



Утверждаю:
Е.В. Сидорчук

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

21.01-03.02.2021г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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, сыром	30/5/10	5	6	13	110		30
	Итого за Завтрак		11	13	38	305		
Завтрак 2	Ряженка	100	3	3	4	51		401
	Итого за Завтрак 2		3	3	4	51		
Обед	Яйцо вареное	036	5	2	2	33	2	213
	Борщ с фасолью	150/10/5	5	6	14	132	7	83
	Медвежата	060	4	4	14	108		813
	Пюре розовое	120	2	3	15	96	15	322
	Соус основной красный	030	1	4	9	76	1	145
	Компот из сухофруктов	150			16	64	7	376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	105		144
Итого за Обед			19	20	92	614	32	
Полдник	Пирожок с яблоками	65	2	8	32	208	1	454
	Чай без сахара	150	1			3		391
	Итого за Полдник		3	8	32	211	1	
Ужин	Запеканка мясо-капустная	60	5	5	4	109		255
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		144
	Мандарины свежие	95	1		25	101	143	4
	Итого за Ужин		8	5	40	262	143	
Итого за день			44	49	206	1443	176	

День: 2

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
	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	33	298	1	
Завтрак 2	Йогурт	100	3	3	6	77		401
	Итого за Завтрак 2		3	3	6	77		
Обед	Сельдь соленая	30	2	1	2	28		147
	Суп картофельный с горохом	150	5	6	18	138	4	137
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	6	5	32	187	3	98
	Компот из изюма	150			16	64	16	8
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	105		144
	Итого за Обед			15	13	90	522	23
Полдник	Сушка глазированная	30	3	5	16	121		710
	Чай с молоком	180	3	3	6	63		394
	Итого за Полдник		6	8	22	184		
Ужин	Сырники из творога	110	7	8	28	202		792
	Молоко сгущенное	025	2	2	16	98		889
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Яблоки свежие	95			13	52	11	368
	Итого за Ужин		10	10	57	356	11	
Итого за день			43	48	208	1437	35	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	3	4	18	120		168
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	8	12	132		1
	Итого за Завтрак		9	15	36	315	1	
Завтрак 2	Бифивит	100	3	3	4	56		401
	Итого за Завтрак 2		3	3	4	56		
Обед	Икра морковная	30	1	2	8	51		730
	Суп из овощей	150	5	6	18	137	11	148
	Биточек по-белорусски	50	6	7	7	115		729
	Макароны отварные	110	2	3	17	103		24
	Кисель из протертой ягоды	150			20	80		383
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		138
Итого за Обед			16	18	92	584	11	
Полдник	Ватрушка с повидлом	075	3	8	32	212		875
	Чай без сахара	150	1			3		391
Итого за Полдник			4	8	32	215		
Ужин	Зразы картофельные с печенью	130	6	2	21	126		851
	Соус сметанный	020	2	3	6	59		142
	Чай без сахара	150	1			3		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	44		138
	Апельсины свежие	095	1		8	46	10	4
Итого за Ужин			11	5	46	278	10	
Итого за день			43	49	210	1448	22	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	125	4	5	10	96		216
	Чай с молоком	180	3	3	6	63		394
	Бутерброд с джемом	25/5/15	2	4	14	88		
	Итого за Завтрак		9	12	30	247		
Завтрак 2	Снежок	100	3	3	4	77		401
	Итого за Завтрак 2		3	3	4	77		
Обед	Кукуруза консервированная	30	2		5	24	5	12
	Свекольник	150/5	5	6	16	138	5	82
	Плов из отварной говядины	040/110	7	8	32	226		85
	Напиток из шиповника	150	1		12	52		737
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	105		144
Итого за Обед			17	15	87	545	10	
Полдник	Печенье Овсяное	030	2	6	19	120		131
	Молоко	180	3	3	7	77		29
Итого за Полдник			5	9	26	197		
Ужин	Рыба запеченая с картофелем	130	7	8	24	192		255
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		144
	Бананы свежие	95	1		27	106	25	368
Итого за Ужин			9	8	73	390	25	
Итого за день			43	47	220	1456	35	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	3	5	18	143		168
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	8	12	109		1
	Итого за Завтрак		9	16	36	315	1	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	11	86		401
	Итого за Завтрак 2		4	3	11	86		
Обед	Икра кабачковая	30	1	4	2	48		53
	Суп картофельный с клецками	150	5	6	18	141	3	85
	Птица тушеная	65	7	6	16	146		154
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2	2	20	108		313
	Компот из сухофруктов	150			16	64	7	376
	Хлеб Дарницкий	050	2		22	98		4
Итого за Обед		17	18	94	605	10		
Полдник	Печенье	030	3	3	16	114		131
	Чай без сахара	180	1			4		391
Итого за Полдник		4	3	16	118			
Ужин	Вареники ленивые	140/10	8	9	38	265		230
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Яблоки свежие	95			13	52	11	368
Итого за Ужин		9	9	51	321	11		
Итого за день			43	49	208	1445	22	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4	4	18	143		168
	Какао с молоком	180	3	3	6	53	1	397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	4	9	14	153		1
	Итого за Завтрак		11	16	38	349	1	
Завтрак 2	Ряженка	100	3	3	4	51		401
	Итого за Завтрак 2		3	3	4	51		
Обед	Огурцы консервированные	030	1		5	24		5
	Суп картофельный с рисом	150	6	7	19	150	5	17
	Шницель рыбный натуральны	60	7	9	6	133	2	151
	Пюре картофельное	120	2	5	18	117	15	321
	Напиток из св/мор. ягоды	150			16	64	16	375
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	105		144
Итого за Обед		17	22	81	593	38		
Полдник	Бананы свежие	95	1		18	76	25	368
	Отвар шиповника	150	1		1	3	95	45
Итого за Полдник		2		19	79	120		
Ужин	Бигус из свежей капусты	160	8	7	34	231		176
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		144
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Зефир	025	1		11	48		144
Итого за Ужин		10	7	67	371			
Итого за день			43	48	209	1443	159	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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	144		1
Итого за Завтрак			10	15	39	339	1	
Завтрак 2	Йогурт	100	3	3	6	77		401
	Итого за Завтрак 2			3	3	6	77	
Обед	Сельдь соленая	30	2	1	2	28		147
	Суп вермишелевый	150	5	6	18	136		159
	Жаркое по-домашнему	140	7	8	32	227	17	139
	Компот из кураги	150			16	64	6	380
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	105		144
Итого за Обед			16	16	90	560	23	
Полдник	Коржик молочный	065	3	6	24	161		828
	Чай без сахара	150	1			3		391
Итого за Полдник			4	6	24	164		
Ужин	Запеканка творожная	100	7	9	29	205		43
	Повидло	030	1		16	68		748
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Апельсины свежие	095	1		8	46	10	4
Итого за Ужин			10	9	53	323	10	
Итого за день			43	49	212	1463	34	

День: 8

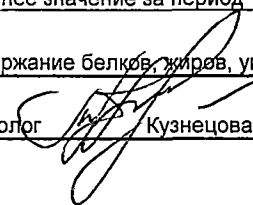
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	3	5	20	156		802
	Какао с молоком	180	3	3	6	53	1	397
	Бутерброд с маслом	25/5	3	8	12	109		1
Итого за Завтрак			9	16	38	318	1	
Завтрак 2	Бифивит	150	4	5	8	80		9
	Итого за Завтрак 2			4	5	8	80	
Обед	Свекла отварная	30	1		3	12		33
	Рассольник ленинградский	150	5	6	18	136	7	705
	Тефтели мясные	60	6	5	6	108	1	150
	Макароны отварные	110	2	3	17	103		24
	Компот из сухофруктов	150			16	64	7	376
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		138
Итого за Обед			16	14	82	521	15	
Полдник	Булочка дорожная	065	4	7	24	175		469
	Чай без сахара	180	1			4		391
Итого за Полдник			5	7	24	179		
Ужин	Рагу из мяса и овощей	150	7	6	30	230		135
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	44		138
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Апельсины свежие	095	1		18	76	10	4
Итого за Ужин			10	6	59	354	10	
Итого за день			44	48	211	1452	26	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	125	4	4	10	96		216
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/15	3	6	12	104		1
	Итого за Завтрак		10	13	28	263	1	
Завтрак 2								
	Снежок	100	3	3	4	77		401
Итого за Завтрак 2			3	3	4	77		
Обед	Горошек зеленый	030	2		5	24	1	10
	Щи из свежей капусты	150	5	6	18	136	12	26
	Бефстроганов из отварного мяса	60	5	6	5	108		94
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2	2	19	108		313
	Напиток из свежезамороженной ягоды	150			16	64	16	375
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	105		144
	Итого за Обед		16	15	85	545	29	
Полдник								
	Баранка яичная	040	2	5	19	129		710
	Молоко	180	3	3	7	77		29
Итого за Полдник			5	8	26	206		
Ужин								
	Биточек рыбный особый	60	4	4	5	72		834
	Рис припущенный	110	2	3	18	79		76
	Соус сметанный	020	2	3	6	55		142
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		144
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Бананы свежие	95	1		18	76	25	368
Итого за Ужин			10	10	69	374	25	
Итого за день			44	49	212	1465	55	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная овсяная	150	4	4	18	143		168
	Какао с молоком	180	3	3	6	53	1	397
	Бутерброд с маслом	25/5	3	8	12	109		1
Итого за Завтрак			10	15	36	305	1	
Завтрак 2								
	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	11	86		401
Итого за Завтрак 2			4	3	11	86		
Обед								
	Икра морковная	30	1	2	8	51		730
	Суп картофельный с кур.фрик.	150	5	6	18	132		786
	Голубцы ленивые куриные	90/20	6	5	23	161	5	809
	Компот из изюма	150			16	64	16	8
	Хлеб Дарницкий	050	2		22	98		4
Итого за Обед			14	13	87	506	21	
Полдник								
	Творожная масса	100	5	9	22	189		
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник			6	9	22	193		
Ужин								
	Блинчики с маслом	100/5	6	8	26	197		6
	Соус абрикосовый	40	1		12	54		359
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб Дарницкий	25	1		11	49		4
	Апельсины свежие	095	1		8	46	10	4
Итого за Ужин			10	8	57	350	10	
Итого за день			44	48	213	1440	32	

Итого за период	434	484	2109	14492	596	
Среднее значение за период	43.4	48.4	210.9	1449.2	59.6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %	12	30	58			
Технолог  Кузнецова М.В.						
Используются следующие технические нормативы:						
1. Сборник рецептов 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.						