



Утверждаю:

Сидорчук Е.В.

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

09.11-22.11.2023г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Сольшико	150	3,400	3,510	18,429	113,270		199
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		29
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			7,600	9,510	38,399	278,870	0,000	
Завтрак 2	Биокефир	125/шт	3,125	3,130	11,000	84,670	10,096	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	84,670	10,096	
Обед	Яйцо вареное	048/шт	2,040	3,000		35,560		337
	Семгальник	150	4,100	4,870	14,001	105,600	5,260	58
	Батончик рыбный особый	80	5,921	3,643	3,000	92,100	4,253	252
	Пюре картофельное	120	2,500	3,200	20,080	114,985	3,720	321
	Компот из изюма	180	0,330		12,000	48,000	18,840	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,091	14,943	71,081	491,625	31,873	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	4,215	6,845	34,000	214,465		191
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			5,415	8,845	40,870	264,745		
Ужин	Котлета Домашняя	80	6,267	4,290	5,250	65,000		299
	Соус сметанный с томатом	020	0,500	2,487	3,000	32,400	3,031	3/3
	Макароны отварные	110	2,382	3,280	21,400	111,690		205
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,000		1
Итого за Ужин			9,769	10,172	41,650	280,090	3,031	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 2

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	4,695	18,508	121,835		54
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,220	9,495	38,478	276,635		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	10,150	89,350	7,623	401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,150	89,350	7,623	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,420	4,890	11,560	101,653	2,000	81
	Жаркое по-домашнему	110/30	7,190	8,280	25,530	204,000	6,010	276
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	17,606	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			12,910	13,400	73,090	456,653	25,616	
Полдник	Вафли	40	3,187	5,245	20,506	141,200		180
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			4,387	7,245	27,376	191,480		
Ужин	Сырники из творога	130	5,221	10,745	19,876	215,032	0,900	231
	Молоко стуженное	030	1,912	2,250	10,030	67,850		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,000		1
	Яблоки свежие	95	1,000		12,000	52,000	10,861	386
Итого за Ужин			12,733	13,110	53,906	385,882	11,761	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 3

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,030	4,690	18,311	117,206		185
	Чай с молоком	180	1,205	2,000	6,870	50,280		29
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	14,960	119,240		3
Итого за Завтрак			8,230	11,660	40,141	286,726		
Завтрак 2	Бифидок	150	3,750	3,750	12,000	96,750		420
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750		
Обед	Суп картофельный с грибами	150	4,390	4,500	11,670	105,540	1,020	77,12
	Котлета мясная	60	7,000	5,000	3,000	111,000		299
	Рагу овощное	110	1,270	4,320	19,354	105,447	6,881	344
	Кисель из смородины	180	0,014		13,000	52,000	21,324	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			14,674	14,820	49,224	478,987	29,225	
Полдник	Плюшка Московская	050	2,093	8,377	26,320	186,000		460
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,093	8,377	27,320	190,000	0,000	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	40/40	9,183	4,232	3,401	88,136	1,261	247
	Рис отваренный	110	2,500	3,461	20,614	127,421		75
	Чай с сахаром	180			6,000	24,000		411
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Апельсины свежие	095	0,570		13,300	55,480	14,514	389
Итого за Ужин			13,253	8,193	54,315	347,537	16,775	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 4

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,049	4,810	3,185	78,030	0,026	20
	Каша с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,960		307
	Бутерброд с джемом	25/5/15	2,510	4,950	16,000	116,560	3,420	2
Итого за Завтрак			8,759	11,080	25,215	235,420	3,446	
Завтрак 2	Сникерс	150	3,750	3,750	12,000	96,750		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750		
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4,076	4,903	11,320	114,281	3,020	29
	Шницель рубленый	060	6,000	5,212	2,680	92,000		262
	Соус сметанный с томатом	030	1,912	3,000	11,047	67,850	0,600	373
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,050	3,586	20,877	118,300		179
	Компот из кураги	180	0,040		14,000	56,000	21,000	376
	Хлеб пшеничный	060	1,200	0,230	22,000	96,000		1
Итого за Обед			15,278	16,931	61,924	543,431	24,620	
Полдник	Коржик молочный	065	3,075	5,475	20,000	149,275		496
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			4,275	7,475	26,870	199,555		
Ужин	Икра кабачковая	30	0,370	0,720	7,881	39,484	1,910	1
	Запеканка картофельная с печенюш	150	7,968	6,929	20,110	162,360	4,163	291
	Чай с сахаром	180			6,000	24,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,500	0,115	11,000	47,000		1
	Яблоки свежие	95	1,000		12,000	52,000	10,861	386
Итого за Ужин			9,938	7,764	56,991	324,844	16,934	
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 овсяная	150	4,084	4,810	20,798	132,818		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		305
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	14,960	119,240		3
Итого за Завтрак			6,284	10,610	42,628	291,538		
Завтрак 2	Рахатка	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 специями	150	4,405	4,900	11,320	105,100	1,054	85
	Плюс куриный	120/40	8,569	8,491	32,000	237,600	4,100	304
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	16,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			15,074	14,391	79,320	502,700	24,154	
Полдник	Пряник	40	2,950	5,370	12,329	119,949		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,260		413
Итого за Полдник			4,150	7,370	19,199	170,209		
Ужин	Суджук тушеное	130	9,310	10,030	24,514	214,411	0,020	365
	Соус абрикосовый	40	1,032	0,761	10,739	64,372	8,956	359
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Бананы свежие	95	0,400	0,158	12,600	52,000	11,870	386
Итого за Ужин			10,742	10,669	48,853	334,783	20,846	
Итого за день			42,009	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 пшеничная	150	4,030	4,860	18,311	132,984		185
	Каша с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	4,000	13,100	115,320		1,41
Итого за Завтрак			8,230	10,180	37,441	289,104		
Завтрак 2	Биксипродукт кисломолочный "Бифитмикс"	125/1шт	3,125	3,130	8,000	92,624	10,030	420
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	8,000	92,624	10,030
Обед	Салать голландская	15	1,350	1,604		36,273		83
	Борщ с капустой и картофелем	150	4,030	4,424	14,512	113,864	3,200	57
	Медвежата мясные	050	9,016	7,340	5,120	72,891		98
	Пюре картофельное	120	2,500	3,865	20,080	114,965	0,732	321
	Напиток из лимонника	180	0,012		18,667	74,400	22,072	399
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,108	17,483	80,379	507,393	26,004	
Полдник	Грибешок с повидлом	85	3,012	7,435	28,200	194,195	5,080	462
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,012	7,435	29,200	198,195	5,080	
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе/ясли	40/50	6,543	5,377	5,780	101,794	3,886	277
	Сладетти с маслом	110	2,382	3,280	23,200	131,890		205
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,300	47,000		1
Итого за Ужин			9,525	8,772	47,980	312,684	3,886	
Итого за день			42,009	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 рисовая	150	4,040	3,810	18,032	121,188		185
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		29
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,240	9,810	38,002	286,788		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	9,584	73,100	3,909	401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	9,584	73,100	3,909
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/15	4,090	4,280	14,197	110,920	0,117	84
	Голубцы ленивые	135	9,530	11,580	25,316	217,754	4,016	298
	Компот из кураги	180	0,040		14,000	58,000	21,000	378
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,860	16,090	75,513	479,674	25,133	
Полдник	Бананы свежие	95	0,400	0,158	12,600	52,000	14,924	386
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			0,400	0,158	13,600	56,000	14,924	
Ужин	Творожная масса	100	9,754	9,000	26,440	225,776	1,034	
	Блинчики с маслом	100/5	4,334	7,192	28,831	206,812		447
	Молоко сгущенное	030	1,912	2,250	10,030	67,850		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			16,000	18,442	66,301	504,438	1,034	
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 пшенично-кукурузная	150	3,087	3,300	18,380	122,700		174
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			7,287	8,100	38,350	277,500		
Завтрак 2	Бифидит	100	2,500	2,500	6,000	56,500		401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	6,000	56,500	
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,535	5,086	13,070	113,300	6,200	76
	Котлета по-хлыновски	60	5,980	4,360	3,250	95,000		454
	Соус сметанный с томатом	020	0,200	2,487	3,000	32,400	0,960	373
	Макаронь отварные	110	2,382	3,280	21,400	118,548		205
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		14,000	43,160	16,000	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			15,115	16,213	76,720	507,408	23,160	
Полдник	Ватрушка с творогом	075	4,886	9,410	28,695	211,327	0,074	458
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,886	9,410	29,695	215,327	0,074	
Ужин	Котлеты рыбные любительские	60	7,712	6,392	3,160	99,800		256
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,080	114,965	3,213	321
	Чай с лимоном	180			5,995	24,000	7,692	80
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Яблоки свежие	95	1,000		12,000	52,000	10,861	386
Итого за Ужин			12,212	10,777	52,235	343,265	21,766	
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	Омлет натуральный	130	5,049	5,810	6,185	87,200	0,026	20
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,100	5,731	15,230	129,000		3
Итого за Завтрак			9,349	12,861	27,445	257,000	0,026	
Завтрак 2	Снежок	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500	
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,030	4,424	14,512	123,044	5,432	67
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	8,471	5,680	32,000	243,307	7,890	274
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			13,801	10,334	82,512	517,351	32,322	
Полдник	Булочка "Веснушка"	050	3,598	5,920	18,745	128,031	4,232	157
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			4,798	7,920	25,615	178,311	4,232	
Ужин	Суфле из печени с морковью	60	6,902	5,040	9,040	103,084	8,420	477
	Соус сметанный	030	2,000	3,000	9,000	76,739		354
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,050	5,230	22,388	124,015		179
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,000		1
Итого за Ужин			11,552	13,385	59,428	382,838	8,420	
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 манная	150	4,030	4,860	18,311	117,206		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,230	9,660	38,281	272,006		
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-паша домашняя с курицей	150	4,053	4,800	10,600	105,367	1,270	86
	Котлеты рубленые из птицы	60	5,820	4,000	3,520	82,000		305
	Капуста тушеная	110	2,482	4,217	17,165	113,400	5,630	336
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		16,000	64,400	23,586	700
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			14,491	14,017	69,285	468,167	30,486	
Полдник	Баранка яичная	040	2,064	6,032	18,400	140,322		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,080	46,800		413
Итого за Полдник			3,264	8,032	24,480	187,122		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	140/10	9,295	8,321	25,949	234,075		230
	Сладкий сметанный соус	030	2,400	3,220	17,705	78,400		354
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	095	0,570		13,300	55,480	14,514	389
Итого за Ужин			12,265	11,541	57,954	371,955	14,514	
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	
	12	30	57			
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>						
Использованы следующие технические нормативы:						
1. Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.						

Составил \_\_\_\_\_ Кузнецова М.В. \_\_\_\_\_