65	367	5	
Итого за день			43	47	212	1443	25	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	3	5	18	133		168
	Чай с молоком	180	3	2	6	45		394
	Бутерброд с маслом	25/5	4	8	12	105		1
	Итого за Завтрак		10	15	36	283		
Завтрак 2	Йогурт	150	5	5	17	100		401
	Итого за Завтрак 2		5	5	17	100		
Обед	Икра кабачковая	25	1	2	2	24		53
	Рассольник ленинградский	150	5	7	17	136	7	705
	Медвежата мясные	70	4	8	6	104		98
	Картофель в соусе молочном	120	3	5	19	133	15	321
	Компот из изюма	150			16	64	16	8
	Хлеб пшеничный	050	2	1	21	101		144
Итого за Обед			15	23	81	562	38	
Полдник	Печенье	030	3	5	16	117		131
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник			4	5	16	121		
Ужин	Суфле творожное	140	8	12	31	258		126
	Соус абрикосовый	50			14	56		369
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Бананы свежие	90	1		14	60	9	368
Итого за Ужин			10	12	59	378	9	
Итого за день			44	48	209	1444	38	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	4	5	18	133		33
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	8	12	134		1
Итого за Завтрак			10	16	36	330	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 вермишелевый с мясными	150	5	8	17	154		158
	Котлета мясная	50	6	6	4	94		98
	Капуста тушеная	120	2	3	18	106	21	60
	Кисель из протертой ягоды	150			16	64		383
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		138
Итого за Обед			16	17	78	524	21	
Полдник	Манник ванильный	060	4	2	25	138		469
	Чай без сахара	180	1			4		391
Итого за Полдник			5	2	25	142		
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	150	6	7	29	203		291
	Соус сметанный	020	2	3	6	59		142
	Чай с сахаром	200			11	40		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	44		138
	Яблоки свежие	60			14	56	6	368
Итого за Ужин			9	10	71	402	6	
Итого за день			43	48	214	1454	28	

День: 7

* Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	135/7	4	8	25	186		24
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	8	12	105		1
Итого за Завтрак			10	19	43	354	1	
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1		18	76		
	Итого за Завтрак 2			1		18	76	
Обед	Икра морковная	20	1	2	3	38		54
	Суп картофельный с горохом	150	5	6	16	138	4	137
	Жаркое по-домашнему	110/40	6	5	29	185	17	139
	Напиток из шиповника	150	1		16	68		737
	Хлеб пшеничный	050	2	1	21	101		144
Итого за Обед			15	14	85	530	21	
Полдник	Булочка домашняя	065	3	4	23	158		469
	Снежок	150	5	5	8	91	1	9
Итого за Полдник			8	9	31	249	1	
Ужин	Фрикадельки рыбные	75	5	4	4	81		831
	Рис с овощами	100	2	3	18	107		315
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		144
	Груши свежие	070	1		9	40	7	3
Итого за Ужин			9	7	42	280	7	
Итого за день			43	49	219	1489	30	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	3	5	18	143		168
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	8	12	119		1
Итого за Завтрак			9	16	36	325	1	
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 картофельный с клецками	150/10	5	6	17	142	4	123
	Голубцы ленивые куриные	90/20	6	8	25	186	5	809
	Напиток из св/морож. ягоды	150			16	64	16	375
	Хлеб Дарницкий	050	2		20	98		4
Итого за Обед			14	14	80	502	28	
Полдник	Печенье "Говорушки"	30	2	4	18	116		864
	Чай с молоком	180	3	1	6	45		394
Итого за Полдник			5	5	24	161		
Ужин	Сырники из творога	110	9	9	34	253		792
	Повидло	030			18	72		748
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Бананы свежие	60			8	32	6	368
Итого за Ужин			10	9	60	361	6	
Итого за день			42	47	211	1435	35	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	3	5	19	137		168
	Чай с молоком	180	3	2	6	54		394
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	4	8	12	118		1
Итого за Завтрак			10	15	37	309		
Завтрак 2								
	Ряженка	150	3	4	6	77		401
Итого за Завтрак 2			3	4	6	77		
Обед								
	Яйцо вареное	024/0,5	3	1		22	1	213
	Свекольник с мясом со сметаной	150	5	7	18	159	5	57
	Рыба духовая	60	6	5	5	99		255
	Пюре картофельное	120	2	5	19	129	15	321
	Компот из кураги	150			18	72	6	380
	Хлеб пшеничный	050	2	1	21	101		144
Итого за Обед			18	19	81	582	27	
Полдник								
	Яблоки, запеченные с сахаром	100	1		32	132		385
	Чай без сахара	150	1			3		391
Итого за Полдник			2		32	135		
Ужин								
	Гуляш из отварного мяса	40/40	7	5	7	101		277
	Каша перловая	100	2	4	20	124	1	318
	Чай с сахаром	200			11	40		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		144
Итого за Ужин			10	9	49	313	1	
Итого за день			43	47	205	1416	28	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенично-Какао с молоком	150	3	4	18	138		168
	Какао с молоком	200	3	3	6	63	2	397
	Бутерброд с маслом	25/5	4	6	12	105		1
Итого за Завтрак			10	13	36	306	2	
Завтрак 2								
	Йогурт	100	3	3	6	77		401
Итого за Завтрак 2			3	3	6	77		
Обед								
	Икра кабачковая	20	2	1	3	28	7	53
	Щи из свежей капусты	150	5	6	18	132	12	67
	Кнепи мясные	60	5	4	3	68		94
	Макаронь отварные	100	1	3	18	107		317
	Соус основной красный	020	1	2	8	56		348
	Компот из сухофруктов	150			16	64	7	376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	21	101		144
Итого за Обед			16	17	87	556	26	
Полдник								
	Творожная масса	100	5	6	22	153		
	Чай без сахара	150	1			3		391
Итого за Полдник			6	6	22	156		
Ужин								
	Блинчики с маслом	100/5	5	8	32	220		6
	Молоко сгущенное	030	3	3	12	87		
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Апельсины свежие	070			10	40	10	3
Итого за Ужин			9	11	54	351	10	
Итого за день			44	50	205	1446	38	

Итого за период	433	485	2101	14494	290	
Среднее значение за период	14.2	15.7	65.0	457.2	12.8	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	31	57			

Технолог  Кудянцева 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. Технологии и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.