



Утверждаю: 
Сидорчук Е.В.

Примерное меню для организации питания детей дошкольных образовательных учреждений с 1 до 3 лет
посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

08.03-20.03.2024 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	4,100	17,250	121,000		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	12,096	105,000		3
Итого за Завтрак			8,284	10,420	35,376	266,800		
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 клецками	150	4,405	5,190	10,320	106,100	1,054	85
	Плов куриный	120/40	8,569	10,000	29,000	237,600	0,200	304
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			15,074	16,190	75,320	504,700	20,254	
Полдник	Печенье	030	2,051	4,060	17,374	120,309		100
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	9,149	49,740		413
Итого за Полдник			3,251	5,380	26,523	170,049		
Ужин	Суфле творожное	130	12,464	11,970	29,000	278,766	0,800	365
	Соус абрикосовый	40	0,132		14,781	53,985	9,000	359
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	095	0,295	0,540	13,000	57,200	19,400	389
Итого за Ужин			12,891	12,510	57,781	393,951	29,200	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	49,454	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,030	4,860	18,311	132,984		185
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	9,060	95,640		1
Итого за Завтрак			8,230	10,180	33,401	269,424		
Завтрак 2	Бийогурт (ананас)	125/1шт	3,125	3,130	16,000	104,650	12,380	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	16,000	104,650	12,380
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,060	4,720	13,210	113,864	2,500	57
	Рыба духовая	60	9,544	6,050	3,231	94,460		310
	Пюре картофельное	110	2,184	3,235	18,290	120,396	0,370	321
	Напиток из шиповника	150	0,012		14,000	56,000	25,000	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			17,000	14,235	70,731	479,720	26,370	
Полдник	Уголок творожный с повидлом	70	4,644	8,370	34,788	240,806		464,01
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,644	8,370	35,788	244,806		
Ужин	Мясо тушеное в томатном соусе	40/50	6,551	7,328	4,203	94,516	5,735	290
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	3,757	20,877	120,484		1
	Чай с сахаром	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	46,400		1
Итого за Ужин			9,001	11,085	47,080	301,400	21,490	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	49,060	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронны ,запеченные с сыром	135/7	2,890	5,974	19,516	140,390		207
	Чай без сахара	200	0,250			4,000		410
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			6,140	9,974	32,616	259,710		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		20,000	84,000	11,362	418
	Итого за Завтрак 2			1,000		20,000	84,000	11,362
Обед	Рассольник ленинградский	150	5,000	6,000	14,075	125,000	3,012	76
	Мясо духовое	150	11,546	11,000	28,957	235,005	5,410	435
	Компот из кураги	150	0,040		14,000	56,000	19,161	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			18,586	18,000	79,032	521,005	27,583	
Полдник	Печенье	030	2,051	4,060	17,374	120,309		100
	Бифивит	180	3,750	3,750	12,000	117,310		401
Итого за Полдник			5,801	7,810	29,374	237,619		
Ужин	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	7,103	4,731	2,960	91,970	1,950	259
	Рис припущенный	110	2,000	3,885	24,798	120,096		76
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Икра кабачковая	30	0,370	2,100	2,220	29,100	4,500	1
Итого за Ужин			10,473	11,216	41,978	297,666	6,450	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,395	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,049	5,340	5,185	93,010	0,026	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			9,349	12,391	26,445	262,810	0,026	
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	Щи из свежей капусты	150	4,030	5,024	13,015	113,996	6,150	67
	Суфле из печени с морковью	60	7,650	4,355	3,450	80,710	11,280	477
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,850	3,757	20,877	124,721		179
	Соус сметанный	030	2,000	3,000	9,021	61,000		354
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,830	16,366	82,363	531,427	36,430	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	2,617	6,845	34,000	182,066		191
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,617	6,845	35,000	186,066		
Ужин	Икра морковная	40	0,469	1,080	6,000	45,000	3,610	55
	Запеканка картофельная с мясом	150	8,385	6,430	25,692	201,747	5,800	291
	Чай с сахаром	180			6,000	24,000		411
	Хлеб пшеничный	30	0,600	0,138	11,000	58,200		1
Итого за Ужин			9,454	7,648	48,692	328,947	9,410	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	51,499	

День: 5

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	5,080	18,311	117,206		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,000	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,364	9,880	37,411	272,006		
Завтрак 2	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		14,000	56,000	11,000	700
	Итого за Завтрак 2			0,136		14,000	56,000	11,000
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей	150	4,064	5,003	12,170	115,960		86
	Запеканка из грудки с овощами	150	10,084	6,007	23,990	189,960	0,038	311
	Компот из кураги	150	0,040		14,000	56,000	19,161	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			16,188	12,010	72,160	466,920	19,199	
Полдник	Баранка яичная	040	2,064	5,081	18,020	125,000		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,250	6,030	40,800		413
Итого за Полдник			3,264	7,331	24,050	165,800		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	130/5	11,353	8,163	25,203	238,184		230
	Сладкий сметанный соус	030	2,400	9,076	16,176	139,890	1,900	354
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	095	0,295	0,540	13,000	57,200	19,400	389
Итого за Ужин			14,048	17,779	55,379	439,274	21,300	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	51,499	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	3,087	4,300	22,000	138,700		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	5,000	11,611	105,400		1
Итого за Завтрак			7,287	10,620	39,641	284,900		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Целебный" (персик)	125/1шт	3,125	5,130	16,000	122,670	8,307	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	5,130	16,000	122,670	8,307
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,340	4,890	13,050	116,370	3,803	81
	Бигочки рыбные Нежные	60/20	10,748	7,317	9,570	137,060	4,360	393,16
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	21,000	118,965	3,920	321
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	22,000	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			18,800	16,322	79,620	523,395	34,083	
Полдник	Печенье Овсяное	030	2,068	6,000	19,200	150,000		100
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	9,149	49,740		413
Итого за Полдник			3,268	7,320	28,349	199,740		
Ужин	Котлета Домашняя	60	6,870	4,290	5,250	85,000		299
	Капуста тушеная	130	2,050	3,180	22,140	122,095	4,590	336,02
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	30	0,600	0,138	11,000	58,200		1
Итого за Ужин			9,520	7,608	38,570	269,295	4,590	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	46,980	

День: 7

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	4,100	17,250	121,000		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,000	39,480		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	5,000	11,611	105,400		1
Итого за Завтрак			8,284	9,900	34,861	265,880		
Завтрак 2	Йогурт (персик)	150	3,750	3,750	7,022	80,038		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	7,022	80,038	
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,100	4,870	14,001	116,230	6,180	58
	Тефтели мясные	60	5,655	5,207	4,540	80,710		286
	Рис с овощами	110	2,781	4,285	22,390	124,980	0,100	316
	Компот из изюма	180	0,200		14,000	48,800	23,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			13,936	14,592	76,931	465,720	29,280	
Полдник	Ватрушка с творогом	75	4,886	10,925	24,069	187,544	0,074	458
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Итого за Полдник			4,886	10,925	25,069	191,544	0,074
Ужин	Макаронник с говядиной	150	9,444	6,292	24,070	230,568		309
	Соус сметанный с томатом	030	0,910	1,541	11,047	67,850	4,460	373
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600		11,000	46,400		1
	Яблоки свежие	95	0,190		12,000	48,000	13,360	386
Итого за Ужин			11,144	7,833	59,117	396,818	17,820	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	47,174	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная Дружба	150	4,030	4,860	18,311	117,206		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,000	5,000	18,580	115,320		3
Итого за Завтрак			8,230	11,180	42,921	273,326		
Завтрак 2	Бифидит	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 гренками	150	4,390	4,500	11,870	115,020	4,060	77
	Голубцы ленивые	160	9,420	10,193	28,800	242,880	6,350	298
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			15,910	15,693	76,670	518,900	29,410	
Полдник	Пряник	40	2,000	5,212	20,201	158,640		100
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	9,149	49,740		413
Итого за Полдник			3,200	6,532	29,350	208,380		
Ужин	Рыба тушеная с овощами	40/40	8,660	6,710	6,059	131,429	2,070	247,01
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	21,000	118,965	3,920	321
	Чай с лимоном	180			8,000	32,000	9,679	80
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	52,500		1
Итого за Ужин			12,160	11,095	46,059	334,894	15,669	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,079	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	130	6,078	5,470	8,390	106,790	0,130	342
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		29
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	5,000	11,611	105,400		1
Итого за Завтрак			10,278	11,790	26,031	252,990	0,130	
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	Суп из овощей	150	4,001	4,900	12,502	110,868	5,041	22
	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	8,923	5,138	4,936	116,789	5,735	277
	Спагетти с маслом	110	2,382	3,280	23,400	132,648		205
	Комлот из кураги	180	0,200		16,000	64,000	22,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			16,706	13,548	78,838	519,305	32,776	
Полдник	Коржик молочный	065	2,060	5,490	25,511	159,454		496
	Чай с молоком	180	1,200	1,320	9,149	49,740		413
Итого за Полдник			3,260	6,810	34,660	209,194		
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	160	6,176	7,964	26,971	186,561	12,64	291
	Соус сметанный	030	1,23	3	9	59		354
	Чай с сахаром	180			6	24		411
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,138	11	58,2		1
Итого за Ужин			8,006	11,102	52,971	327,761	12,640	
Итого за день			42	47	203	1400	45,546	

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	5,08	18,311	117,206		185
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	39,48		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3	5	12,096	105		3
Итого за Завтрак			8,364	10,88	36,407	261,686		
Завтрак 2	Йогурт (вишня)	150	3,75	3,75	16	112,75	14,082	401
	Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	16	112,75	14,082
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	4,409	4,58	14,002	114,1	0,011	82
	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	7,46	4,812	2,041	100,82	0,25	300
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	20,877	120,484		179
	Напиток из шиповника	180	0,012		14	56	22	398
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		1
Итого за Обед			15,731	14,149	72,92	496,404	22,261	
Полдник	Баранка яичная	040	2,064	5,081	18,02	125		100
	Чай с молоком	180	1,2	2,25	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			3,264	7,331	24,05	165,8		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	130	8,789	8,64	26,623	227,462	0,054	236
	Молоко сгущенное	030	1,912	2,25	14	83,898		3
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,19		12	48	13,36	386
Итого за Ужин			10,891	10,89	53,623	363,36	13,414	
Итого за день			42	47	203	1400	49,757	

Итого за период	420	470	2030	14000	481	
Среднее значение за период	42,0	47,0	203,0	1400,0	48,1	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			
<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 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.