



Утверждаю:
Сидорчук Е.В.

Директор

Комбинат
детского
питания

"Комбинат детского питания"

Примерное меню для организации питания детей детских садов, возрастной категории с 3 до 7 лет
посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

06.03-20.03.2024 г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,324	5,500	19,041	146,790		185
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	5,620	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			12,964	14,960	53,621	392,730		
Завтрак 2								
	Бифивит	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500		
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,680	6,140	14,300	137,396	1,200	85
	Плов с цыплятами	130/50	11,019	11,032	32,000	274,400	0,460	304
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	20,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			19,099	18,172	86,300	590,396	21,660	
Полдник								
	Пряник	50	2,575	6,515	28,202	181,600		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	14,000	84,100		413
Итого за Полдник			3,975	9,015	42,202	265,700		
Ужин	Суфле творожное	150	14,911	14,753	38,000	350,160	1,200	126
	Соус абрикосовый	50	0,240		17,877	68,114	12,040	359
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	100	0,311	0,600	14,000	64,400	20,100	386
Итого за Ужин			15,462	15,353	70,877	486,674	33,340	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	55,000	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,840	6,030	26,350	185,030		185
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	20,580	168,800		1
Итого за Завтрак			10,860	16,530	55,430	413,930		
Завтрак 2								
	Биоiogурт (клюква)	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670	12,380	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,670	12,380	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,083	5,190	15,420	138,832	2,500	57
	Рыба духовая	70	11,573	6,665	4,400	149,789		98
	Пюре картофельное	130	2,580	4,520	23,580	147,360	0,832	321
	Напиток из шиповника	200	0,021		22,000	80,000	26,180	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			20,457	16,605	87,400	610,981	29,512	
Полдник								
	Уголок творожный с повидлом	75	5,840	9,010	48,000	296,360	4,710	464,02
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			5,840	9,010	49,000	300,360	4,710	
Ужин	Мясо тушеное в томатном соусе	50/50	10,578	9,405	8,805	114,159	6,000	20
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,540	5,320	24,165	160,700		108
	Чай с сахаром	200			12,000	48,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
Итого за Ужин			13,718	14,725	58,170	374,059	6,000	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	52,602	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны ,запеченные с сыром	160/10	3,410	9,837	39,119	247,352		207
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Бутерброд с маслом	30/10	5,000	5,500	18,653	143,955		1
	Итого за Завтрак		8,410	15,337	58,772	395,307		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	88,000	11,362	418
	Итого за Завтрак 2		1,000		22,000	88,000	11,362	
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,000	6,000	14,000	147,000	3,440	76
	Мясо духовое	170	12,735	11,650	36,217	295,045	6,237	435
	Компот из кураги	180	0,040		20,000	80,000	22,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
	Итого за Обед		19,775	18,650	92,217	627,045	31,677	
Полдник	Печенье	050	4,291	6,800	20,878	178,974		100
	Бифивит	200	5,000	5,000	14,400	129,365		401
	Итого за Полдник		9,291	11,800	35,278	308,339		
Ужин	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	10,860	6,921	3,941	107,011	6,400	259
	Икра кабачковая	30	0,260	1,000	6,330	35,240	1,500	1
	Рис припущенный	150	3,404	5,792	30,462	182,558		76,31
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Итого за Ужин		15,524	14,213	52,733	381,309	7,900	
Итого за день		54,000	60,000	261,000	1800,000	50,939		

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	7,347	6,420	9,650	123,312	0,031	20
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	5,620	8,000	20,580	168,800		3
	Итого за Завтрак		14,987	15,880	44,230	369,252	0,031	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	10,500	90,750		401
	Итого за Завтрак 2		3,750	3,750	10,500	90,750		
Обед	Щи из свежей капусты	200	5,286	5,740	14,860	165,032	7,100	67
	Суфле из печени с морковью	80	9,070	7,839	3,019	133,068	13,843	477
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,540	4,220	25,380	153,000		179
	Соус сметанный	030	2,000	3,000	10,244	59,000		354
	Компот из сухофруктов	180	0,400		22,000	89,600	24,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
	Итого за Обед		21,496	21,029	97,503	694,700	44,943	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	2,617	6,845	34,000	182,066		191
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Итого за Полдник		2,617	6,845	35,000	186,066		
Ужин	Икра морковная	50	0,550	3,110	8,267	62,256	3,270	55
	Запеканка картофельная с мясом	180	10,000	9,386	40,300	297,776	6,452	291
	Чай с сахаром	200			12,000	48,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Итого за Ужин		11,150	12,496	73,767	459,232	9,722	
Итого за день		54,000	60,000	261,000	1800,000	54,696		

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,096	6,139	24,350	154,923		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/10	5,000	5,500	18,653	143,955		1
Итого за Завтрак			11,596	12,839	50,003	343,678		
Завтрак 2	Напиток из свежемороженой ягоды (облепиха)	200	0,160		18,000	72,000	15,000	700
	Итого за Завтрак 2			0,160		18,000	72,000	15,000
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей	200	5,083	7,070	14,840	158,692		86
	Запеканка из грудки с овощами	160	13,120	8,072	30,978	248,000	0,045	311,02
	Компот из кураги	180	0,040		20,000	80,000	22,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			20,243	16,142	87,818	591,692	22,045	
Полдник	Баранка яичная	050	2,580	6,435	27,309	197,000		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			3,980	8,935	35,309	257,100		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	160/10	15,310	12,408	38,694	327,240		25
	Соус сметанный сладкий	030	2,400	9,076	16,176	139,890	0,026	354
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	100	0,311	0,600	14,000	64,400	20,100	386
Итого за Ужин			18,021	22,084	69,870	535,530	20,126	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	57,171	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5,960	5,920	24,840	156,270		185
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/15	4,073	8,500	25,653	198,320		1
Итого за Завтрак			12,053	15,880	64,493	431,730		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный" (персик)	125/1шт	3,125	3,125	16,000	122,670	8,307	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,125	16,000	122,670	8,307
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,720	5,130	14,116	137,701	4,657	81
	Биточки рыбные Нежные	80/30	11,313	8,554	11,018	166,190	6,339	393,15
	Пюре картофельное	150	3,150	5,630	23,580	147,820	4,920	321
	Напиток из шиповника	200	0,021		22,000	80,000	26,180	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			21,404	19,544	92,714	626,711	42,096	
Полдник	Печенье Овсяное	050	3,109	7,701	32,000	210,164		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	14,000	84,100		413
Итого за Полдник			4,509	10,201	46,000	294,264		
Ужин	Котлета Домашняя	80	8,835	6,697	5,857	126,684		299,31
	Капуста тушенная	150	3,474	4,415	23,936	135,741	7,456	336
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	030	0,600	0,138	11,000	58,200		1
Итого за Ужин			12,909	11,250	41,793	324,625	7,456	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	57,859	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,324	5,500	19,041	146,790		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/15	4,073	8,500	25,653	198,320		1
Итого за Завтрак			10,897	15,200	51,694	389,910		
Завтрак 2								
	Йогурт (персик)	150	3,750	5,000	13,500	150,260		401
Итого за Завтрак 2			3,750	5,000	13,500	150,260		
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	200	5,020	5,080	14,013	134,200	8,653	58
	Тефтели мясные	70	9,280	6,080	8,644	111,360		286
	Рис с овощами	130	3,141	4,574	24,135	138,460	0,155	315
	Компот из изюма	200	0,541		18,000	74,000	25,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,182	15,964	86,792	553,020	33,808	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	075	4,886	10,925	31,312	187,544	0,074	458
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,886	10,925	32,312	191,544	0,074	
Ужин								
	Макаронник с говядиной	180	12,505	10,395	34,056	305,000		309
	Соус сметанный с томатом	040	1,980	2,516	14,446	104,546	4,460	373
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	Яблоки свежие	100	0,200		14,000	50,520	14,000	386
Итого за Ужин			15,285	12,911	76,702	515,266	18,460	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	52,342	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная Дружба	200/5	5,840	5,630	25,600	167,670		185
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	3,620	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			11,480	15,090	60,180	413,610		
Завтрак 2								
	Бифивит	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500		
Обед								
	Суп картофельный с гречками	200	4,890	5,170	14,800	147,100	4,750	77
	Голубцы ленивые	190	11,338	6,865	39,634	262,900	7,465	298
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	20,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			18,628	13,035	94,434	588,600	32,215	
Полдник								
	Пряник	50	2,575	6,515	28,202	181,600		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	14,000	84,100		413
Итого за Полдник			3,975	9,015	42,202	265,700		
Ужин								
	Рыба тушеная с овощами	60/60	13,267	14,230	7,604	211,270	3,000	247,05
	Пюре картофельное	150	3,150	5,630	23,580	147,820	4,920	321
	Чай с лимоном	200			14,000	56,000	10,918	80
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			17,417	20,360	56,184	467,590	18,838	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	51,053	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	150	7,090	6,720	10,916	132,080	0,137	124,02
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом	40/15	5,730	8,625	21,595	148,700		1,38
Итого за Завтрак			14,220	17,845	40,511	340,880	0,137	
Завтрак 2								
	Снежок	180	4,500	4,500	14,400	127,500		401
Итого за Завтрак 2			4,500	4,500	14,400	127,500		
Обед	Суп из овощей	200	5,080	5,400	14,760	130,840	6,013	22
	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	8,923	5,138	4,936	116,789	5,735	277,2
	Спагетти с маслом	130	3,078	4,650	24,829	143,480		205
	Компот из кураги	200	0,541		20,000	82,000	23,061	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,822	15,418	86,525	568,109	34,809	
Полдник								
	Коржик молочный	075	2,590	6,000	28,000	202,360		496
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	14,000	84,100		413
Итого за Полдник			3,990	8,500	42,000	286,460		
Ужин								
	Залепанка картофельная с печенью	200	9,806	10,379	44,564	287,251	15,121	291
	Соус сметанный	040	2,062	3,220	10,000	83,600		354
	Чай с сахаром	200			12,000	48,000		411
	Хлеб пшеничный	030	0,600	0,138	11,000	58,200		1
Итого за Ужин			12,468	13,737	77,564	477,051	15,121	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,067	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная манная	200	5,096	6,139	24,350	154,923		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,250	5,000	18,580	151,920		3
Итого за Завтрак			9,846	12,339	49,930	351,643		
Завтрак 2								
	Йогурт (вишня)	150	3,750	3,750	16,000	112,750	14,082	401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	16,000	112,750	14,082	
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	200	5,030	5,000	14,210	121,840	0,150	82
	Бефстроганов из куриной грудки	50/50	10,386	6,435	3,170	112,390	0,349	300
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,540	5,320	24,165	160,700		179
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
	Напиток из шиповника	200	0,021		22,000	80,000	26,180	398
Итого за Обед			19,977	17,755	85,545	579,930	26,679	
Полдник								
	Баранка яичная	050	2,580	6,435	27,309	197,000		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			3,980	8,935	35,309	257,100		
Ужин								
	Пудинг из творога с рисом	150	13,061	12,221	39,886	314,753	0,087	51
	Молоко сгущенное	040	3,186	5,000	21,330	129,304		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	100	0,200		14,000	50,520	14,000	386
Итого за Ужин			16,447	17,221	76,216	498,577	14,087	
Итого за день			54,000	60,000	263,000	1800,000	54,848	

Итого за период	540	600	2612	18000	538	
Среднее значение за период	54,0	60,0	261,2	1800,0	53,8	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва 2016г.
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.

Составил _____ Кузнецова М.В.
