

Сотисобнамо
зав. д.у. №16 М. Сидорчук



Утверждаю:
Сидорчук Е.П.

Примерное меню для организации питания детей дошкольного возраста посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Анзарска

День: 1

06.03 ср

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная овсяная	150	4,084	4,100	17,250	121,000		185
Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
Бутерброд с маслом, сыром	255/10	3,000	5,000	12,096	105,000		3
Итого за Завтрак		8,284	10,420	35,376	266,800		
Завтрак 2							
Бифидит	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	150	4,405	5,190	10,320	105,100	1,054	85
Плов куриный	120/40	8,569	10,000	29,000	237,600	0,200	304
Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед		15,074	16,190	75,320	504,700	20,254	
Полдник							
Печенье	030	2,051	4,060	17,374	120,309		100
Чай с молоком	180	1,200	1,320	9,149	49,740		413
Итого за Полдник		3,251	5,380	26,523	170,049		
Ужин							
Суфле творожное	130	12,484	11,970	29,000	278,795	0,800	365
Сус абрикосовый	40	0,132		14,731	53,985	9,000	359
Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Ледисны свежее	095	0,295	0,540	13,000	57,200	19,400	389
Итого за Ужин		12,891	12,510	57,731	396,981	29,200	
Итого за день		42,000	47,000	203,000	1400,000	49,454	

07.03 чт

День: 2

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
Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
Бутерброд с маслом	255/5	3,000	4,000	9,060	95,640		1
Итого за Завтрак		8,230	10,180	33,401	269,424		
Завтрак 2							
Бюлогурт (ананас)	125/1шт	3,125	3,130	16,000	104,650	12,380	401
Итого за Завтрак 2		3,125	3,130	16,000	104,650	12,380	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	150	4,060	4,720	13,210	113,664	2,500	57
Рыба духовая	60	9,544	6,050	3,231	94,460		310
Пюре картофельное	110	2,184	3,235	16,290	120,396	0,370	301
Напиток из шиповника	150	0,012		14,000	56,000	25,000	398
Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед		17,000	14,235	70,731	479,720	26,370	
Полдник							
Уголок творожный с повидлом	70	4,644	8,370	34,788	240,896		464,01
Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник		4,644	8,370	35,788	244,896		
Ужин							
Мясо тушеное в томатном соусе	40/50	6,551	7,328	4,203	94,516	5,735	250
Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	3,757	20,877	120,484		1
Чай с сахаром	180			1,000	4,000		410
Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	46,400		1
Итого за Ужин		9,001	11,085	47,080	301,400	21,430	
Итого за день		42,000	47,000	203,000	1400,000	49,090	

11.03 пн

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Зантрак	Макарон. запеченные с сыром	135/7	2,890	5,974	19,516	140,390		207
	Чай без сахара	200	0,250			4,000		410
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Зантрак			6,140	9,974	32,616	259,710		
Зантрак 2								
Сок детский			1,000		20,000	84,000	11,362	418
Итого за Зантрак 2			1,000		20,000	84,000	11,362	
Обед	Рассольник ленинградский	150	5,000	6,000	14,075	125,000	3,012	76
	Мяс. суповое	150	11,548	11,000	28,957	235,005	5,410	435
	Компот из кураги	150	0,040		14,000	56,000	19,161	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
	Итого за Обед		18,586	18,000	79,032	521,005	27,583	
Полдник	Печенье	030	2,051	4,060	17,374	120,309		100
	Бифидит	180	3,750	3,750	12,000	117,310		401
Итого за Полдник			5,801	7,810	29,374	237,619		
Ужин	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	7,103	4,731	2,960	91,970	1,950	259
	Рис греческий	110	2,000	3,885	24,798	120,096		76
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Икра кабачковая	30	0,370	2,100	2,220	29,100	4,500	1
	Итого за Ужин		10,473	11,216	41,978	297,666	6,450	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,395	

12.03 вт

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Зантрак	Омлет натуральный	130	5,049	5,340	5,185	93,010	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 Зантрак			9,349	12,391	26,445	262,810	0,026	
Зантрак 2								
Снежок			3,750	3,750	10,500	90,750		401
Итого за Зантрак 2			3,750	3,750	10,500	90,750		
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,030	5,024	13,015	113,996	6,150	67
	Суфле из печени с морковью	60	7,650	4,355	3,450	80,710	11,280	477
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,757	20,877	124,721		179
	Соус сметанный	030	2,000	3,000	9,021	61,000		354
	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			16,830	16,366	82,363	531,427	36,430	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	2,617	6,845	34,000	182,066		191
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,617	6,845	35,000	186,066		
Ужин	Икра морковная	40	0,489	1,080	6,000	45,000	3,610	55
	Запеканка картофельная с мясом	150	8,385	6,430	25,692	201,747	5,800	291
	Чай с сахаром	180			6,000	24,000		411
	Хлеб пшеничный	30	0,600	0,138	11,000	58,200		1
Итого за Ужин			9,474	7,648	48,692	328,947	9,410	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	51,499	

13.03 ср

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,164	5,080	18,311	117,206		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,000	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,364	9,880	37,411	272,006		
Завтрак 2								
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		14,000	56,000	11,000	700
Итого за Завтрак 2			0,136		14,000	56,000	11,000	
Обед	Суп-пюре домашний с курицей	150	4,084	5,003	12,170	115,960		86
	Запеканка из грудки с овощами	150	10,084	6,007	23,990	189,960	0,038	311
	Компот из кураги	150	0,040		14,000	56,000	19,161	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			16,188	12,010	72,160	466,920	19,199	
Полдник	Баранка яичная	040	2,064	5,081	18,020	125,000		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,250	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,264	7,331	24,050	165,800		
Ужин	Вареники картофельные с маслом	130/5	11,353	8,163	25,203	238,184		230
	Сладкий сметанный соус	030	2,400	9,076	16,176	139,890	1,900	354
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	095	0,295	0,540	13,000	57,200	19,400	389
Итого за Ужин			14,048	17,779	55,379	439,274	21,300	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	51,499	

14.03 чт

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	3,087	4,300	22,000	138,700		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		387
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	5,000	11,611	105,400		1
Итого за Завтрак			7,287	10,620	39,641	284,900		
Завтрак 2								
	Биопродукт кисломолочный "Целебный" (персик)	125/1шт	3,125	5,130	16,000	122,670	8,307	401
Итого за Завтрак 2			3,125	5,130	16,000	122,670	8,307	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,340	4,890	13,050	118,370	3,803	81
	Биточки рыбные Нежные	60/20	10,748	7,317	9,570	137,060	4,360	393,16
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	21,000	118,985	3,920	321
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	22,000	368
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,800	16,322	79,620	523,395	34,083	
Полдник	Печенье Овсяное	030	2,068	6,000	19,200	150,000		100
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	9,149	49,740		413
Итого за Полдник			3,268	7,320	28,349	199,740		
Ужин	Котлета Домашняя	60	6,870	4,290	5,250	85,000		259
	Капуста тушеная	130	2,050	3,180	22,140	122,095	4,550	336,02
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	30	0,600	0,138	11,000	58,200		1
Итого за Ужин			9,520	7,608	38,570	269,295	4,550	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	46,960	

15.03 nm.

День: 7

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	4,100	17,250	121,000		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,000	39,480		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	5,000	11,611	105,400		1
Итого за Завтрак			8,284	9,900	34,861	265,880		
Завтрак 2	Йогурт (перик)	150	3,750	3,750	7,022	80,038		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	7,022	80,038		
Обед	Суповая (борщ с картофелем)	150	4,100	4,870	14,001	116,230	6,180	58
	Горюхи мясные	60	5,655	5,207	4,540	80,710		288
	Рис с овощами	110	2,781	4,285	22,390	124,980	0,100	316
	Компот из яблок	180	0,200		14,000	48,800	23,000	3/6
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			13,936	14,562	76,931	485,720	29,280	
Полдник	Ватрушка с творогом	75	4,886	10,925	24,069	187,544	0,074	458
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,886	10,925	25,069	191,544	0,074	
Ужин	Макароник с говядиной	150	9,444	6,292	24,070	230,568		309
	Соус сметанный с томатом	030	0,910	1,541	11,047	67,850	4,460	373
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	46,400		1
	Волокно свежее	95	0,190		12,000	48,000	13,360	386
Итого за Ужин			11,144	7,833	58,117	396,818	17,820	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	47,174	

18.03 nm

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная Дружба	150	4,030	4,860	18,311	117,206		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,000	5,000	18,580	115,320		3
Итого за Завтрак			8,230	11,180	42,921	273,326		
Завтрак 2	Бифидо	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 гречкой	150	4,390	4,500	11,870	115,020	4,060	77
	Голубцы ленивые	160	9,420	10,193	28,800	242,880	6,350	298
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб (Дарницкий)	050	2,000	1,000	22,000	106,000		1
Итого за Обед			15,910	15,693	76,670	518,900	29,410	
Полдник	Пряник	40	2,000	5,212	20,201	158,640		100
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	9,149	49,740		413
Итого за Полдник			3,200	6,532	29,350	208,380		
Ужин	Рыба тушеная с овощами	40/40	8,660	6,710	6,059	131,429	2,070	247,01
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	21,000	118,865	3,920	321
	Чай с лимоном	180			8,000	32,000	9,679	80
	Хлеб (Дарницкий)	25	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			12,160	11,095	46,059	334,894	15,669	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,079	

19.03 вт

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	130	6,078	5,470	8,390	106,790	0,130	342
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	5,000	11,611	105,400		1
Итого за Завтрак			10,278	11,790	26,031	252,990	0,130	
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	Суп из овощей	150	4,001	4,900	12,502	110,868	5,041	22
	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	8,823	5,138	4,936	116,789	5,735	277
	Спагетти с маслом	110	2,382	3,280	23,400	132,648		205
	Компот из кураги	180	0,200		16,000	64,000	22,000	378
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,706	13,548	78,838	519,305	32,776	
Полдник	Корич молочный	065	2,060	5,490	25,511	159,454		496
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	9,149	49,740		413
Итого за Полдник			3,260	6,810	34,660	209,194		
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	160	6,176	7,964	26,971	186,561	12,64	291
	Соус сметанный	030	1,23	3	9	58		354
	Чай с сахаром	180			6	24		411
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,138	11	58,2		1
Итого за Ужин			8,009	11,102	52,971	327,781	12,640	
Итого за день			42	47	203	1400	48,516	

20.03 ср

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	4,164	5,08	18,311	117,209		185
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		365
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3	5	12,096	105		3
Итого за Завтрак			8,364	10,88	36,407	261,695		
Завтрак 2								
	Йогурт (вишня)	150	3,75	3,75	16	112,75	14,082	401
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	16	112,75	14,082	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	4,409	4,58	14,002	114,1	0,011	82
	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	7,46	4,812	2,041	100,82	0,25	300
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	20,877	120,484		179
	Напиток из шиповника	180	0,012		14	58	22	398
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		1
Итого за Обед			15,731	14,149	72,92	496,404	22,291	
Полдник	Баранка яичная	040	2,064	5,081	18,02	125		100
	Чай с молоком	180	1,2	2,25	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			3,264	7,331	24,05	165,8		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	130	8,789	8,64	26,623	227,462	0,054	236
	Молоко стуженное	030	1,912	2,25	14	83,868		3
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,19		12	48	13,36	388
Итого за Ужин			10,891	10,89	53,623	365,36	13,414	
Итого за день			42	47	203	1400	48,757	

Среднее значение за период

420	470	2030	14000	481
42,0	47,0	203,0	1400,0	48,1
12	30	58		

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

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.