



Сидорчук Е.В.

Примерное меню для организации питания детей детских садов
посещающих муниципальные дошкольные учреждения г.Ангарск

05.10-16.10.2020г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6	6	23	162		49
	Напиток кофейный	200	3	3	6	94	1	395
	Бутерброд с маслом	30/10	6	12	16	153		1
	Итого за Завтрак		15	21	45	409	1	
Завтрак 2	Бифивит	180	5	6	8	92	1	9
Итого за Завтрак 2			5	6	8	92	1	
Обед	Кукуруза консервированная	20	1		3	20	1	703
	Борщ	250/10	5	8	23	174	14	82
	Плов из отварной говядины	050/140	8	10	38	296		
	Кисель из протертой ягоды	200			22	88		
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		4
	Итого за Обед			16	18	108	676	15
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	3	4	36	192		826
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник			4	4	36	196		
Ужин	Сосиски отварные	65	11	6	1	132		23
	Пюре картофельное	150	3	5	23	139	18	19
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	48		125
	Яблоки	080			21	84	5	4
Итого за Ужин			15	11	67	447	23	
Итого за день			55	60	264	1820	40	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	145	6	5	16	153		20
	Какао с молоком	200	3	3	8	71	2	397
	Бутерброд с джемом	30/5/20	5	8	16	136		4
	Итого за Завтрак		14	16	40	360	2	
Завтрак 2	Снежок	150	4	6	6	97		401
Итого за Завтрак 2			4	6	6	97		
Обед	Икра морковная	25	1	2	4	43		730
	Суп картофельный с вермишелью	250	7	8	23	193		159
	Голубцы ленивые	190	8	6	32	214	20	68
	Напиток из шиповника	180			19	76	72	160
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
	Итого за Обед			18	17	100	626	92
Полдник	Печенье "Говорушки"	50	3	6	21	150		864
	Молоко	200	5	5	11	86		808
Итого за Полдник			8	11	32	236		
Ужин	Котлеты рыбные любительские	80	6	7	18	159	1	151
	Рис припущенный	130	3	5	21	141		76
	Сок	200	1		18	76		701
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Яблоки свежие	080			18	72	5	4
Итого за Ужин			11	12	86	496	6	
Итого за день			55	62	264	1815	100	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	6	6	22	180		168
	Напиток кофейный	200	3	3	6	94	1	395
	Бутерброд с маслом	30/10	6	12	16	153		1
	Итого за Завтрак		15	21	44	427	1	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	11	86		
Итого за Завтрак 2			4	3	11	86		
Обед	Огурцы свежие	040			1	4		5
	Суп из овощей с цыплятами	250/10/10	6	7	25	185	15	731
	Жаркое домашнее куриное	140/50	9	10	36	265	22	139
	Компот из сухофруктов	200			18	72	4	376
	Хлеб Дарницкий	050	2		22	98		4
Итого за Обед			17	17	102	624	41	
Полдник	Коржик молочный	075	4	6	36	214		828
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник			5	6	36	218		
Ужин	Суфле творожное	150	9	10	34	270		126
	Молоко сгущенное	40	3	5	18	129		861
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Бананы свежие	80			21	76	18	4
Итого за Ужин			13	15	73	479	18	
Итого за день			54	62	266	1834	60	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5	6	23	179		11
	Какао с молоком	200	3	3	8	71	2	397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	5	8	16	156		3
	Итого за Завтрак		13	17	47	406	2	
Завтрак 2	Ряженка	200	6	6	8	102	1	9
Итого за Завтрак 2			6	6	8	102	1	
Обед	Икра кабачковая	025	1	4	7	68		135
	Рассольник ленинградский	200/10/8	6	5	22	155	9	705
	Бифштекс	060	7	5	11	117		13
	Каша гречневая	150	3	4	21	132		76
	Соус основной красный	030	1	4	9	76	1	145
	Компот из кураги	200			22	88	7	380
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
Итого за Обед			20	23	114	752	17	
Полдник	Ватрушка с творогом	075	4	5	36	205		875
	Чай без сахара	180	1			4		391
Итого за Полдник			5	5	36	205		
Ужин	Биточки рыбные с овощами	80	5	6	10	114		255
	Пюре картофельное	150	3	4	22	133	18	19
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Груши свежие	90	1		8	32	9	3
Итого за Ужин			10	10	62	371	27	
Итого за день			54	61	267	1836	47	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5	6	22	166		185
	Чай с молоком	200	3	3	8	71	1	29
	Бутерброд с маслом	30/10	5	8	14	145		3
	Итого за Завтрак		13	17	44	382	1	
Завтрак 2	Йогурт	200	6	6	22	166	1	9
Итого за Завтрак 2			6	6	22	166	1	
Обед	Фасоль красная	020	1		3	16		709
	Щи из свежей капусты	200/10/8	6	7	20	167	1	760
	Тефтели мясные	80	7	5	12	130	1	150
	Макаронны отварные	150	2	4	21	128		24
	Компот из изюма	180			18	76		376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
	Итого за Обед			18	17	96	633	2
Полдник	Творожная масса	100	5	8	22	171		
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Итого за Полдник		6	8	22	175		
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	160	8	6	32	214	4	134
	Соус сметанный	040	2	7	14	105		142
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Апельсины свежие	100	1		18	76	13	368
	Итого за Ужин			12	13	86	487	17
Итого за день			55	61	270	1843	21	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными	200	5	6	24	173	1	93
	Какао с молоком	200	3	3	8	71	2	397
	Бутерброд с маслом	30/10	6	12	16	153		1
	Итого за Завтрак		14	21	48	397	3	
Завтрак 2	Бифивит	150	4	6	6	94		401
Итого за Завтрак 2			4	6	6	94		
Обед	Горошек зеленый	20	1		3	16		71
	Суп картофельный с сайрой	250	6	8	23	188	7	123
	Сосиски отварные	65	11	6	1	132		23
	Рис с овощами	130	3	5	23	149	1	315
	Кисель из свежей ягоды	180			20	80	2	734
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		4
	Итого за Обед			23	19	92	663	10
Полдник	Баранка яичная	050	3	5	28	169		710
	Сок	200	1		18	76		701
	Итого за Полдник		4	5	46	245		
Ужин	Бигус из капусты с мясом	150/40	8	10	39	278	12	
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	48		125
	Яблоки свежие	080			24	96	5	4
	Итого за Ужин			10	10	74	426	17
Итого за день			55	61	266	1825	30	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	145	6	5	18	141		20
	Напиток кофейный	200	3	3	8	94	1	395
	Бутерброд с маслом/сыром	30/10/15	3	8	16	146		4
	Итого за Завтрак		12	16	42	381	1	
Завтрак 2	Снежок	150	4	6	6	97		401
Итого за Завтрак 2			4	6	6	97		
Обед	Кукуруза консервированная	20	1		3	20	1	703
	Суп картофельный с горохом	200	6	7	22	171	6	1
	Фрикадельки мясные в соусе	070	6	5	12	118	1	16
	Каша гречневая	150	3	5	21	132		76
	Напиток из шиповника	200	1		20	84	80	160
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
Итого за Обед			19	18	100	641	88	
Полдник	Манник шоколадный	070	3	6	32	194		469
	Молоко	200	5	5	11	86		808
	Итого за Полдник		8	11	43	280		
Ужин	Рыба по-русски	50/50	8	5	15	137	3	255
	Пюре картофельное	150	3	5	22	145	18	19
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Бананы свежие	070			19	76	18	4
Итого за Ужин			12	10	78	450	39	
Итого за день			55	61	269	1849	128	

День: 8

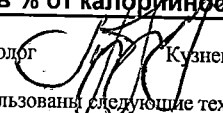
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6	6	22	180		168
	Какао с молоком	200	3	3	8	71	2	397
	Бутерброд с маслом	30/10	6	12	16	153		1
	Итого за Завтрак		15	21	46	404	2	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	4	3	11	86		
Итого за Завтрак 2			4	3	11	86		
Обед	Свекла отварная	25	1		5	24		140
	Суп с Кур.фрикадельками	250	6	8	22	183		786
	Плов из курицы	130/50	11	12	38	304		38
	Компот из чернослива и кураги	180			25	100		8
	Хлеб Дарницкий	050	2		22	98		4
Итого за Обед			20	20	112	709		
Полдник	Печенье	050	4	5	27	198		
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник			5	5	27	202		
Ужин	Сырники из творога	150	10	12	36	292		842
	Соус абрикосовый	50			19	76		359
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Апельсины свежие	100	1		18	76	13	368
Итого за Ужин			12	12	73	448	13	
Итого за день			56	61	269	1849	15	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5	6	23	179		11
	Чай с молоком	200	3	3	8	71	1	29
	Бутерброд с маслом	30/10	5	10	14	157		3
Итого за Завтрак			13	19	45	407	1	
Завтрак 2	Ряженка	150	3	5	7	85		9
	Итого за Завтрак 2			3	5	7	85	
Обед	Яйцо вареное	024/0,5ш	3	1	1	21	1	719
	Свекольник со сметаной	200/10/8	7	10	22	173	7	83
	Суфле из рыбы	80/5	7	5	17	141		848
	Гарнир сложный(карт/морк)	150	3	5	22	145	24	149
	Компот из сухофруктов	200			18	72	4	376
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
Итого за Обед			22	22	102	668	36	
Полдник	Коржик творожный	70	6	6	37	226		828
	Чай без сахара	200	1			4		391
Итого за Полдник			7	6	37	230		
Ужин	Рагу из мяса и овощей	200	9	8	39	276		135
	Хлеб пшеничный	025	1		11	48		4
	Чай с сахаром	200			11	44		391
	Яблоки свежие	70			18	72	9	4
Итого за Ужин			10	8	79	440	9	
Итого за день			55	60	270	1830	46	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	200/5	4	6	29	186		311
	Какао с молоком	200	3	3	8	71	2	397
	Бутерброд с маслом	30/10	5	10	14	157		3
Итого за Завтрак			12	19	51	414	2	
Завтрак 2	Йогурт	150	4	4	16	122		401
	Итого за Завтрак 2			4	4	16	122	
Обед	Сельдь соленая	19	3	2	4	47		147
	Суп крестьянский со сметаной	200/8	8	7	22	173		159
	Жаркое по-домашнему	140/30	10	11	38	291	20	139
	Напиток из свежемороженой	200			22	88	24	375
	Хлеб пшеничный	050	2	1	22	116		4
Итого за Обед			23	21	108	715	44	
Полдник	Бананы свежие	070			19	76	18	4
	Отвар шиповника	200	1		1	4	100	45
Итого за Полдник			1		20	80	118	
Ужин	Пудинг творожно-абрикосовый	140	10	12	36	292		51
	Молоко сгущенное	045	3	4	19	124		861
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Сок детский	200/1шт	1		17	72		155
Итого за Ужин			15	16	72	492		
Итого за день			55	60	267	1823	164	

Итого за период	549	609	2672	18324	651	
Среднее значение за период	54.9	60.9	267.2	1832.4	65.1	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	31	57			
<p>Технолог  Кузнецова М.В</p> <p>Использованы следующие технические нормативы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г. 2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г. 3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г. 						