



Утверждаю

 Сидорчук Е.В.
 Директор

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

05.10-16.10.2020г

День: 1

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	3	9	12	134		1
Итого за Завтрак			10	17	36	330	1	
Завтрак 2	Бифивит	150	3	4	4	76		9
	Итого за Завтрак 2			3	4	4	76	
Обед	Кукуруза консервированная	15	1		2	12	3	703
	Борщ	150	6	5	19	145		82
	Плов из отварной говядины	040/110	9	8	36	252		85
	Кисель из протертой ягоды	150			16	64		383
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		138
Итого за Обед			18	13	95	571	3	
Полдник	Булочка "Веснушка"	060	2	5	25	157		469
	Чай без сахара	180	1			4		391
Итого за Полдник			3	5	25	161		
Ужин	Котлеты рубленные	50	6	5	4	85		281
	Пюре картофельное	120	3	3	19	111	15	321
	Чай с сахаром	180			8	32		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	44		138
	Яблоки свежие	70			12	48	8	368
Итого за Ужин			10	8	54	320	23	
Итого за день			44	47	214	1458	27	

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	6	10	114		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	15	30	285	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
	Суп картофельный с вермишелью	150	5	6	18	136		159
	Голубцы ленивые	135	6	5	26	163	15	298
	Напиток из шиповника	150	1		16	68		737
	Хлеб пшеничный	050	2	1	21	116		144
Итого за Обед			15	14	84	521	15	
Полдник	Печенье "Говорухи"	30	2	4	14	128		864
	Молоко	180	3	2	7	58		29
Итого за Полдник			5	6	21	186		
Ужин	Котлеты рыбные любительские	60	6	5	9	95		151
	Рис припущенный	120	2	3	17	103		76
	Сок детский	200/1шт	1		18	76		
	Хлеб пшеничный	025			11	48		144
	Яблоки свежие	80			11	44	8	368
Итого за Ужин			9	8	66	366	8	
Итого за день			44	49	207	1455	25	

День: 3

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	138		168
	Напиток кофейный	180	3	3	6	63	1	395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	7	12	134		1
	Итого за Завтрак		10	15	36	335	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 из овощей с курицей	150	5	6	17	138	11	148
	Жаркое домашнее куриное	110/40	7	6	31	206	17	139
	Компот из сухофруктов	150			16	64	7	376
	Хлеб Дарницкий	050	2		20	98		4
Итого за Обед		14	12	85	509	35		
Полдник	Коржик молочный	065	3	5	24	153		828
	Чай без сахара	180	1			4		391
Итого за Полдник			4	5	24	157		
Ужин	Суфле творожное	120	7	9	23	201		126
	Молоко сгущенное	030	3	5	12	95		
	Чай без сахара	200	1			4		391
	Бананы свежие	070			18	62	7	368
Итого за Ужин		11	14	53	362	7		
Итого за день			43	49	209	1449	43	

День: 4

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	18	129		168
	Какао с молоком	180	2	3	6	63	1	397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	4	6	14	116		1
	Итого за Завтрак		9	14	38	308	1	
Завтрак 2	Ряженка	150	3	4	6	77		401
	Итого за Завтрак 2		3	4	6	77		
Обед	Икра кабачковая	20	1	1	3	28	7	53
	Рассольник ленинградский	150	5	5	17	116	7	705
	Бифштекс	050	7	5	4	96		289
	Каша гречневая рассыпчатая	100	2	3	18	112		313
	Соус основной красный	015	1	2	7	50		348
	Компот из кураги	150			16	64	6	380
	Хлеб пшеничный	050	2	1	21	116		144
Итого за Обед		18	17	86	582	20		
Полдник	Ватрушка с творогом	075	4	5	31	185		875
	Чай без сахара	150	1			3		391
Итого за Полдник			5	5	31	188		
Ужин	Биточки рыбные с овощами	60	5	6	5	92		255
	Пюре картофельное	120	3	3	18	111	15	321
	Хлеб пшеничный	025			11	48		144
	Чай с сахаром	200			11	40		391
	Груши свежие	080			9	32	8	3
Итого за Ужин			8	9	54	323	23	
Итого за день			43	49	215	1478	44	

День: 5

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	19	137		168
	Чай с молоком	180	3	2	6	45		394
	Бутерброд с маслом	25/5	4	6	12	108		1
	Итого за Завтрак		10	13	37	290		
Завтрак 2	Йогурт	150	4	4	12	100		401
	Итого за Завтрак 2		4	4	12	100		
Обед	Фасоль красная	015	1		2	12		11
	Щи из свежей капусты	150	5	6	17	118	12	67
	Тефтели мясные	60	6	5	6	108	1	150
	Макароны отварные	100	1	3	19	107		317
	Компот из изюма	150			16	72	16	8
	Хлеб пшеничный	050	2	1	21	116		144
Итого за Обед		15	15	81	533	29		
Полдник	Творожная масса	100	5	6	22	153		
	Чай без сахара	150	1			3		391
	Итого за Полдник		6	6	22	156		
Ужин	Зразы картофельные с печенью	130	6	7	26	199		21
	Соус сметанный	020	2	2	6	50		142
	Чай с сахаром	200			11	40		391
	Хлеб пшеничный	025			11	48		144
	Апельсины свежие	070			10	40	10	3
Итого за Ужин		8	9	64	377	10		
Итого за день			43	47	216	1456	39	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	5	18	153	1	93
	Какао с молоком	180	2	3	6	63	1	397
	Бутерброд с маслом	25/5	3	9	12	134		1
	Итого за Завтрак		9	17	36	350	2	
Завтрак 2	Бифивит	100	3	3	4	56		401
	Итого за Завтрак 2		3	3	4	56		
Обед	Горошек зеленый	020	1		3	16	1	10
	Суп картофельный с сайрой.	150	6	5	16	133	4	87
	Котлеты рубленные	50	6	5	4	85		281
	Рис с овощами	100	2	4	18	116		315
	Кисель из свежей ягоды	150			16	64		734
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2		22	98		138
Итого за Обед		17	14	79	512	5		
Полдник	Баранка яичная	040	3	5	22	129		710
	Сок детский	200/1шт	1		18	76		
	Итого за Полдник		4	5	40	205		
Ужин	Бигус из свежей капусты	120/30	7	8	32	228		176
	Чай без сахара	150	1			3		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1		11	44		138
	Яблоки свежие	70			12	48	8	368
Итого за Ужин		9	8	55	323	8		
Итого за день			42	47	214	1446	15	

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 свежзамороженной	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	430	479	2118	14521	316	
Среднее значение за период	43.0	47.9	211.8	1452.1	31.6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			

Технолог  Кузнецова М.В.

Использованы 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.