



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

06.06-20.06.2024 г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенно-кукурузная	200	5,020	5,012	22,000	153,000		174
	Какао с молоком	200	1,330	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	18,580	168,800		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>9,970</b>	<b>14,472</b>	<b>54,580</b>	<b>398,940</b>		
Завтрак 2	Биоюгurt (ананас)	125/1шт	3,125	3,130	11,000	100,670	12,380	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,125</b>	<b>3,130</b>	<b>11,000</b>	<b>100,670</b>	<b>12,380</b>	
Обед	Суп из овощей	200	5,080	5,400	14,760	139,279	4,773	22
	Рыба тушеная с овощами	60/60	11,605	9,360	8,734	156,511	1,467	247
	Пюре картофельное	150	3,150	4,608	23,580	147,820	4,920	321
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	72,000	22,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
	<b>Итого за Обед</b>			<b>21,435</b>	<b>19,598</b>	<b>87,074</b>	<b>610,610</b>	<b>33,160</b>
Полдник	Коржик молочный	075	2,590	9,870	35,000	229,934		496
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>2,590</b>	<b>9,870</b>	<b>36,000</b>	<b>233,934</b>		
Ужин	Шницель рубленый	70	10,760	6,392	7,862	99,100		282
	Соус сметанный с томатом	040	1,980	2,516	14,446	104,546	4,460	373
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,540	4,022	24,838	153,000		179
	Чай с сахаром	200			12,000	48,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>16,880</b>	<b>12,930</b>	<b>72,346</b>	<b>455,846</b>	<b>4,460</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 овсяная	200	5,800	5,500	26,720	178,780		185
	Чай с молоком	200	1,400	1,400	8,000	60,100		413
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	18,580	168,800		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>10,820</b>	<b>14,900</b>	<b>53,300</b>	<b>407,680</b>		
Завтрак 2	Йогurt (персик)	100	2,500	2,500	9,584	73,100	4,900	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2,500</b>	<b>2,500</b>	<b>9,584</b>	<b>73,100</b>	<b>4,900</b>	
Обед	Суп картофельный с гречками	200	5,400	5,800	15,000	133,800	5,780	77
	Котлета Домашняя	70	9,481	6,074	7,983	123,200		299
	Макаронны отварные	130	3,078	4,184	24,000	145,968		205
	Компот из кураги	200	0,541		22,000	88,000	22,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
	<b>Итого за Обед</b>			<b>19,700</b>	<b>16,288</b>	<b>90,983</b>	<b>585,968</b>	<b>27,780</b>
Полдник	Баранка яичная	050	2,580	6,580	28,217	180,820		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	10,000	68,100		413
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>3,980</b>	<b>9,080</b>	<b>38,217</b>	<b>248,920</b>		
Ужин	Сырники из творога	150	13,503	13,058	39,586	299,712	0,320	885
	Молоко сгущенное	040	3,186	3,574	18,330	116,220		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	100	0,311	0,600	14,000	64,400	17,000	386
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>17,000</b>	<b>17,232</b>	<b>72,916</b>	<b>484,332</b>	<b>17,320</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,000</b>	<b>60,000</b>	<b>265,000</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 манная	200	5,014	6,139	24,350	154,923		185
	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			9,764	12,339	49,930	351,643		
Завтрак 2	Бифивит	100	2,500	2,500	4,000	48,500		401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	4,000	48,500	
Обед	Щи из свежей капусты	200	5,286	5,740	14,860	131,000	4,383	67
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	12,297	10,926	32,030	266,704	8,357	274,1
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		22,000	88,000	28,000	590
	Хлеб Дарницкий	30	1,200	0,700	13,200	58,800		1,31
Итого за Обед			18,805	17,366	82,090	544,504	40,740	
Полдник	Крендель сахарный	075	3,921	10,199	40,361	268,919		460
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	10,000	68,100		413
Итого за Полдник			5,321	12,699	50,361	337,019		
Ужин	Котлеты рыбные любительские	70	11,480	7,060	13,989	159,288	4,800	256
	Соус сметанный с томатом	040	1,980	2,516	14,446	104,546	4,460	373
	Рис припущенный	130	3,150	5,020	25,184	162,000		76
	Чай с сахаром	200			12,000	48,000		411
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			17,610	15,096	76,619	526,334	9,260	
Итого за день			54,000	60,000	263,000	1808,000	50,000	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	10,096	6,933	9,650	148,436		20
	Какао с молоком	200	1,330	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	40/15	5,730	8,625	21,595	186,925		1
Итого за Завтрак			17,156	17,018	45,245	412,501		
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	10,500	90,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,500	90,750	
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	200	5,950	5,030	15,280	125,752	5,280	58
	Суфле из печени с морковью	70	8,388	5,487	9,400	131,755	4,276	477
	Соус сметанный	030	0,150	2,250	12,525	54,250		354
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,540	5,320	25,160	160,700		179
	Напиток из шиповника	200	0,021		18,000	80,000	26,180	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,249	18,317	102,365	647,457	35,736	
Полдник	Плюшка Московская	060	2,277	7,400	24,698	179,028		469
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			3,677	9,900	32,698	239,128		
Ужин	Икра кабачковая	50	0,260	1,000	6,330	36,154	6,027	1
	Запеканка картофельная с грудкой	180	10,308	9,877	40,862	267,810	8,237	291
	Чай с сахаром	200			12,000	48,000		411
	Хлеб пшеничный	030	0,600	0,138	11,000	58,200		1
Итого за Ужин			11,168	11,015	70,192	410,164	14,264	
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 пшеничная	200/5	6,800	5,060	25,600	167,670		185
	Чай с молоком	200	1,400	1,400	8,000	60,100		413
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	18,580	168,800		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		11,820	14,460	52,180	396,570		
Завтрак 2	Биоiogурт (клюква)	125/1шт	3,125	3,130	16,000	104,650	2,603	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,125	3,130	16,000	104,650	2,603	
Обед	Икра морковная	50	0,550	3,110	11,805	62,256	3,270	55
	Суп картофельный с горохом	200	5,000	5,130	14,116	137,701	2,300	81
	Рыба духовая дс	70	12,810	9,267	5,716	157,507		310
	Пюре картофельное	150	3,150	4,608	23,580	147,820	4,920	321
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	72,000	22,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
<b>Итого за Обед</b>			23,910	23,115	95,217	682,284	32,490	
Полдник	Вафли	50	2,125	7,255	35,603	217,000		100
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			2,125	7,255	36,603	221,000		
Ужин	Бигус из свежей капусты с мясом	150/30	12,020	11,540	38,000	294,996	3,907	440
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Пюре яблочное	125/1шт			11,000	44,000	11,000	305
<b>Итого за Ужин</b>			13,020	12,040	61,000	395,496	14,907	
<b>Итого за день</b>			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 Солнышко ( кукурузная)	200	5,084	6,000	25,800	158,236		199
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	18,580	168,800		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		10,204	15,200	51,380	371,836		
Завтрак 2	Йогурт (клубника)	150	3,750	3,750	16,000	112,750		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,750	3,750	16,000	112,750		
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,090	5,740	14,540	134,700	1,500	85
	Плов куриный	150/50	13,623	10,909	36,207	297,290	1,600	304,05
	Компот из кураги	200	0,541		22,000	88,000	22,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			20,454	16,879	94,747	614,990	25,100	
Полдник	Печенье	050	4,291	9,625	29,000	225,378		100
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			4,291	9,625	30,000	229,378		
Ужин	Суфле творожное	150	14,910	13,886	35,653	329,226	0,860	126
	Соус из ягод	50	0,080	0,060	18,220	73,420	7,040	351
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	100	0,311	0,600	14,000	64,400	17,000	386
<b>Итого за Ужин</b>			15,301	14,546	68,873	471,046	24,900	
<b>Итого за день</b>			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 гречневая	200	5,353	5,840	23,545	159,288		168
	Какао с молоком	200	1,330	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,250	5,000	18,580	151,920		3
Итого за Завтрак			9,933	12,300	56,125	388,348		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	12,000	96,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750	
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,200	5,530	14,540	144,271	6,824	76
	Мясо, тушеное в томатном соусе	50/50	10,900	7,031	9,387	156,950	0,500	277
	Спагетти с маслом	130	3,078	4,650	26,829	163,606		205
	Компот из кураги	200	0,541		22,000	88,000	22,000	376
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Обед			20,719	17,711	83,756	605,327	29,324	
Полдник	Булочка Ванильная	65	2,609	8,189	29,655	191,500		467
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	10,000	68,100		413
Итого за Полдник			4,009	10,689	39,655	259,600		
Ужин	Котлета рыбная зап.в молочном соусе	70/20	10,939	10,350	8,464	145,190		280
	Гарнир сложный(карт/морк)	150	3,450	4,700	24,000	152,100	6,676	561
	Чай с сахаром	200			12,000	48,000		411
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Яблоки свежие	100	0,200		14,000	52,185	14,000	386
Итого за Ужин			15,589	15,550	69,464	449,975	20,676	
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 рисовая	200	5,960	5,920	24,840	163,239		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	18,580	168,800		1
Итого за Завтрак			11,080	15,120	50,420	376,839		
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	10,500	90,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,500	90,750	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,030	5,805	14,097	136,245	9,000	57
	Рулет мясной с яйцом	70	9,937	5,736	3,070	128,109	0,034	295
	Картофель в молочном соусе	150	3,220	4,686	26,855	150,380	8,310	519
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	72,000	22,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,787	16,457	84,022	581,734	39,344	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	2,617	6,845	29,368	182,066		191
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			4,017	9,345	37,368	242,166		
Ужин	Омлет натуральный	150	10,096	6,933	9,650	148,436		20
	Чай с сахаром	200			12,000	48,000		411
	Бутерброд с маслом, сыром	40/10/20	5,000	8,305	22,800	174,075		3
	Зефир "Ванильный"	30	0,270	0,090	34,240	138,000	10,656	100,3
Итого за Ужин			15,366	15,328	78,690	508,511	10,656	
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 манная	200	5,014	6,139	24,350	154,923		185
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,250	5,000	18,580	151,920		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>9,664</b>	<b>13,639</b>	<b>50,930</b>	<b>366,943</b>		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	12,000	96,750		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>12,000</b>	<b>96,750</b>		
Обед	Суп-лапша домашняя	200	5,180	6,480	14,360	135,760	3,678	86
	Котлеты рубленые из птицы	70/5	10,000	5,000	10,910	128,640		305
	Капуста тушеная	130	2,933	5,222	26,000	162,712	10,280	336
	Компот из кураги	200	0,541		22,000	88,000	22,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>20,654</b>	<b>17,702</b>	<b>95,270</b>	<b>620,112</b>	<b>35,958</b>	
Полдник	Сушка глазированная	050	3,806	7,886	30,730	205,091		100
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3,806</b>	<b>7,886</b>	<b>31,730</b>	<b>209,091</b>		
Ужин	Творожники	150	13,736	12,211	41,070	329,800	3,042	756
	Молоко гущенное	050	2,390	4,812	18,000	129,304		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Пюре яблочное	125/1шт			11,000	44,000	11,000	305
<b>Итого за Ужин</b>			<b>16,126</b>	<b>17,023</b>	<b>71,070</b>	<b>507,104</b>	<b>14,042</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: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	4,260	6,120	24,000	160,120		199
	Какао с молоком	200	1,330	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	8,000	18,580	168,800		1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>9,210</b>	<b>15,580</b>	<b>56,580</b>	<b>406,060</b>		
Завтрак 2	Биокефир (персик)	125/1шт	3,125	3,130	13,000	100,670	16,000	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,125</b>	<b>3,130</b>	<b>13,000</b>	<b>100,670</b>	<b>16,000</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбными	200/20	5,860	5,850	15,390	137,650	0,128	84
	Азу из говядины	50/150	14,878	12,105	46,652	342,912	7,112	438,1
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	72,000	22,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,338</b>	<b>18,185</b>	<b>102,042</b>	<b>647,562</b>	<b>29,240</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	050	2,492	9,800	20,030	177,800		52
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3,892</b>	<b>12,300</b>	<b>28,030</b>	<b>237,900</b>		
Ужин	Гречаники из печени	80	10,847	5,080	15,000	137,781	0,700	477
	Соус сметанный с томатом	030	0,910	1,541	8,148	68,859	4,060	373
	Макаронные отварные	130	3,078	4,184	24,000	145,968		205
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		13,200	51,200		1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>15,435</b>	<b>10,805</b>	<b>61,348</b>	<b>407,808</b>	<b>4,760</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>	
<b>Итого за период</b>			<b>54,0</b>	<b>60,0</b>	<b>261,6</b>	<b>1800,8</b>	<b>50,0</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>54,0</b>	<b>60,0</b>	<b>261,6</b>	<b>1800,8</b>	<b>50,0</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>12</b>	<b>30</b>	<b>58</b>			

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.

Составил \_\_\_\_\_ Кузнецова М.В.

