

Утверждаю

И.О. директора

МАУ "Комбинат детского питания"



Примерное меню для организации питания детей детских садов, возрастной категории с 3 до 7 лет
посещающих муниципальные дошкольные учреждения г. Ангарска

21.06-04.07.2023г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,430	6,210	24,000	173,610		185
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	3,620	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			10,450	16,710	52,580	402,510		
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-лапша домашняя с курицей	200	5,833	6,480	15,840	145,012		86
	Колбаски куриные с сыром в соусе	70/30	10,960	9,840	6,510	158,440	0,300	281
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,780	5,610	24,759	164,646		179
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	16,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			22,973	22,930	87,109	644,698	16,300	
Полдник	Бананы свежие	100	0,600	0,300	21,000	89,100	5,385	386
	Напиток из шиповника.	200	0,021		18,000	72,840	26,000	398
Итого за Полдник			0,621	0,300	39,000	161,940	31,385	
Ужин	Пудинг из творога	150	15,906	16,250	42,011	379,162	0,035	51
	Соус из ягод	50	0,300	0,060	26,300	106,940	2,280	351
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			16,206	16,310	69,311	490,102	2,315	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,960	6,120	25,000	176,285		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом.	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак			11,080	12,320	48,580	349,045		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	125/1шт	3,125	3,130	13,000	100,670	8,000	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	13,000	100,670	8,000	
Обед	Суп из овощей	200	5,817	5,400	18,760	146,600	7,600	22
	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	9,916	7,500	6,500	129,000		278
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	3,200	321
	Компот из изюма	200	1,000		18,000	64,000	19,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			21,083	18,150	88,260	584,380	29,800	
Полдник	Булочка домашняя	075	4,033	8,000	41,038	260,081		469
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,943	60,100		413
Итого за Полдник			5,433	10,500	49,981	320,181		
Ужин	Рыба по-русски (треска)	50/50	9,589	10,765	10,647	177,829	12,200	372
	Рис припущенный	130	3,090	5,020	24,530	155,660		76
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	56,235		1
	Чай с сахаром	200			12,802	56,000		411
Итого за Ужин			13,279	15,900	61,179	445,724	12,200	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

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	5,840	5,630	24,850	189,000		185
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак			11,480	12,090	55,430	394,100		
Завтрак 2								
	Йогурт	100	2,500	2,500	6,767	59,567	0,244	401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	6,767	59,567	0,244	
Обед	Помидоры свежие	50	0,350		1,650	7,100	2,500	14
	Суп картофельный с гречками	200	5,328	6,638	14,360	142,494	4,603	77
	Котлета Домашняя	70	9,654	6,997	8,923	135,619		299
	Соус сметанный с томатом	040	0,450	6,120	7,016	49,019	2,009	373
	Макароны отварные	130	3,078	4,650	22,000	142,162		205
	Компот из сухофруктов	200	0,400		14,000	57,600	24,800	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			20,460	24,635	89,949	628,994	33,912	
Полдник								
	Пирожок с картофелем	75	6,140	8,000	26,180	203,339	1,140	454
	Чай с сахаром	200			12,802	56,000		411
Итого за Полдник			6,140	8,000	38,982	259,339	1,140	
Ужин								
	Вареники ленивые с маслом	180/10	13,124	12,775	43,070	344,816		25,02
	Чай с сахаром	200			12,802	56,000		411
	Яблоки свежие	100	0,296		14,000	57,184	14,704	386
Итого за Ужин			13,420	12,775	69,872	458,000	14,704	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,480	5,800	24,090	182,400		94
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,620	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			10,600	15,000	51,670	396,000		
Завтрак 2								
	Бифивит	150	3,750	3,750	12,000	117,310		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	117,310		
Обед								
	Щи из свежей капусты	200	5,680	6,747	14,860	142,883	4,890	67
	Плов из отварной говядины	040/150	11,680	10,179	44,000	292,463	0,400	85
	Напиток из свежзамороженной ягоды	200	1,000		18,000	86,976	28,000	700
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			20,360	17,926	98,860	627,322	33,290	
Полдник								
	Печенье Овсяное	050	3,563	6,544	29,538	191,300		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,943	60,100		413
Итого за Полдник			4,963	9,044	38,481	251,400		
Ужин								
	Котлеты рыбные любительские	70	10,577	8,760	13,989	159,288	4,040	256
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	3,200	321
	Чай с лимоном	200			12,000	48,000	9,470	80
	Хлеб ржаной	025	0,600	0,500	11,000	50,900		1
Итого за Ужин			14,327	14,280	59,989	407,968	16,710	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная Дружба	200	7,322	7,840	21,360	138,034		20
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с джемом	30/5/20	3,589	5,000	16,357	136,800	0,048	2
Итого за Завтрак			12,931	14,300	51,717	351,974	0,048	
Завтрак 2	Напиток из свежемороженой ягоды (смородина)	180	0,133		18,000	86,089	15,113	700
	Итого за Завтрак 2			0,133	0,000	18,000	86,089	15,113
Обед	Сельдь соленая	20	1,800	3,920		26,443		83,01
	Свекольник (борщ с картофелем)	200	5,400	5,380	14,136	130,564	1,046	58
	Жаркое по-домашнему	40/140	11,310	13,476	35,480	296,621	0,650	276
	Компот из кураги	200	0,040	0,180	16,000	93,780	16,000	376
	Хлеб пшеничный	40	1,200	0,230	21,200	60,180		1
Итого за Обед			19,750	23,186	86,816	607,588	17,696	
Полдник	Коржик молочный	065	4,590	8,543	31,015	231,307		496,01
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,990	11,043	39,015	291,407		
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	50/50	10,760	6,663	4,190	119,767	0,186	277,06
	Каша перловая	130	3,540	4,693	21,260	173,756		179
	Чай с сахаром	200			12,802	56,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	56,235		1
	Апельсины свежие	100	0,296		14,000	57,184	16,957	386
Итого за Ужин			15,196	11,471	65,452	462,942	17,143	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,960	6,120	25,000	176,285		185
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,620	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			10,980	16,620	53,580	405,185		
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 картофельный с Кур.фрикадельками	200	5,830	6,560	16,980	148,280	0,570	139
	Бигус из свежей капусты с курицей	150/50	10,830	12,000	38,000	296,017	8,942	440
	Напиток из шиповника	200	0,021		18,000	72,840	28,000	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			18,681	19,560	94,980	620,137	37,512	
Полдник	Баранка яичная	050	3,341	8,950	23,300	187,204		100
	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	10,336	418
Итого за Полдник			4,341	8,950	45,300	279,204	10,336	
Ужин	Суфле творожное	150	16,258	11,370	38,453	321,174	0,042	126
	Соус абрикосовый	50	1,240	1,000	19,687	105,800	2,110	359
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			17,498	12,370	59,140	430,974	2,152	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5,096	7,120	27,000	171,964		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак			10,216	13,320	50,580	344,724		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт"	125/1шт	3,125	3,130	12,000	100,670	1,200	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	12,000	100,670	1,200
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,780	5,423	13,195	120,000	4,080	81
	Рыба тушеная с овощами	60/60	10,320	9,427	3,650	140,785	1,250	247
	Картофель отварной с маслом	150	3,146	7,942	24,000	180,062	3,921	519
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	57,600	24,800	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,846	23,022	80,845	593,447	34,051	
Полдник	Плюшка Московская	060	6,810	8,288	30,230	253,240		469
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,943	60,100		413
Итого за Полдник			8,210	10,788	39,173	313,340		
Ужин	Макаронник с говядиной	180	11,707	9,625	38,400	283,200	0,045	309
	Чай с сахаром	200			12,802	51,200		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	56,235		1
	Яблоко свежее	100	0,296		14,000	57,184	14,704	386
Итого за Ужин			12,603	9,740	78,402	447,819	14,749	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 8

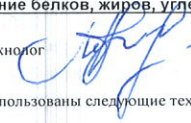
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,430	5,200	24,000	160,572		185
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак			11,070	11,660	54,580	365,672		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	10,336	418
	Итого за Завтрак 2			1,000	0,000	22,000	92,000	10,336
Обед	Помидоры свежие	050	0,350		1,350	6,800	5,073	14
	Суп картофельный с клецками	200	5,072	6,120	14,116	165,320	0,280	85
	Медвежата мясные	70	11,899	10,887	6,400	108,559		98
	Рагу овощное	130	3,250	6,853	28,470	188,557	4,290	344
	Компот из кураги	200	0,040	0,180	22,000	93,780	20,300	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			21,811	24,270	94,336	658,016	29,943	
Полдник	Бананы свежие	060	0,126	0,126	13,000	72,000	9,721	386
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			0,126	0,126	14,000	76,000	9,721	
Ужин	Блинчики	150/5	7,993	10,524	29,460	244,528		447
	Молоко сгущенное	040	3,000	4,420	18,344	132,497		
	Творожная масса	100	9,000	9,000	27,280	227,287		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			19,993	23,944	76,084	608,312		
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200/5	6,326	5,353	23,450	177,000		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,620	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			11,446	14,553	51,030	390,600		
Завтрак 2	Бифивит	150	3,750	3,750	12,000	117,310		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	117,310	
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,828	6,697	15,840	146,945	5,913	76
	Суфле из печени с морковью	70	9,060	6,786	7,504	135,819	1,305	477
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	3,200	321
	Напиток из свежемороженой ягоды	200	1,000		18,000	86,976	19,000	700
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			21,038	19,503	86,344	624,520	29,418	
Полдник	Крендель сахарный	065	3,640	6,570	36,000	217,690		460
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,640	6,570	37,000	221,690		
Ужин	Шницель рубленый	70	9,000	8,677	5,049	99,100		282,03
	Соус сметанный с томатом	040	0,450	2,131	7,016	49,019	3,625	373
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,780	4,316	24,759	133,677		179
	Чай с сахаром	200			12,802	56,000		411
	Хлеб ржаной	025	0,600	0,500	11,000	50,900		1
	Апельсины свежие	100	0,296		14,000	57,184	16,957	386
Итого за Ужин			14,126	15,624	74,626	445,880	20,582	
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	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,930	6,000	23,830	162,452		93
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак			11,570	12,460	54,410	367,552		
Завтрак 2	Снежок	100	3,750	3,750	12,000	117,310		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	117,310	
Обед	Сельдь соленая	15	1,350	1,604		19,832		83
	Борщ с капустой и картофелем	200	5,076	6,872	14,580	140,472	6,236	57
	Мясо духовое	170	10,388	11,607	46,778	333,127	4,260	435
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	57,600	24,800	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,414	20,313	101,358	646,031	35,296	
Полдник	Вафли	50	6,248	7,137	35,530	219,789		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			7,648	9,637	43,530	279,889		
Ужин	Омлет натуральный	150	7,322	7,840	6,900	138,034		20
	Чай с сахаром	200			12,802	56,000		411
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	5,000	6,000	16,000	138,000		3
	Яблоки свежие	100	0,296		14,000	57,184	14,704	386
Итого за Ужин			12,618	13,840	49,702	389,218	14,704	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

Итого за период	505,993	563,944	2425,084	16808,312	450,000	
Среднее значение за период	50,6	56,4	242,5	1680,8	45,0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	29	59			
<p>Технолог  Кузнецова М.В</p> <p>Использованы следующие технические нормативы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г. 2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г. 3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г. 						