



Утверждаю:

Сидорчук Е.В.

МАУ "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

21.03-03.04.2024 г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,324	5,500	23,000	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	57,580	392,730		
Завтрак 2	Биопроduct кисломолочный "Ацидолакт" (груша)	125/1шт	3,125	3,130	16,000	104,650	12,380	пром
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	16,000	104,650	12,380	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	5,610	5,980	14,050	132,600	0,700	29
	Плов из отварной говядины	030/140	13,600	12,828	41,674	329,852		85
	Компот из изюма	200	0,541		18,000	74,000	25,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед			20,951	19,038	95,724	631,452	25,700	
Полдник	Булочка дорожная	75	4,509	9,000	38,025	280,555		470
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,509	9,000	39,025	284,555		
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	170	11,556	13,757	28,300	283,413	1,250	264
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		пром
	Апельсины свежие	070	0,295	0,115	10,171	48,000	19,150	пром
Итого за Ужин			12,451	13,872	52,671	386,613	20,400	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	58,480	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Солнышко ( кукурузная)	200	5,400	6,800	26,000	186,800		199
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,620	8,000	20,580	168,800		1
Итого за Завтрак			10,520	16,000	53,580	400,400		
Завтрак 2	Йогурт (вишня).	150	3,750	3,750	11,000	92,750	10,082	пром
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	11,000	92,750	10,082	
Обед	Сельдь соленая	19	1,802	3,290		36,273		83
	Рассольник ленинградский	200	6,478	5,740	14,540	130,180	4,628	76
	Жаркое по-домашнему	140/40	14,600	12,400	46,410	333,201	6,084	276
	Компот из сухофруктов	200	0,400		22,000	88,000	20,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед			24,480	21,660	104,950	682,654	30,712	
Полдник	Пюре яблочное	125/1шт			13,750	55,000	11,000	пром
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник					14,750	59,000	11,000	
Ужин	Блинчики с маслом	120/5	5,393	9,590	42,360	306,565		447
	Творожная масса	100	9,000	9,000	23,360	210,040		пром
	Джем	30	0,857		10,000	44,571	1,548	пром
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			15,250	18,590	76,720	565,196	1,548	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	53,342	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	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	Бифидит	100	2,500	2,500	8,000	64,500		пром
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500		
Обед	Суп из овощей	200	5,080	5,400	14,760	130,840	6,013	22
	Гуляш из отварного мяса	40/50	9,161	5,280	3,064	100,500		277
	Макароны отварные	150	2,333	4,970	25,800	139,325		205
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		22,000	88,000	20,000	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		пром
Итого за Обед			18,596	16,650	87,624	563,665	26,013	
Полдник	Булочка домашняя	075	2,850	6,402	34,000	205,000		469
	Чай с молоком	180	2,960	2,600	7,000	63,000		413
Итого за Полдник			5,810	9,002	41,000	268,000		
Ужин	Котлеты рыбные любительские	80	11,184	8,212	3,780	129,940	3,640	256
	Рис припущенный	130	2,950	5,020	26,400	158,217		76
	Икра кабачковая	040	0,480	3,026	9,016	93,568	6,000	пром
	Чай с лимоном	200			14,000	56,000	15,000	80
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		пром
Итого за Ужин			15,614	16,758	64,196	490,225	24,640	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,653	

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	149,350	0,031	20
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	5,620	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			14,367	16,920	38,230	378,250	0,031	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	10,500	90,750		пром
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,500	90,750		
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	200	5,020	5,800	14,930	143,200	6,960	58
	Шницель рубленый	70	7,533	7,372	9,650	136,850		282
	Пюре картофельное	150	3,150	4,608	23,580	147,820	4,920	321
	Компот из кураги	200	0,541		20,000	82,000	23,061	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед			17,444	18,010	90,160	604,870	34,941	
Полдник	Гребешок с повидлом	75	2,700	6,000	44,299	281,688	14,600	462
	Чай с молоком	200	1,400	1,800	12,000	60,100		413
Итого за Полдник			4,100	7,800	56,299	341,788	14,600	
Ужин	Бефстроганов из печени	40/50	10,199	9,162	15,431	130,724	1,951	408,05
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,540	4,220	25,380	139,418		179
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		411
	Хлеб пшеничный	030	0,600	0,138	11,000	58,200		пром
Итого за Ужин			14,339	13,520	65,811	384,342	1,951	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	51,523	

День: 5

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	5,300	23,800	166,260		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/15	4,073	8,500	25,653	165,219		1
Итого за Завтрак			11,413	15,000	56,453	376,279		
Завтрак 2	Ряженка	200	5,000	5,000	8,400	98,600		пром
Итого за Завтрак 2			5,000	5,000	8,400	98,600		
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей	200	5,083	6,070	14,840	158,692		86
	Бигус из свежей капусты с курицей	150/40	11,650	11,915	32,650	289,070	3,556	440
	Компот из сухофруктов	200	0,400		22,000	88,000	20,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		пром
Итого за Обед			19,133	18,985	91,490	640,762	23,556	
Полдник	Пряник	50	2,575	6,515	28,202	181,600		пром
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			3,975	9,015	36,202	241,700		
Ужин	Запеканка творожная	150	14,039	12,000	35,578	314,671	0,500	237
	Соус абрикосовый	50	0,240		17,877	73,468	12,040	359
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	100	0,200		14,000	50,520	14,000	пром
Итого за Ужин			14,479	12,000	68,455	442,659	26,540	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,096	

День: 6

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
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	20,580	168,800		1
Итого за Завтрак			10,736	15,599	58,930	400,863		
Завтрак 2	Биопроduct кисломолочный "Бифимикс"	125/1шт	3,125	3,130	16,000	104,650	12,380	пром
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	16,000	104,650	12,380	
Обед	Щи из свежей капусты	200	6,447	7,006	16,090	152,788	7,000	67
	Тефтели рыбные	80	11,966	6,700	6,630	146,910		261,15
	Пюре розовое	150	3,000	5,160	25,100	160,500	4,079	322
	Напиток из шиповника	200	0,021		22,000	80,000	26,180	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед			22,634	19,116	91,820	635,198	37,259	
Полдник	Баранка яичная	050	2,580	7,900	27,309	197,000		пром
	Чай с молоком	200	1,400	1,800	12,000	60,100		413
Итого за Полдник			3,980	9,700	39,309	257,100		
Ужин	Котлета мясная	70	9,047	4,335	5,632	127,959		299
	Соус томатный	45	0,800	3,470	10,280	75,550	0,400	348
	Спагетти с маслом	130	3,078	4,650	24,829	143,480		205
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		пром
Итого за Ужин			13,525	12,455	54,941	402,189	0,400	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,039	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенно-кукурузная	200	4,960	5,012	23,620	158,423		174
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,620	8,000	20,580	168,800		1
Итого за Завтрак			10,080	14,212	51,200	372,023		
Завтрак 2	Йогурт (вишня).	150	3,750	3,750	11,000	92,750	10,082	пром
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	11,000	92,750	10,082	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,720	5,130	14,116	137,701	2,300	81
	Мясо, тушеное в томатном соусе	50/50	10,578	9,405	5,083	146,957	0,800	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,540	4,220	25,380	153,000		179
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		22,000	88,000	20,000	590
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед			21,060	18,985	88,579	620,658	23,100	
Полдник	Уголок творожный с повидлом	75	5,840	10,193	39,172	296,360	0,740	464
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			5,840	10,193	40,172	300,360	0,740	
Ужин	Голубцы ленивые	190	12,470	12,860	28,849	256,489	5,000	298
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		пром
	Яблоки свежие	100	0,200		14,000	50,520	14,000	пром
Итого за Ужин			13,270	12,860	70,049	414,209	19,000	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	52,922	

День: 8

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	23,000	146,790		185
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	3,250	5,000	18,580	151,920		3
Итого за Завтрак			9,974	13,000	49,580	358,810		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,125	16,000	122,670	8,307	пром
Итого за Завтрак 2			3,125	3,125	16,000	122,670	8,307	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,072	6,120	14,956	134,680	2,060	85
	Азу из говядины	50/150	9,600	5,784	33,850	225,850	21,000	438
	Компот из сухофруктов	200	0,400		22,000	88,000	20,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		пром
Итого за Обед			17,072	12,904	92,806	553,530	43,060	
Полдник	Печенье Овсяное	050	3,109	7,701	32,000	210,164		пром
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			4,509	10,201	40,000	270,264		
Ужин	Соус сметанный	050	3,810	5,675	17,917	122,409		354
	Биточек рыбный особый	70	11,560	9,575	6,297	157,600	0,062	262
	Рис припущенный	130	2,950	5,020	26,400	158,217		76
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		пром
Итого за Ужин			19,320	20,770	62,614	494,726	0,062	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	51,429	

День: 9

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	149,350	0,031	20
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	40/15	5,730	8,625	21,595	148,700		1,38
Итого за Завтрак			15,097	16,505	45,245	375,190	0,031	
Завтрак 2	Снежок	100	2,500	2,500	8,000	64,500		пром
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,083	5,190	15,420	148,000	5,988	57
	Котлета Домашняя	70	9,481	6,874	7,983	143,313		299
	Соус молочный	40	1,600	5,874	14,366	84,338	2,000	347
	Макароны отварные	130	3,078	4,184	21,536	135,620		205
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
	Компот из кураги	200	0,541		20,000	82,000	23,061	376
Итого за Обед			20,983	22,352	101,305	688,271	31,049	
Полдник	Крендель на сахаре	60	2,640	6,449	22,046	156,785		191
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			4,040	8,949	30,046	216,885		
Ужин	Медвежата мясные	70	7,430	5,086	11,624	149,614		98
	Пюре картофельное	150	3,150	4,608	23,580	147,820	4,920	321
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		пром
	Яблоки свежие	100	0,200		14,000	50,520	14,000	пром
Итого за Ужин			11,380	9,694	76,404	455,154	18,920	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная кукурузно-рисовая	200	5,160	6,000	26,000	166,640		168
	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			9,910	12,200	51,580	363,360		
Завтрак 2	Ряженка	100	2,500	2,500	8,000	64,500		пром
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,000	64,500		
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	5,030	5,000	14,210	121,840	1,150	82
	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	9,984	7,015	8,050	164,580	3,120	300,05
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,540	5,320	25,160	160,700		179
	Напиток из свежемороженой ягоды (смородина)	200	0,133		22,000	80,000	29,000	700
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		пром
Итого за Обед			19,687	18,335	91,420	632,120	33,270	
Полдник	Печенье	050	4,291	6,800	38,000	178,974		пром
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,291	6,800	39,000	182,974		
Ужин	Суфле творожное	150	14,911	14,753	38,000	359,342	2,190	126
	Молоко сгущенное	050	2,390	4,812	18,000	129,304		пром
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	100	0,311	0,600	14,000	64,400	15,000	пром
Итого за Ужин			17,612	20,165	71,000	557,046	17,190	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,460	

Итого за период	540	600	2610	18000	519	
Среднее значение за период	54,0	60,0	261,0	1800,0	51,9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			

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. \_\_\_\_\_