



Сидорчук Е.В.

Примерное меню для организации питания детей детских садов, возрастной категории с 3 до 7 лет

посещающих муниципальные дошкольные учреждения г.Ангстрем

23.05-05.06.2023г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	7,835	7,840	6,900	138,034		20
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,589	5,000	18,740	132,800		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>12,824</b>	<b>15,340</b>	<b>33,640</b>	<b>330,934</b>		
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	117,310		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>12,000</b>	<b>117,310</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,072	6,120	14,116	165,320	0,280	85
	Котлета по-хлыновски	70	6,940	4,260	9,150	134,636	1,160	454
	Гарнир сложный(карт/капуста)	130	3,022	3,380	24,820	107,250		553
	Компот из кураги	200	0,040	0,180	22,000	93,780	25,637	376
	Хлеб пшеничный	40	1,200	0,230	21,200	60,180		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>16,274</b>	<b>14,170</b>	<b>91,286</b>	<b>561,166</b>	<b>27,077</b>	
Полдник	Плюшка Московская	060	4,810	8,288	38,230	224,194		469
	Молоко кипяченое	200	5,000	5,000	11,000	109,000		419
<b>Итого за Полдник</b>			<b>9,810</b>	<b>13,288</b>	<b>49,230</b>	<b>333,194</b>		
Ужин	Мясо с подливом по домашнему	50/50	6,776	6,148	8,644	110,541	1,860	277,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,070	7,074	25,000	173,491		179,08
	Чай с сахаром	200			14,000	56,000		411
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,180		1
	Яблоки свежие	100	0,296		14,000	57,184	21,063	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,342</b>	<b>13,452</b>	<b>74,844</b>	<b>457,396</b>	<b>22,923</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,000</b>	<b>60,000</b>	<b>261,000</b>	<b>1800,000</b>	<b>50,000</b>	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	5,326	5,353	23,470	177,000		55
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10,446</b>	<b>11,553</b>	<b>47,050</b>	<b>349,760</b>		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	13,000	100,750		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>13,000</b>	<b>100,750</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,180	6,470	15,420	136,630	11,500	57
	Колбаски куриные с сыром в соусе	70/30	8,680	6,930	6,510	123,130		281
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	3,200	321
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
	Напиток из шиповника	200	0,021		18,000	72,840	20,468	398
<b>Итого за Обед</b>			<b>19,031</b>	<b>19,420</b>	<b>84,930</b>	<b>585,380</b>	<b>35,168</b>	
Полдник	Печенье	050	3,086	6,430	30,186	190,614		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,486</b>	<b>8,930</b>	<b>38,186</b>	<b>250,714</b>		
Ужин	Пудинг творожно-рисовый	150	12,487	10,747	38,849	298,540	1,067	885
	Молоко сгущенное	040	3,000	5,420	22,985	150,856		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Груши свежие	100	0,800	0,180	15,000	60,000	13,765	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>16,287</b>	<b>16,347</b>	<b>77,834</b>	<b>513,396</b>	<b>14,832</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,000</b>	<b>60,000</b>	<b>261,000</b>	<b>1800,000</b>	<b>50,000</b>	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,043	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10,683</b>	<b>11,660</b>	<b>54,580</b>	<b>365,672</b>		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт"	125/1шт	3,125	3,130	12,000	100,670	1,200	401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,125</b>	<b>3,130</b>	<b>12,000</b>	<b>100,670</b>	<b>1,200</b>
Обед	Суп из овощей/ д.сад	200	5,009	5,400	14,760	131,160	4,600	22
	Рыба запеченная в сметанном соусе	60/40	11,226	8,760	11,450	154,941	3,124	252,03
	Рис припущенный	130	3,090	5,020	24,530	120,465		76
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	89,600	20,000	376
	Хлеб пшеничный	40	1,200	0,230	13,200	60,180		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>20,925</b>	<b>19,410</b>	<b>81,940</b>	<b>556,346</b>	<b>27,724</b>	
Полдник	Булочка Дорожная	100	4,460	6,000	34,000	266,000		470
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,860</b>	<b>8,500</b>	<b>42,000</b>	<b>326,100</b>		
Ужин	Тeftели мясные	80	7,101	7,760	7,000	110,000	0,013	286
	Макаронь отварные	150	3,000	5,840	25,000	133,915		205
	Соус сметанный	040	1,810	3,470	10,280	85,933		354
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,180		1
	Яблоки свежие	100	0,296		14,000	57,184	21,063	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>13,407</b>	<b>17,300</b>	<b>70,480</b>	<b>451,212</b>	<b>21,076</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,000</b>	<b>60,000</b>	<b>261,000</b>	<b>1800,000</b>	<b>50,000</b>	

День: 4

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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>11,080</b>	<b>12,320</b>	<b>48,580</b>	<b>349,045</b>		
Завтрак 2	Йогурт	200	5,000	5,000	13,533	119,133		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>5,000</b>	<b>5,000</b>	<b>13,533</b>	<b>119,133</b>	<b>0,000</b>
Обед	Сельдь соленая	19	1,350	1,604		19,832		83
	Суп вермишелью с мясом	200	5,020	6,418	15,352	139,250	4,360	82
	Жаркое по-домашнему	140/50	10,258	15,860	38,540	337,900	3,194	276
	Компот из изюма	200	1,000		15,030	64,000	20,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>18,828</b>	<b>24,112</b>	<b>90,922</b>	<b>655,982</b>	<b>27,554</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	075	6,000	8,000	28,765	211,060	0,740	458
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,000</b>	<b>8,000</b>	<b>29,765</b>	<b>215,060</b>	<b>0,740</b>	
Ужин	Огурцы свежие	030			3,000	12,000	0,003	13
	Голубцы ленивые	160	10,892	10,338	39,000	292,600	9,360	298
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,180		1
	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	12,343	418
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
<b>Итого за Ужин</b>			<b>13,092</b>	<b>10,568</b>	<b>78,200</b>	<b>460,780</b>	<b>21,706</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,000</b>	<b>60,000</b>	<b>261,000</b>	<b>1800,000</b>	<b>50,000</b>	

День: 5

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
	Какао с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,620	8,000	20,580	168,800		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>11,120</b>	<b>15,260</b>	<b>58,670</b>	<b>428,340</b>		
Завтрак 2								
	Бифивит.	150	3,750	3,750	12,000	117,310		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>12,000</b>	<b>117,310</b>		
Обед	Яйцо вареное	048/1шт	2,040	3,000	0,200	35,960		719
	Свекольник	200	4,053	5,380	15,136	125,752	6,042	58
	Плов из отварной говядины	040/150	11,680	11,932	38,000	292,463	0,400	85
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		18,000	56,000	19,245	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>19,795</b>	<b>21,312</b>	<b>93,336</b>	<b>615,175</b>	<b>25,687</b>	
Полдник								
	Вафли	50	5,603	7,137	29,053	207,000		100
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,603</b>	<b>7,137</b>	<b>30,053</b>	<b>211,000</b>		
Ужин	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	9,086	6,921	3,941	107,011	0,050	259
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	3,200	321
	Чай с сахаром	200			12,000	48,000		411
	Хлеб ржаной	025	1,200	0,600	14,000	66,200		1
	Яблоки свежие	100	0,296		14,000	57,184	21,063	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>13,732</b>	<b>12,541</b>	<b>66,941</b>	<b>428,175</b>	<b>24,313</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,000</b>	<b>60,000</b>	<b>261,000</b>	<b>1800,000</b>	<b>50,000</b>	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	7,835	7,840	6,900	138,034		20
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с джемом	30/5/20	3,589	5,000	18,357	136,800	4,800	2
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>12,824</b>	<b>15,340</b>	<b>33,257</b>	<b>334,934</b>	<b>4,800</b>	
Завтрак 2								
	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	117,310		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>12,000</b>	<b>117,310</b>		
Обед	Суп с рыбными фрикадельками	200/20	5,200	5,500	15,390	124,456	0,128	84
	Ежики мясные	80	8,530	5,470	4,840	116,438		98,2
	Капуста тушеная	130	3,067	5,360	26,870	164,480	1,700	336
	Напиток из шиповника	180	0,021		23,520	80,084	23,972	398
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,180		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>18,018</b>	<b>16,560</b>	<b>83,820</b>	<b>545,638</b>	<b>25,800</b>	
Полдник								
	Коржик молочный	065	3,549	8,543	34,015	227,143		496,01
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,943	60,100		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,949</b>	<b>11,043</b>	<b>42,958</b>	<b>287,243</b>		
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	180	11,153	9,034	34,043	255,578	9,140	291
	Соус сметанный	040	1,810	4,043	14,920	85,933		354
	Чай с сахаром	200			12,802	56,000		411
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,180		1
	Апельсины свежие	100	0,296		14,000	57,184	10,260	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>14,459</b>	<b>13,307</b>	<b>88,965</b>	<b>514,875</b>	<b>19,400</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,000</b>	<b>60,000</b>	<b>261,000</b>	<b>1800,000</b>	<b>50,000</b>	

День: 7

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	5,360	24,850	189,000		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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>10,960</b>	<b>14,560</b>	<b>52,430</b>	<b>402,600</b>		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	13,000	100,750		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>13,000</b>	<b>100,750</b>		
Обед	Огурцы свежие	030			3,000	12,000	0,003	13
	Суп картофельный с гречками	200	5,091	5,086	14,268	131,066	6,840	77
	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	8,057	6,070	5,039	124,120	3,120	300,05
	Каша гречневая с маслом	130	3,780	4,316	24,759	133,677		179
	Компот из сухофруктов	200	0,400		14,000	57,600	24,800	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
<b>Итого за Обед</b>		<b>19,328</b>	<b>16,472</b>	<b>83,066</b>	<b>561,463</b>	<b>34,763</b>		
Полдник	Печенье Овсяное	050	3,563	4,620	24,100	152,232		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
<b>Итого за Полдник</b>		<b>4,963</b>	<b>7,120</b>	<b>32,100</b>	<b>212,332</b>			
Ужин	Суфле творожное	150	10,868	10,758	26,140	244,850	1,472	126
	Молоко сгущенное	050	3,000	5,420	15,420	105,705		
	Мармелад	020	0,320		10,280	42,400		
	Конфеты	025	0,011	1,740	12,564	65,900		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Груши свежие	100	0,800	0,180	15,000	60,000	13,765	386
<b>Итого за Ужин</b>		<b>14,999</b>	<b>18,098</b>	<b>80,404</b>	<b>522,855</b>	<b>15,237</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>54,000</b>	<b>60,000</b>	<b>261,000</b>	<b>1800,000</b>	<b>50,000</b>		

День: 8

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	25,000	169,097		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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>10,736</b>	<b>13,580</b>	<b>55,580</b>	<b>374,197</b>		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	10,336	418
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>1,000</b>	<b>0,000</b>	<b>22,000</b>	<b>92,000</b>	<b>10,336</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,810	5,150	14,790	124,750	2,909	81
	Котлета из трески в молочном соусе	80/20	9,730	6,390	6,630	145,190	0,003	280
	Пюре картофельное	150	3,150	5,020	23,000	149,780	3,200	321
	Компот из кураги	200	0,040	0,180	20,000	93,780	18,848	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>		<b>18,930</b>	<b>16,970</b>	<b>86,420</b>	<b>608,500</b>	<b>24,960</b>		
Полдник	Пирожное песочное с творогом	80	6,700	12,443	33,930	274,500		203
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>		<b>6,700</b>	<b>12,443</b>	<b>34,930</b>	<b>278,500</b>			
Ужин	Гуляш из отварного мяса	40/40	11,248	9,797	5,730	157,642		277
	Спагетти с маслом	130	3,890	6,980	28,140	167,797		205,02
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	1,200	0,230	13,200	60,180		1
	Яблоки свежие	100	0,296		14,000	57,184	14,704	386
<b>Итого за Ужин</b>		<b>16,634</b>	<b>17,007</b>	<b>62,070</b>	<b>446,803</b>	<b>14,704</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>54,000</b>	<b>60,000</b>	<b>261,000</b>	<b>1800,000</b>	<b>50,000</b>		

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная Дружба	200/5	6,45	6,58	23,45	178,82		185
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	7	44,8		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,62	5	16,58	127,96		1
<b>Итого за Завтрак</b>			11,57	12,78	47,03	351,58	0,00	
Завтрак 2	Йогурт	150	3,75	3,75	10,15	83,23		401,08
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,75	3,75	10,15	83,23	0,00
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,09	6,4	15,54	136,12	4,589	76
	Огурцы свежие	030			3	12	0,3	13
	Рагу из мяса и овощей	180	11,684	12,890	39,260	319,786	4,583	290,01
	Компот из изюма	200	1		18,00	76	20	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		1
<b>Итого за Обед</b>			18,974	19,520	97,800	638,906	29,472	
Полдник	Печенье	050	5,886	8,886	36,180	266,389		100
	Чай без сахара	200			1	4		410
<b>Итого за Полдник</b>			5,886	8,886	37,180	270,389		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	150/5	13,220	14,657	42,104	350,125		25
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,23	13,2	60,18		1
	Апельсины свежие	070		0,177	13	41,59	20,528	386
<b>Итого за Ужин</b>			13,820	15,064	68,840	455,895	20,528	
<b>Итого за день</b>			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 манная	200	5,960	6,120	25,000	187,280		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
<b>Итого за Завтрак</b>			11,600	15,580	59,580	433,220		
Завтрак 2	Бифивит	150	3,750	3,750	12,000	117,310		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,750	3,750	12,000	117,310	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	6,084	5,120	14,050	135,000	8,300	29
	Биточек по-белорусски	80	10,774	8,352	4,720	128,731	0,286	467,02
	Макароны отварные	130	3,078	6,510	22,000	142,162		205
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	89,600	20,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
<b>Итого за Обед</b>			22,336	19,122	80,770	600,493	28,586	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	100	1,000		36,000	185,000	18,112	403
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			1,000	0,000	37,000	189,000	18,112	
Ужин	Икра кабачковая	50	0,800	7,498	18,887	77,955	5,120	1
	Рыба запеченная с картофелем	180	13,314	13,450	26,763	259,822	2,150	264,11
	Чай с сахаром	200			12,000	56,000		411
	Хлеб ржаной	025	1,200	0,600	14,000	66,200		1
<b>Итого за Ужин</b>			15,314	21,548	71,650	459,977	3,302	
<b>Итого за день</b>			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

Итого за период	540,000	600,000	2610,000	18000,000	500,000	
Среднее значение за период	54,0	60,0	261,0	1800,0	50,0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			

Технолог  Кузнецова М.В

Использованы следующие технические нормативы:

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.