

Сидорчук Е.В.

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

02.11-16.11.2020г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	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	3	8	14	127		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		10	16	38	323	1	
<b>Завтрак 2</b>	Бифивит	150	4	5	5	76		9
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		4	5	5	76		
<b>Обед</b>	Кукуруза консервированная	15	1		2	12	3	703
	Гренки	008	1		5	25		821
	Суп пюре из картофеля	150	5	6	18	146	5	174
	Котлета мясная	60	7	7	4	107		98
	Капуста тушенная	120	2	3	18	106	21	60
	Кисель из протертой ягоды	150			16	64		383
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		138
<b>Итого за Обед</b>		18	16	85	558	29		
<b>Полдник</b>	Булочка "Веснушка"	060	3	5	25	167		469
	Чай без сахара	150	1			3		391
	<b>Итого за Полдник</b>		4	5	25	170		
<b>Ужин</b>	Макаронник с говядиной	140	7	6	32	210		99
	Чай с сахаром	180			8	32		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	44		138
	Яблоки свежие	90			11	45	9	368
	<b>Итого за Ужин</b>		8	6	62	331	9	
<b>Итого за день</b>		44	48	215	1458	39		

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	125	5	4	14	114		216
	Какао с молоком	200	3	3	6	63	2	397
	Бутерброд с джемом	25/5/15	3	7	14	108		2
	<b>Итого за Завтрак</b>		11	14	34	285	2	
<b>Завтрак 2</b>	Снежок	150	4	6	6	97		9
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		4	6	6	97		
<b>Обед</b>	Икра морковная	20	1	2	3	38		54
	Рассольник	150	5	6	17	136	7	705
	Плов из отварной говядины/ясли	040/110	6	7	32	215		85
	Компот из кураги	150			16	64	6	380
	Хлеб пшеничный	050	2	1	21	101		144
	<b>Итого за Обед</b>		14	16	89	554	13	
<b>Полдник</b>	Баранка яичная	040	3	5	21	139		710
	Молоко	180	3	3	1	77		29
	<b>Итого за Полдник</b>		6	8	26	216		
<b>Ужин</b>	Кнели рыбные	60/20	5	3	5	75		831
	Пюре картофельное	120	2	3	19	111	15	321
	Чай с сахаром	200			11	40		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		144
	Бананы свежие	60			8	32	6	368
	<b>Итого за Ужин</b>		8	6	54	306	21	
<b>Итого за день</b>		43	50	209	1458	36		

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая	150	3	4	19	137		168
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	7	12	105		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		9	14	37	305	1	
<b>Завтрак 2</b>	Ряженка	150	3	4	6	77		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3	4	6	77		
<b>Обед</b>	Яйцо вареное	024/0,5ш	3	1		22	1	213
	Свекольник	150/5	5	6	18	138	5	82
	Тефтели мясные	60	5	5	6	89	1	150
	Соус основной красный	020	1	2	8	54		348
	Каша гречневая с маслом	100	2	3	18	102		313
	Компот из сухофруктов	150			16	64	7	376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	21	101		144
<b>Итого за Обед</b>			18	18	87	570	14	
<b>Полдник</b>	Булочка творожная	65	3	4	16	143		875
	Чай с молоком	180	1	1	6	45		394
<b>Итого за Полдник</b>			4	5	22	188		
<b>Ужин</b>	Суфле из рыбы	60/5	5	3	6	79		849
	Гарнир сложный	120	2	3	17	94	20	149
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		144
	Апельсины свежие	080			16	64	11	368
	Чай с сахаром	200			11	40		391
<b>Итого за Ужин</b>			8	6	61	306	31	
<b>Итого за день</b>			42	47	213	1446	46	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная	150	3	5	21	143		168
	Чай с молоком	180	3	1	5	45		394
	Бутерброд с маслом	25/5	3	6	12	118		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		9	12	38	306		
<b>Завтрак 2</b>	Йогурт	150	5	5	12	100		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			5	5	12	100		
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	20	2	1	3	28	7	53
	Суп вермишелевый с курицей	150/10	5	6	17	147		159
	Жаркое домашнее куриное	110/40	7	7	31	231	17	139
	Компот из изюма	150			16	64	16	8
	Хлеб пшеничный	050	2	1	21	101		144
<b>Итого за Обед</b>			16	15	88	571	40	
<b>Полдник</b>	Творожная масса	100	5	9	18	153		
	Чай без сахара	150	1			3		391
<b>Итого за Полдник</b>			6	9	18	156		
<b>Ужин</b>	Голубцы ленивые	135	6	7	26	198	15	298
	Чай с сахаром	200			11	40		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		144
	Бананы свежие	080			15	60	7	368
<b>Итого за Ужин</b>			7	7	63	346	22	
<b>Итого за день</b>			43	48	219	1479	62	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная	150	3	5	18	133		168
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	8	12	134		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		9	16	36	330	1	
<b>Завтрак 2</b>	Бифивит	150	4	5	5	76		9
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		4	5	5	76		
<b>Обед</b>	Горошек зеленый	15	1		1	8		10
	Солянка мясная	150	6	6	17	142	12	88
	Фрикадельки мясные в соусе	060	8	8	4	116	1	16
	Макароны отварные	100	1	3	18	107		317
	Компот из кураги	150			16	64	6	380
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		138
	<b>Итого за Обед</b>		18	17	78	535	19	
<b>Полдник</b>	Компот консервированный	200	1		22	92		128
	<b>Итого за Полдник</b>		1		22	92		
<b>Ужин</b>	Блинчики с маслом	100/5	5	9	32	229		6
	Молоко сгущенное	040	4	2	14	94		856
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	44		138
	Апельсины свежие	080			11	45	11	368
	<b>Итого за Ужин</b>		11	11	68	416	11	
<b>Итого за день</b>			43	49	209	1449	31	0

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	125	5	4	10	114		216
	Какао с молоком	180	2	3	6	63	1	397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/15	4	6	12	129		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		11	13	28	306	1	
<b>Завтрак 2</b>	Снежок	100	3	3	4	77		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		3	3	4	77		
<b>Обед</b>	Фасоль красная	015	1		2	12		11
	Щи из свежей капусты	150	5	6	17	142	12	67
	Зразы рыбные рубленые	70	6	6	10	88		256
	Рис с овощами	100	2	3	18	103		315
	Кисель из протертой ягоды	150			16	64		383
	Компот из кураги	150			16	64	6	380
	Хлеб пшеничный	050	2	1	21	101		144
	<b>Итого за Обед</b>		16	16	100	574	18	
<b>Полдник</b>	Коржик молочный	065	3	6	29	162		828
	Молоко	150	3	3	4	55		29
	<b>Итого за Полдник</b>		6	9	33	217		
<b>Ужин</b>	Запеканка картофельная с	150	5	7	38	235		291
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		144
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Бананы свежие	60			8	32	6	368
	<b>Итого за Ужин</b>		7	7	57	319	6	
<b>Итого за день</b>			43	48	222	1493	25	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Кулеш пшеничный с маслом	150	4	5	18	133		3
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	8	12	129		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		10	16	36	325	1	
<b>Завтрак 2</b>	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	11	86		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		4	3	11	86		
<b>Обед</b>	Свекла отварная	15			3	12		140
	Суп-лапша домашняя с курицей	150	5	7	18	155		159
	Запеканка из грудки с овощами	150	8	8	26	216		170
	Напиток из шиповника	150	1		16	68		737
	Хлеб Дарницкий	050	2		20	98		4
	<b>Итого за Обед</b>		16	15	83	549		
<b>Полдник</b>	Пряник	030	2	5	16	120		
	Чай без сахара	200	1			4		391
	<b>Итого за Полдник</b>		3	5	16	124		
<b>Ужин</b>	Вареники ленивые	140/10	9	9	34	239		230
	Хлеб Дарницкий	25	1		11	49		4
	Чай с сахаром	200			11	40		391
	Яблоки свежие	60			14	56	6	368
	<b>Итого за Ужин</b>		10	9	70	384	6	
<b>Итого за день</b>		43	48	216	1468	7	0	

День: 8

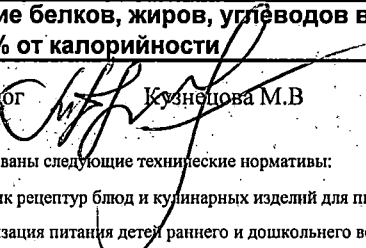
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная	150	3	5	19	143		168
	Чай с молоком	180	3	1	6	45		394
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	4	8	12	124		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		10	14	37	312		
<b>Завтрак 2</b>	Ряженка	100	3	3	4	51		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		3	3	4	51		
<b>Обед</b>	Яйцо вареное	024/0,5ш	3	1		22	1	213
	Борщ с Фасолью	150/	5	6	18	154	7	82
	Суфле из отварного мяса	060	7	6	6	106		813
	Макароны отварные	100	1	3	20	110		317
	Компот из сухофруктов	150			16	64	7	376
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		144
	<b>Итого за Обед</b>		17	16	71	504	15	
<b>Полдник</b>	Пирожок с яблоками	65	2	6	34	198	1	454
	Чай без сахара	150	1			3		391
	<b>Итого за Полдник</b>		3	6	34	201	1	
<b>Ужин</b>	Рыба запеченная с картофелем	130	8	8	38	256		255
	Чай без сахара	150	1			3		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		144
	Груши свежие	060	1		12	52	6	4
	<b>Итого за Ужин</b>		11	8	61	359	6	
<b>Итого за день</b>		44	47	207	1427	22		

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный рисовый	150	3	5	17	138	1	94
	Какао с молоком	180	2	3	6	63	1	397
	Бутерброд с маслом	25/5	4	6	12	118		1
<b>Итого за Завтрак</b>			9	14	35	319	2	
<b>Завтрак 2</b>								
	Сок детский	200/1шт	1		18	76		
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		18	76		
<b>Обед</b>								
	Икра кабачковая	20	2	1	3	28	7	53
	Суп картофельный с горохом	150	5	6	16	138	4	137
	Котлеты, запеченные с соусом	60	7	5	5	93		281
	Пюре картофельное	120	2	3	19	111	15	321
	Напиток из свежемороженой	150			16	64	16	375
	Хлеб пшеничный	050	2	1	21	101		144
<b>Итого за Обед</b>			18	16	80	535	42	
<b>Полдник</b>								
	Печенье "Кешина улыбка"	30	2	4	16	117		866
	Йогурт	180	4	5	20	102	1	9
<b>Итого за Полдник</b>			6	9	36	219	1	
<b>Ужин</b>								
	Пудинг из творога	120	8	9	26	217		235
	Соус абрикосовый	40	1		14	60		359
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Апельсины свежие	070			10	40	10	3
<b>Итого за Ужин</b>			10	9	50	321	10	
<b>Итого за день</b>			44	48	219	1470	55	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная "Дружба"	150	4	5	18	148		168
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	8	12	134		1
<b>Итого за Завтрак</b>			10	16	36	345	1	
<b>Завтрак 2</b>								
	Бифивит	100	3	3	4	56		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3	3	4	56		
<b>Обед</b>								
	Кукуруза консервированная	15	1		2	12	3	703
	Суп из овощей	150	5	6	18	147	11	148
	Котлета мясная	50	7	5	4	89		98
	Каша гречневая с маслом	100	2	3	18	102		313
	Соус сметанный	020	2	3	6	59		142
	Кисель из протертой ягоды	150			16	64		383
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		138
<b>Итого за Обед</b>			19	17	86	571	14	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с повидлом	075	3	5	32	169		875
	Чай без сахара	180	1			4		391
<b>Итого за Полдник</b>			4	5	32	173		
<b>Ужин</b>								
	Жаркое из говядины	110/40	7	8	27	203	17	139
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	44		138
	Яблоки свежие	60			14	56	6	368
<b>Итого за Ужин</b>			8	8	52	307	23	
<b>Итого за день</b>			44	49	210	1452	38	

<b>Итого за период</b>	433	482	2139	14600	361	
<b>Среднее значение за период</b>	43.3	48.2	213.9	1460.0	36.1	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>	12	30	58			
<p>Технолог  Кузнецова М.В.</p> <p>Использованы следующие технические нормативы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г.</li> <li>2. Организация питания детей раннего и дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации. Москва Дели плюс 2019г</li> <li>3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.</li> </ol>						