

Утверждено
14.04.2023.
Бунин



Сидорчук Е.В.

Примерное меню для организации питания детей дошкольного возраста, возрастной категории с 1 до 3 лет посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

20.04-04.05.2023г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,020	4,195	17,013	121,835		94
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	5,000	14,580	115,320		1
Итого за Завтрак			8,220	9,995	38,463	276,635		
Завтрак 2	Биопроduct кисло-молочный "Целебный"	125/1шт	2,630	3,130	11,000	82,690	5,000	401
Итого за Завтрак 2			2,630	3,130	11,000	82,690	5,000	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4,076	4,030	10,000	107,586	4,184	29
	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,678	7,140	2,355	104,392	0,040	247
	Картофель отварной с маслом	120	1,850	4,615	20,000	126,000	3,708	519
	Компот из изюма	150	0,200	0,130	12,000	48,000	16,068	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,004	16,145	66,355	480,978	24,000	
Полдник	Булочка домашняя	065	3,451	6,000	24,466	165,644		469
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			4,651	8,000	31,336	215,924		
Ужин	Гуляш из отварного мяса	40/40	7,645	6,102	0,800	94,493	1,000	277
	Рис припущенный	110	2,050	3,098	21,870	112,000		76
	Чай с сахаром	180			6,756	26,000		411
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,000		1
	Яблоки свежие	95	0,600	0,300	13,220	51,280	15,000	386
Итого за Ужин			11,495	9,730	55,846	343,773	16,000	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1 400,000	45,000	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,030	5,052	20,000	125,090		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	5,000	14,580	115,320		1
Итого за Завтрак			8,230	11,372	40,610	281,210		
Завтрак 2	Йогурт (персик)	150	3,750	3,750	10,149	89,310	1,060	401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,149	89,310	1,060	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,800	4,890	11,707	110,870	2,620	81
	Котлета Домашняя	60	5,978	4,189	6,250	95,000	0,151	299
	Соус сметанный с томатом	020	0,500	2,100	3,000	32,400	3,473	373
	Макаронны отварные	110	2,140	4,411	19,154	124,875		205
	Компот из сухофруктов	150	0,300		14,000	57,000	18,309	376
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,000		1
Итого за Обед			13,918	15,820	67,311	480,145	24,553	
Полдник	Манник шоколадный	060	4,706	4,544	20,810	142,960		481
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,706	4,544	21,810	146,960		
Ужин	Сельдь соленая	20	1,350	1,604		25,832		83
	Запеканка картофельная с мясом	150	8,550	9,680	34,000	251,503	2,167	291
	Чай с сахаром	180			6,756	27,200		411
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,000		1
	Апельсины свежие	095	0,296		9,164	37,840	17,220	389
Итого за Ужин			11,396	11,514	63,120	402,375	19,387	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

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	4,084	4,180	20,798	135,898		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	14,580	115,320		3
	Итого за Завтрак		8,284	9,980	42,248	290,698		
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 из овощей	150	4,768	4,149	10,521	107,997	4,519	22
	Рулет мясной с яйцом	60	5,740	5,081	2,552	78,040	0,700	295
	Соус сметанный	030	2,000	3,151	5,175	54,775		354
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	3,080	20,770	115,200		179
	Кисель из свежей ягоды	150	0,400		12,000	49,600	20,326	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед		16,758	16,461	73,018	510,612	25,545		
Полдник	Печенье	030	2,680	5,136	16,071	119,720		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	5,283	58,100		413
Итого за Полдник		3,880	7,136	21,354	177,820			
Ужин	Котлеты рыбные любительские	60	6,278	7,023	3,160	100,720	0,036	256
	Пюре картофельное	120	2,500	3,000	20,000	106,170	1,080	321
	Чай с лимоном	180			8,000	32,000	3,339	80
	Хлеб ржаной	025	1,200	0,600	14,000	66,200		1
	Яблоко свежее	95	0,600	0,300	13,220	51,280	15,000	386
Итого за Ужин		10,578	10,923	58,380	356,370	19,455		
Итого за день		42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000		

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	7,320	6,980	4,419	109,776	1,060	215
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с джемом	25/5/15	1,640	5,000	14,580	114,560		2
	Итого за Завтрак		10,160	13,300	25,029	265,136	1,060	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	11,000	92,750		401
	Итого за Завтрак 2		3,750	3,750	11,000	92,750		
Обед	Икра кабачковая	30	0,527	0,731	16,068	72,959	5,701	1
	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,050	4,630	12,000	112,830	6,930	58
	Плов	040/110	10,730	12,760	34,033	273,280		85
	Компот из сухофруктов	150	0,300		16,000	65,000	18,309	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед		16,807	18,351	100,101	619,069	30,940		
Полдник	Бананы свежие	95	0,090	0,300	14,000	56,000	9,350	386
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник		0,090	0,300	15,000	60,000	9,350		
Ужин	Бефстроганов из печени	40/40	7,893	7,789	3,270	144,145	3,650	408
	Макаронные изделия отварные	110	2,100	3,280	23,400	131,520		205
	Чай с сахаром	180			12,000	27,200		411
	Хлеб пшеничный	30	1,200	0,230	13,200	60,180		1
Итого за Ужин		11,193	11,299	51,870	363,045	3,650		
Итого за день		42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000		

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,300	4,860	20,038	150,460		185
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/15	3,000	5,000	13,000	135,000		3
Итого за Завтрак			8,500	11,860	39,908	335,740		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	13,000	100,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	13,000	100,750	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,205	4,900	11,320	110,116		85
	Рагу из овощей и курицы	150	7,548	9,610	21,623	195,840		79
	Напиток из шиповника	150	0,012		14,000	56,000	21,561	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			13,765	15,510	68,943	464,956	21,561	
Полдник	Баранка яичная	040	4,016	4,986	12,000	108,874		100
	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	10,280	418
Итого за Полдник			5,016	4,986	34,000	200,874	10,280	
Ужин	Запеканка творожная с морковью	130	9,641	10,113	23,410	223,992	0,031	238
	Соус абрикосовый	40	1,032	0,781	9,739	38,629	1,058	359
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	095	0,296		13,000	31,059	12,070	389
Итого за Ужин			10,969	10,894	47,149	297,680	13,159	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,030	5,520	20,000	125,090		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	5,000	14,580	115,320		1
Итого за Завтрак			8,230	11,320	41,450	279,890		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	2,630	3,130	11,000	100,670	5,000	401
	Итого за Завтрак 2			2,630	3,130	11,000	100,670	5,000
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,200	5,083	13,000	111,577	5,900	76
	Рыба духовая	60	7,380	6,579	2,840	101,261		310
	Пюре картофельное	120	2,500	3,000	20,000	120,582	4,726	321
	Компот из кураги	150	0,200		11,179	44,800	18,074	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,480	14,892	69,019	473,220	28,700	
Полдник	Плюшка Московская	060	2,514	6,302	20,575	160,816		469
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,514	6,302	21,575	164,816		
Ужин	Котлеты рубленные	60	8,466	7,000	4,000	115,084		282
	Калуста тушеная	120	2,760	4,000	23,000	123,120	1,300	336
	Чай с сахаром	180			6,756	27,200		411
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,000		1
	Груши свежие	095	0,700	0,126	13,000	56,000	10,000	386
Итого за Ужин			13,146	11,356	59,956	381,404	11,300	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,400	4,863	20,560	124,000	0,370	199
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	5,000	14,580	115,320		1
Итого за Завтрак			8,600	11,183	41,170	280,120	0,370	
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	10,149	89,310	6,101	401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,149	89,310	6,101
Обед	Сельдь соленая	15	1,350	1,604		25,832		83
	Суп картофельный с вермишелью и мясом	150	4,490	6,080	14,520	124,271	1,500	82
	Мясо духовое	150	9,037	8,540	28,620	222,450	3,500	435
	Кисель из смородины	150			16,000	56,000	16,000	590,04
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,077	16,454	81,140	523,553	21,000	
Полдник	Коржик творожный	50	1,680	3,440	29,361	155,124	0,282	9
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	5,283	58,100		413
Итого за Полдник			2,880	5,440	34,644	213,224	0,282	
Ужин	Омлет натуральный с морковью	130	6,993	5,273	2,721	86,313	2,247	217
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/15	3,100	4,600	13,200	129,000		3
	Чай с сахаром	180			6,756	27,200		411
	Яблоки свежие	95	0,600	0,300	13,220	51,280	15,000	386
Итого за Ужин			10,693	10,173	35,897	293,793	17,247	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4,100	3,000	21,000	126,420		185
	Чай с молоком	180	1,200	0,800	6,870	39,480		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	5,000	14,580	115,320		1
Итого за Завтрак			8,300	8,800	42,450	281,220		
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	11,000	92,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	11,000	92,750	
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,030	5,120	10,560	104,440	6,710	67
	Гуляш из отварного мяса	40/40	7,729	8,826	3,520	113,036	1,100	277
	Макароны отварные	110	2,140	4,411	19,154	124,875		205
	Компот из сухофруктов	150	0,300		14,000	57,000	18,309	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			16,199	19,357	69,234	504,351	26,119	
Полдник	Пряник	030	2,170	5,150	23,223	147,922		100
	Чай с молоком	180	1,350	1,000	5,000	35,000		413,07
Итого за Полдник			3,520	6,150	28,223	182,922		
Ужин	Икра морковная	35	0,410	0,945	7,341	39,375	7,038	55
	Запеканка картофельная с печенью	160	8,621	7,398	23,996	205,982	11,843	291
	Чай с сахаром	180			6,756	27,200		411
	Хлеб ржаной	025	1,200	0,600	14,000	66,200		1
Итого за Ужин			10,231	8,943	52,093	338,757	18,881	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,030	4,526	21,058	127,206		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/6/10	3,000	5,000	14,580	115,320		3
Итого за Завтрак			8,230	10,326	42,508	282,006		
Завтрак 2								
	Ряженка	100	2,500	2,500	8,200	71,731		401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,200	71,731		
Обед	Суп картофельный с гречками	150	4,007	5,000	12,440	110,760	6,860	77
	Запеканка из грудки с овощами	150	9,887	10,158	27,520	223,967	9,146	311
	Компот из кураги	150	0,200		14,000	56,000	18,074	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			16,094	16,158	75,960	493,727	34,080	
Полдник								
	Вафли	40	3,341	5,900	16,670	139,056		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			4,541	7,900	23,540	189,336		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	140/10	10,509	9,990	33,036	264,000	0,700	230
	Чай с сахаром	180			6,756	27,200		411
	Бананы свежие	070	0,126	0,126	13,000	72,000	10,220	386
Итого за Ужин			10,635	10,116	52,792	363,200	10,920	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4,030	4,520	19,380	125,090		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	5,000	14,580	115,320		1
Итого за Завтрак			8,230	10,840	39,990	281,210	0,000	
Завтрак 2								
	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/1шт	3,125	3,130	11,000	84,670	4,070	420
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	84,670	4,070	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,058	4,720	12,360	114,480	0,580	57
	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	6,870	7,620	3,120	108,540	0,903	259
	Пюре картофельное	120	2,500	3,000	20,000	120,582	4,726	321
	Напиток из свежемороженой ягоды	150	0,400		11,724	48,400	16,490	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,028	15,570	69,204	487,002	22,699	
Полдник								
	Крендель на сахаре	60	3,215	6,845	20,056	154,000		191
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,215	6,845	21,056	158,000		
Ужин	Котлета Домашняя	60	8,452	4,189	2,560	91,676	0,151	299
	Соус сметанный с томатом	030	0,300	2,816	6,000	50,544	3,080	373
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	3,080	20,770	111,618		179
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,000		1
	Чай с сахаром	180			6,000	24,000		411
	Яблоки свежие	95	0,600	0,300	13,220	51,280	15,000	386
Итого за Ужин			12,402	10,615	61,750	389,118	18,231	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

Итого за период	420,000	470,000	2030,000	14000,000	450,000	
Среднее значение за период	42,0	47,0	203,0	1400,0	45,0	
* 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.