



Утверждаю:

Сидорчук Е.В.

Примерное меню для организации питания детей детских учреждений возрастной категории с 1 до 3 лет
посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска
05.07-18.07.2024 г

День: 1

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	4,600	20,063	131,735		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,000	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	11,860	95,440		1
Итого за Завтрак			8,284	9,400	37,923	266,655		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	9,584	73,100	4,900	пром
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	9,584	73,100	4,900	
Обед	Суп из овощей	150	4,001	4,900	11,050	110,000	3,360	22
	Плов из отварной говядины	030/110	11,426	8,716	26,602	231,725	0,680	85
	Напиток из смородины	150	0,123		16,000	64,000	23,000	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,750	13,846	75,652	500,725	27,040	пром
Полдник	Гребешок с повидлом	65	1,700	8,654	30,000	204,680	3,000	462
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,700	8,654	31,000	208,680	3,000	
Ужин	Икра кабачковая	30	0,156	0,600	5,000	27,640	5,108	пром
	Запеканка из грудки с овощами	150	12,010	12,000	29,641	268,000	4,952	311
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		пром
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			12,766	12,600	48,841	350,840	10,060	
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 пшенно-кукурузная	150	4,120	4,396	19,000	120,000	0,060	174
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	16,000	121,000		3
Итого за Завтрак			8,320	10,716	41,030	281,800	0,060	
Завтрак 2	Бифивит	150	3,750	3,750	6,000	75,000		пром
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	6,000	75,000		
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,530	5,086	11,107	109,000	3,450	76
	Котлета Домашняя	60	7,150	6,680	5,474	110,922		299
	Макаронные отварные	110	2,032	3,280	20,984	114,703		205
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	20,300	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		пром
Итого за Обед			15,812	16,046	73,565	495,625	23,750	
Полдник	Манник ванильный	060	2,000	6,420	22,018	152,000		481
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,200	7,740	28,048	192,800		
Ужин	Кнели рыбные	60/20	7,369	5,248	2,000	100,411	0,132	313,03
	Картофель в соусе молочном	120	2,359	3,000	21,357	121,864	0,660	519
	Чай с лимоном	180			8,000	32,000	7,198	393
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		пром
	Яблоки свежие	95	0,190		12,000	48,000	13,200	пром
Итого за Ужин			10,918	8,748	54,357	354,775	21,190	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	7,976	4,634	7,000	101,600		20
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,000	39,480		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	6,000	14,000	124,480		1
Итого за Завтрак			12,796	11,434	27,000	265,560		
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	Суп картофельный с гречками	150	3,400	5,000	11,030	113,000	4,300	77
	Биточек мясной	60	6,049	5,302	6,683	102,000		282
	Капуста тушенная	110	2,040	3,887	21,000	115,710	8,000	336
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	26,000	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
	Итого за Обед			12,701	14,419	74,713	481,710	38,300
Полдник	Печенье Овсяное	40	2,073	5,000	30,000	170,000		пром
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,800		413
	Итого за Полдник			3,273	6,250	36,030	210,800	
Ужин	Суфле из печени с морковью	60	6,100	4,800	11,357	113,000	4,800	477
	Рис припущенный	110	2,000	3,885	20,400	120,000		76
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	40	0,960	0,184	14,000	60,180		пром
	Соус сметанный с томатом	020	0,420	2,278	8,000	54,000	1,900	373
	Итого за Ужин			9,480	11,147	54,757	351,180	6,700
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	202

День: 4

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	5,017	18,262	134,900		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	16,000	121,000		3
	Итого за Завтрак			8,364	11,337	40,292	296,700	
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 вермишелевый	150	3,420	5,080	13,990	115,360		148
	Колбаски куриные с сыром в соусе	60/25	8,708	6,000	7,910	122,180	3,000	62
	Каша гречневая рассыпчатая с	110	1,850	3,757	22,870	130,173		179
	Компот из изюма	150	0,200		14,000	72,000	26,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		пром
	Итого за Обед			16,178	15,837	80,770	544,713	29,000
Полдник	Печенье	030	2,051	6,000	17,936	133,000		пром
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		
	Итого за Полдник			2,051	6,000	18,936	137,000	
Ужин	Сырники из творога	130	11,027	9,076	29,002	225,237	2,000	231
	Молоко сгущенное	030	1,600	2,250	12,000	70,650		пром
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	095	0,280		13,000	57,200	14,000	пром
	Итого за Ужин			12,907	11,326	55,002	357,087	16,000
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4,087	4,300	20,360	125,568		185
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,800		413
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	11,860	95,440		1
Итого за Завтрак			8,287	9,550	38,250	261,808		
Завтрак 2	Биоогурт	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670	12,380	пром
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	11,000	100,670	12,380	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,900	5,272	14,010	123,030	5,000	57
	Рыба духовая	60	8,424	6,569	3,231	107,896		310
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,290	120,396	1,347	321
	Компот из кураги	180	0,200		14,000	56,000	20,580	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед			16,908	15,306	71,531	502,322	26,927	
Полдник	Коржик творожный	50	5,000	7,170	31,352	207,000		9
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			5,000	7,170	32,352	211,000		
Ужин	Макаронник с говядиной	180	7,000	9,844	20,847	187,800	5,693	309
	Соус томатный	30	0,780	2,000	2,820	32,000		348
	Мармелад	30	0,300		12,000	49,200		пром
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		пром
Итого за Ужин			8,680	11,844	49,867	324,200	5,693	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	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 гречневая	150	4,032	4,910	19,341	137,390		168
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,000	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	9,060	84,000		1
Итого за Завтрак			8,232	9,710	34,401	260,870		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	9,584	73,100	2,909	пром
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	9,584	73,100	2,909	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,340	5,800	12,344	120,410	1,200	81
	Голубцы ленивые	135	8,738	7,800	26,000	239,045	4,300	298
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	20,300	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,378	18,030	79,800	510,455	25,800	
Полдник	Вафли	30	2,476	7,502	20,071	142,120		пром
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,476	7,502	9,469	146,120		
Ужин	Пудинг из творога	130	11,504	10,000	24,000	230,000	0,253	51
	Соус молочный сладкий	040	2,030	3,458	14,400	80,255		351
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		пром
	Нектарин	95	0,280		11,000	44,000	16,038	пром
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			14,414	13,458	63,600	409,455	15,038	
Итого за день			42,0	47,0	203,0	1400,0	45,000	

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	4,600	20,063	131,735		185
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	9,000	84,000		1
Итого за Завтрак			8,284	9,920	35,093	256,535		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	0,288		22,000	88,000	14,000	пром
	Итого за Завтрак 2			0,288		22,000	88,000	14,000
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,060	4,300	12,096	110,979	0,100	85
	Азу из говядины	30/130	9,039	9,013	26,500	211,000	3,800	438
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	26,000	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		пром
Итого за Обед			15,111	14,313	74,596	482,979	29,900	
Полдник	Плюшка Московская	060	2,277	7,400	28,248	215,216		469
	Бифивит	150	3,750	3,750	6,000	75,000		пром
Итого за Полдник			6,027	11,150	34,248	290,216		
Ужин	Биточки рыбные Нежные	60/20	8,309	7,332	3,754	94,490	0,179	393
	Рис с овощами	110	2,781	4,285	19,109	124,980	0,921	316
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб Дарницкий	30	1,200		13,200	58,800		пром
Итого за Ужин			12,290	11,617	37,063	282,270	1,100	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	7,976	4,634	7,000	101,600		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 Завтрак			12,276	11,685	28,260	271,400		
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	Щи из свежей капусты	150	4,030	5,024	14,015	118,004	8,093	67
	Бефстроганов из печени	40/40	9,400	6,110	4,200	108,590	1,044	408
	Каша гречневая с маслом	110	1,850	3,757	22,870	130,173		179
	Компот из кураги	150	0,040		14,000	56,000	22,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед			16,520	15,121	77,085	507,767	31,137	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	1,060	6,845	31,000	179,877		191
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,060	6,845	32,000	183,877		
Ужин	Икра морковная	30	0,550	3,110	8,267	62,256	2,025	55
	Запеканка картофельная с мясом	150	8,494	7,601	30,388	220,000	11,838	291
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		410
	Хлеб пшеничный	30	0,600	0,138	11,000	58,200		пром
Итого за Ужин			9,644	10,849	57,655	372,456	13,863	
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 "Дружба"	150	4,300	4,860	18,311	117,206		199
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,800		413
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	16,000	121,000		3
	Итого за Завтрак		8,500	11,110	40,341	279,006		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	12,000	96,750		пром
	Итого за Завтрак 2		3,750	3,750	12,000	96,750		
Обед	Суп-лапша домашняя	150	4,464	4,902	14,000	117,956	4,180	86
	Бигус из свежей капусты с курицей	130/40	7,712	7,839	22,000	207,000	5,150	440
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	20,300	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		пром
Итого за Обед		14,276	13,741	72,000	485,956	29,630		
Полдник	Сушка глазированная	30	1,833	5,420	20,000	136,112		пром
	Чай с молоком	180	1,200	1,250	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,033	6,670	26,030	176,912		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	130/5	9,761	7,829	27,357	208,244	0,100	230
	Сладкий сметанный соус	030	2,400	3,900	11,272	91,932	1,270	354
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	095	0,280		13,000	57,200	14,000	пром
Итого за Ужин			12,441	11,729	52,629	361,376	15,370	
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	Каша молочная манная	150	4,164	5,017	18,262	134,900		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,000	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	11,860	95,440		1
	Итого за Завтрак		8,364	9,817	36,122	269,820		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	3,125	3,130	16,000	104,650	2,603	пром
	Итого за Завтрак 2		3,125	3,130	16,000	104,650	2,603	
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,100	4,870	14,000	108,862	5,400	58
	Рыба запеченная в сметанном соусе	60	7,382	6,050	5,271	104,000	0,110	252
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,290	120,396	1,347	321
	Напиток из свежемороженой	150	0,113		14,000	56,000	23,000	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед		14,979	14,385	73,561	484,258	29,857		
Полдник	Ватрушка с повидлом	075	3,000	8,450	38,337	248,804	11,680	52
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,000	8,450	39,337	252,804	11,680	
Ужин	Гуляш из отварного мяса	40/40	9,550	7,800	2,580	93,620	0,860	277
	Спагетти с маслом	110	2,382	3,280	23,400	132,648		205
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	30	0,600	0,138	11,000	58,200		пром
Итого за Ужин			12,532	11,218	37,980	288,468	0,860	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

Итого за период	420,0	470,0	2030,0	14000,0	450,000	
Среднее значение за период	9,3	10,4	45,1	311,1	10,000	
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.