



Примерное меню для организации питания детей дошкольного возраста (категории с 1 до 3 лет)

посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

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	4,030	4,860	18,311	106,571		186
	Напиток корейский	180	1,200	0,800	6,879	39,480		398
	Бутерброд с маслом	250	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,230	9,660	38,291	261,371		
Завтрак 2	Резенка	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 вермишелью и курицей	150	4,000	5,000	13,000	116,370	6,450	82
	Вяленое мясо из куриной грудки	40/40	7,210	5,591	7,321	119,621	8,250	300
	Пюре картофельное	120	2,500	3,895	20,080	124,965	4,500	321
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	25,000	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			15,722	16,476	78,401	519,956	38,200	
Полдник	Печенье	030	2,510	5,110	15,400	117,500		190
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			3,710	7,110	22,273	167,780		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	130	7,488	6,628	28,920	205,205	1,000	236
	Молоко сгущенное	040	2,400	3,220	10,030	78,400		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Бананы свежие	85	0,700	0,158	13,125	62,477	13,800	386
Итого за Ужин			10,588	10,004	53,045	350,143	14,800	
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	Каша молочная овсяная	150	4,084	4,810	20,798	132,518		186
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	250	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,284	10,130	39,925	288,638		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/шт	3,125	3,130	8,000	72,670	6,000	401
Итого за завтрак 2			3,125	3,130	8,000	72,670	6,000	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4,078	4,903	12,737	116,671	3,740	29
	Биточек мясной	80	8,049	5,091	2,310	86,436		282
	Салат сметанный с томатом	030	0,308	4,212	5,000	47,364	0,700	373
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	3,586	18,777	108,658		179
	Компот из яблок	150	0,200		12,000	48,800	18,600	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,250	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,675	18,022	72,834	502,929	23,040	
Полдник	Булочка дорожная	065	3,467	6,162	20,538	151,478		470,02
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			4,667	8,162	27,408	201,758		
Ужин	Зразы рыбные рубленые	60	6,290	3,670	2,900	81,230	0,130	393
	Картофель в соусе молочном	120	2,359	3,771	18,040	109,040	0,830	519
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	3,115	11,000	47,435		1
	Сок детский	200/шт	1,000		22,000	92,000	15,000	418
Итого за Ужин			10,248	7,556	54,840	333,708	15,960	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 3

Приним. лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,030	4,060	18,311	117,208		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Булочка с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	116,320		1
Итого за Завтрак			8,230	9,060	38,281	272,008		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	10,150	89,350		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,150	89,350		
Обед	Суп картофельный с гречкой	150	4,300	5,400	13,870	120,080	3,082	77
	Бефстроганов с картошкой	120/40	8,881	8,919	23,560	200,000	7,604	440
	Компот из сухофруктов	180	0,100		12,000	48,000	18,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,581	14,449	71,430	472,080	29,746	
Полдник	Ватрушка с творогом	075	3,886	6,679	24,195	190,435	0,740	458
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,886	6,679	25,195	194,435	0,740	
Ужин	Макаронки с говядиной	150	8,305	7,196	21,176	152,014		309
	Соус сметанный	800	2,078	3,161	6,078	60,840		354
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,435		1
	Яблоки свежие	095	0,570		11,690	49,040	14,514	389
Итого за Ужин			11,553	10,462	57,944	372,129	14,514	
Итого за день			42,008	47,600	203,000	1480,000	45,000	

День: 4

Приним. лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,020	4,665	18,508	121,835		94
	Каша с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Булочка с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	116,320		1
Итого за Завтрак			8,220	10,015	37,638	277,955		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	10,150	89,350		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,150	89,350		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,068	5,326	13,800	119,312	5,480	57,1
	Плов из отварной говядины	040/110	9,063	8,103	29,133	222,402		85
	Компот из смородины	180	0,014		13,000	52,000	24,159	580
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			15,125	14,423	77,933	498,714	29,639	
Полдник	Пряники	40	2,950	6,537	12,329	116,206		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,300	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			4,150	8,837	19,199	166,486		
Ужин	Котлеты рыбные любительские	60	6,265	5,390	5,000	66,030		256
	Пюре картофельное	120	2,500	3,865	20,080	124,965	4,500	321
	Чай с лимоном	150			8,000	32,000		393
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Яблоки свежие	95	1,000		14,000	60,000	10,861	386
Итого за Ужин			10,765	10,275	58,080	367,485	15,361	
Итого за день			42,000	47,900	203,000	1480,000	45,000	

День: 5

Прием 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	3,419	77,000	1,360	20
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		29
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/15	3,100	5,000	14,580	119,960		3
Итого за Завтрак			9,349	11,810	24,869	247,240	1,360	
Завтрак 2	Сникерс	150	3,760	3,750	12,000	96,750		401
Итого за Завтрак 2			3,760	3,750	12,000	96,750		
Обед	Расходник пенитрандский	150	4,120	4,833	14,280	117,017	0,090	76
	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	6,486	3,850	4,970	119,000	0,650	277
	Спагетти с маслом	110	2,382	3,260	23,200	131,890		205
	Компот из кураги	180	0,040		14,000	56,000	21,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	27,000	95,000		1
Итого за Обед			14,228	12,163	78,430	518,907	27,740	
Полдник	Гребешок с повидлом	95	3,620	7,435	28,000	194,195	5,080	462
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			4,820	9,435	35,070	244,475	5,080	
Ужин	Тедфелл мясные	60	6,003	4,320	4,150	82,280		286
	Рагу овощное	130	3,250	5,222	27,781	120,148	10,820	344
	Хлеб пшеничный	30	0,600	0,270	12,000	56,200		1
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
Итого за Ужин			9,853	9,812	52,631	292,628	10,820	
Итого за день			42,000	47,000	203,300	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 рисовая	150	4,030	3,606	18,032	121,188		185
	Напиток кофейный	180	1,200	6,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,230	8,406	38,002	275,988		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	15,000	418
Итого за Завтрак 2			1,000	0,000	22,000	92,000	15,000	
Обед	Суп-лапша домашняя	150	4,063	5,038	12,000	112,094	0,340	86
	Котлеты куриные с сыром в соусе	60/25	8,102	9,024	4,425	104,378	0,140	281
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,586	20,677	123,182		179
	Компот из сухофруктов	180	0,100		12,000	48,000	16,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,300		1
Итого за Обед			16,115	18,640	71,302	490,654	16,180	
Полдник	Вафли	40	3,187	5,245	23,509	150,564		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,187	5,245	24,509	163,984		
Ужин	Суфле творожное	130	10,378	11,331	23,065	228,370	0,020	385
	Молоко стуженное	040	2,400	3,220	10,000	78,400		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Бананы свежие	95	0,700	0,158	13,125	66,604	13,800	386
Итого за Ужин			13,478	14,709	47,190	377,374	13,820	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 7

Пример блюда	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каши молочная манная	150	4,030	4,960	18,311	117,206		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		297
	Булочка с маслом	255	3,060	4,008	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,290	10,188	37,441	273,326		
Завтрак 2	Бизпродукт кисломолочный "Ацидолект"	125/шт	3,125	3,130	11,000	100,670	10,227	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,670	10,227	
Обед	Ци из свежей капусты	150	4,030	4,424	14,512	113,864	7,320	67
	Биточка рыбный особый	60	7,362	5,933	5,300	92,100	4,253	262
	Пюре картофельное	120	2,509	3,885	20,080	124,965	4,500	321
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		15,346	43,160	18,000	690
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,130	13,572	76,938	465,099	34,073	
Полдник	Паштета Московская	060	2,093	5,450	22,071	162,230		469
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,670	50,280		413
Итого за Полдник			3,293	7,450	28,741	212,510		
Ужин	Щи из рубленой капусты	050	9,722	5,212	3,630	95,441		282
	Соус сметанный с томатом	030	0,300	4,212	5,000	47,364	6,700	373
	Макарони отварные	120	1,600	3,129	18,300	114,400		295
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
Итого за Ужин			12,222	12,668	48,130	344,405	0,700	
Итого за день			42,800	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 8

Пример блюда	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каши молочная пшенная	150	4,030	4,960	18,311	117,206		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Булочка с маслом	255	3,003	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,230	9,660	38,281	272,006		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	10,150	89,350	5,340	401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,150	89,350	5,340	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,800	4,890	11,707	110,870	0,114	81
	Рулет мясной с яйцом	60	6,129	5,350	4,050	85,000		295
	Соус сметанный с томатом	030	0,300	4,212	5,000	47,364	6,700	373
	Рис отварной	110	2,500	3,885	20,037	114,017		76
	Кнели из курицы	180	0,040		14,000	56,000	19,161	370
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,969	18,567	70,794	508,251	19,975	
Полдник	Пирожное песочное с творогом	60	4,050	7,684	20,910	182,400	4,120	203
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,050	7,684	21,910	186,400	4,120	
Ужин	Сельдь соленая	15	1,300	1,604		19,632		63
	Зразы картофельные с печеночным	150	8,481	5,623	22,975	191,021	1,051	430
	Чай с сахаром	180			9,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
	Апельсины свежие	095	0,570		11,680	49,040	14,514	389
Итого за Ужин			11,001	7,339	55,665	343,993	15,565	
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 овсяная	150	4,094	4,810	20,798	132,818		185
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		29
	Бутиерброд с маслом, сыром	25/5/15	3,000	5,000	14,580	115,320		3
Итого за Завтрак			8,294	11,810	42,248	298,418		
Завтрак 2	Биопрепарат кисломолочный "Делюбный"	125/шт	3,125	3,130	11,000	100,570	6,000	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,570	6,000
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,000	4,300	12,615	108,144	0,314	85
	Котлета Домашняя	80	7,218	5,707	5,771	103,256		299
	Капуста тушеная	120	2,780	3,510	18,114	111,120	3,186	336
	Компот из сухофруктов	180	0,100		12,000	48,000	19,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	195,000		1
Итого за Обед			16,158	14,517	72,500	475,520	22,500	
Полдник	Печенье Овсяное	030	2,068	3,400	19,071	121,233		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			3,268	5,400	25,941	171,513		
Ужин	Рыба дукваля	60	6,405	5,623	3,231	94,460		310
	Холодный гарнир к блюдам	40	1,260	2,135	9,000	49,954		55
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,380	124,965	2,500	321
	Чай с лимоном	180			8,000	32,000	14,000	80
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			11,165	12,143	51,311	353,879	16,500	
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	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,090	4,330	19,850	129,199		83
	Каша с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		387
	Бутиерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,290	9,650	38,980	285,319		
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	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,510	4,870	14,001	117,870	4,260	58
	Жаркое по-домашнему	110/40	12,338	10,960	32,650	275,197	6,230	278
	Напиток из свежзамороженной ягоды	180	9,123		16,000	64,800	22,280	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,171	16,060	84,651	552,867	32,770	
Полдник	Крепдиль сахарный	065	2,640	7,730	26,360	172,104		460
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,640	7,730	27,360	176,104	0,000	
Ужин	Смлет натуральный	130	5,049	4,810	3,410	77,000	1,360	20
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Бутиерброд с маслом, сыром	25/5/15	3,100	5,000	14,580	119,950		3
	Яблоки свежие	95	1,000		14,000	60,000	10,561	302
Итого за Ужин			9,149	9,810	39,990	289,950	12,221	
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			
<p>Источниками сведений являются:</p> <p>1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва, 2010г.</p> <p>2. Детское и рациональное питание детей дошкольного возраста. Матье Л.З. Пермь, 2003г.</p> <p>3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва, 2004г.</p>						