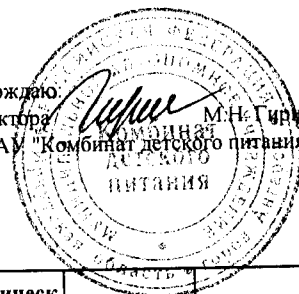


Утверждаю:  
И.о. директора М.Н. Гурч  
МАОУ "Комбинат детского питания"



Примерное меню для организации питания детей детских яслей,  
посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска  
11.07.17 - 24.07.17

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 11</b>								
завтрак:								
	Каша молочная рисовая	.150	1.54	3.82	16.9	109	0	185
	Какао с молоком	.180	3.15	2.7	12.96	89	1.2	937
	Бутерброд с маслом. сыром	.025/5/10	4.7	5.81	12.95	121	0.05	23
	Снежок	.150	4.5	3.75	6.3	76	0.43	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>13.89</b>	<b>16.08</b>	<b>49.11</b>	<b>395</b>	<b>1.68</b>	
обед:								
	Горошек зеленый	.030	0.48	0.03	0.98	6	11.25	12
	Суп-пюре из картофеля	.150/15	2.9	3.6	14.1	101	5.13	99
	Котлета рубленая	.060	9.32	8.07	9.64	139	0.09	282
	Макароны отварные	.120	4.61	0.66	24.9	124	0	205
	Кисель из свежемороженых ягод	.150	0.18	0	31.73	128	0	217
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>21.29</b>	<b>12.82</b>	<b>104.81</b>	<b>614</b>	<b>16.47</b>	
полдник:								
	Вафли	.040	1.87	1.6	37.1	173	0.43	105
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>1.91</b>	<b>1.61</b>	<b>46</b>	<b>209</b>	<b>0.46</b>	
ужин:								
	Фрикадельки мясные в соусе	.050/50	9.78	9.85	8.96	164	0	239
	Капуста тушеная	.120	2.5	3.8	11.3	90	20.6	336
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Груша	.090	0.4	0.3	9.5	42	0	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>14.62</b>	<b>14.19</b>	<b>50.39</b>	<b>390</b>	<b>20.63</b>	
<b>Итого за день 11</b>			<b>51.71</b>	<b>44.7</b>	<b>250.31</b>	<b>1608</b>	<b>39.24</b>	
<b>День 12</b>								
завтрак:								
	Каша молочная овсяная	.150	1.54	3.82	16.9	109	0	185
	Кофейный напиток	.180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с джемом	.045	1.87	5.67	21.3	131	0.39	23
	Сок детский	.200/1шт	0.8	0	14.1	60	3.6	19
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>7.06</b>	<b>11.9</b>	<b>66.66</b>	<b>391</b>	<b>5.16</b>	
обед:								
	Икра кабачковая	.045	0.54	2.53	3.48	54	6.62	41
	Суп-лапша домашняя	.150	1.3	3.1	7.3	58	3.45	23
	Птица тушеная	.045/45	10.9	7.1	0	118	0	301
	Пюре картофельное	.120	2.45	5.84	16.35	110	14.52	321
	Компот из сухофруктов	.180	0.4	0.02	25	102	0.36	376
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>19.09</b>	<b>18.59</b>	<b>75.03</b>	<b>547</b>	<b>24.95</b>	
полдник:								
	Йогурт	.180	3.27	2.5	11.3	81	0	401
	Кукурузные хлопья	.030	0.25	0.04	2.25	109	0	17
<b>Итого группа полдник</b>			<b>3.52</b>	<b>2.54</b>	<b>13.55</b>	<b>190</b>	<b>0</b>	
ужин:								
	Голубцы ленивые	.135	10.6	6.81	15.04	164	15.2	298
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
	Яблоки свежие	.100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>12.79</b>	<b>7.22</b>	<b>45.19</b>	<b>297</b>	<b>25.23</b>	
<b>Итого за день 12</b>			<b>42.46</b>	<b>40.25</b>	<b>200.43</b>	<b>1425</b>	<b>55.34</b>	

День 13								
завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	.150	1.54	3.82	16.9	109	0	174
	Какао с молоком	.180	3.15	2.7	12.96	89	1.2	937
	Бутерброд с маслом	.025/5	1.85	5.67	10.9	102	0	1
	Ряженка	.100	2.9	2.5	4.2	51	0.6	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>9.44</b>	<b>14.69</b>	<b>44.96</b>	<b>351</b>	<b>1.8</b>	
обед:								
	Свекла отварная	.040	1.31	7.74	10.24	114	3.96	126
	Суп картофельный с горохом	.150	3.3	3.2	9.8	81	3.5	81
	Гуляш из отварного мяса	.040/40	10.3	8.73	2.7	126	0.4	277
	Каша гречневая	.100/8	5.6	7.2	27.5	202	0	93
	Напиток из шиповника	.180	0.61	0.25	18.67	79	90	398
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>24.92</b>	<b>27.58</b>	<b>92.37</b>	<b>718</b>	<b>97.86</b>	
полдник:								
	Сушка глазированная	.030	2.52	0.84	30.24	138	0	18
	Чай без сахара	.180	0.6	0	0	3	0.1	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>3.12</b>	<b>0.84</b>	<b>30.24</b>	<b>141</b>	<b>0.1</b>	
ужин:								
	Запеканка творожная	.120	17.54	12.05	17.15	247	0.24	237
	Молоко сгущенное	.030	1.44	1.7	11.2	64	0	16
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Апельсины	.070	0.63	0.14	15.65	56	42	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>21.55</b>	<b>14.13</b>	<b>64.63</b>	<b>461</b>	<b>42.27</b>	
<b>Итого за день 13</b>			<b>59.03</b>	<b>57.24</b>	<b>232.2</b>	<b>1671</b>	<b>142.03</b>	
День 14								
завтрак:								
	Суп молочный с макаронами	.150	3.6	4.8	12.6	99	0.7	49
	Кофейный напиток	.180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом. сыром	.025/5/10	4.7	5.81	12.95	121	0.05	23.
	Биопродукт кисломолочный	.125/1шт	3.75	3.75	13.75	100	0.43	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>14.9</b>	<b>16.77</b>	<b>53.66</b>	<b>411</b>	<b>2.35</b>	
обед:								
	Огурец свежий	.040	0.28	0	1.12	6	0	14
	Борщ с капустой и картофелем	.150/15/6	2.1	3.1	8.7	71	6.9	57
	Рыба тушеная с овощами	.040/40	10.08	6.69	7.98	132	0.14	247
	Рис припущенный	.120	4.4	3.6	21.2	135	0	316
	Компот из изюма	.180	0.4	0.18	25	102	0.36	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>21.06</b>	<b>14.03</b>	<b>87.46</b>	<b>562</b>	<b>7.4</b>	
полдник:								
	Пирожок с яблоками	.065	5.04	3.1	1.7	193	0.47	232
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>5.08</b>	<b>3.11</b>	<b>10.6</b>	<b>229</b>	<b>0.5</b>	
ужин:								
	Омлет натуральный	.080	8.95	12.8	1.07	148	0.13	215
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Бананы	.075	1.05	0.07	13.44	62	0	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>11.94</b>	<b>13.11</b>	<b>35.14</b>	<b>304</b>	<b>0.16</b>	
<b>Итого за день 14</b>			<b>52.98</b>	<b>47.02</b>	<b>186.86</b>	<b>1506</b>	<b>10.41</b>	

День 17								
завтрак:								
	Каша молочная манная	.150/5	1.54	3.82	16.9	109	0	185
	Какао с молоком	.180	3.15	2.7	12.96	89	1.2	937
	Бутерброд с маслом	.025/5	1.85	5.67	10.9	102	0	1
	Бифивит	.100	2.3	2.79	4.24	56	0	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>8.84</b>	<b>14.98</b>	<b>45</b>	<b>356</b>	<b>1.2</b>	
обед:								
	Горошек зеленый	.025	2.7	2.9	6.11	68	0.65	108
	Суп картофельный с клецками	.150/15	1.3	4.1	7.3	52	3.45	85
	Суфле из отварного мяса	.060	11.6	9.94	13.07	179	0	279
	Гарнир сложный (картофель, морковь)	.120	2.1	5.98	14.09	110	8.52	129
	Напиток из свежемороженой ягоды	.150	0.08	0	5.7	39	0	198
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>21.28</b>	<b>22.92</b>	<b>69.17</b>	<b>553</b>	<b>12.62</b>	
полдник:								
	Пряник	.030	2.52	0.84	30.24	138	0	19
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>2.56</b>	<b>0.85</b>	<b>39.14</b>	<b>174</b>	<b>0.03</b>	
ужин:								
	Шницель любительский	.060	1.9	6.23	11.3	165	0	171
	Свекла тушенная	.120	2.1	2.8	11.7	67	4.2	340
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
	Яблоки свежие	.100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>6.19</b>	<b>9.44</b>	<b>53.15</b>	<b>365</b>	<b>14.23</b>	
<b>Итого за день 17</b>			<b>38.87</b>	<b>48.19</b>	<b>206.46</b>	<b>1448</b>	<b>28.08</b>	
День 18								
завтрак:								
	Каша молочная гречневая	.150/5	4.62	1.25	24.52	1275	0	168
	Кофейный напиток	.180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с джемом	.045	1.87	5.67	21.3	131	0.39	23
	Сок детский	.200/1шт	0.8	0	14.1	60	3.6	19
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>10.14</b>	<b>9.33</b>	<b>74.28</b>	<b>1557</b>	<b>5.16</b>	
обед:								
	Икра кабачковая	.025	0.72	3.34	4.62	72	6.62	41
	Суп картофельный с сайрой	.150	3.3	3.7	9.8	81	3.5	87
	Тефтели мясные	.060	8.57	9.74	5.83	145	0	250
	Макароны отварные	.120	4.61	0.66	24.9	124	0	205
	Соус томатный	.030	0.78	2.88	2.82	42	0	398
	Компот из сухофруктов	.180	0.4	0.02	25	102	0.36	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>22.18</b>	<b>20.8</b>	<b>96.43</b>	<b>682</b>	<b>10.48</b>	
полдник:								
	Снежок	.180	4.2	4.79	6.14	84	60	401
	Печенье	.030	2.19	3.06	21.6	124	0	334
<b>Итого группа полдник</b>			<b>6.39</b>	<b>7.85</b>	<b>27.74</b>	<b>208</b>	<b>60</b>	
ужин:								
	Творожники	.110	12.2	21.01	17.27	316	0	113
	Соус из ягод	.040	0.02	0	0.9	21	0.3	361
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Груша	.090	0.4	0.3	9.5	42	0	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>14.56</b>	<b>21.55</b>	<b>48.3</b>	<b>473</b>	<b>0.33</b>	
<b>Итого за день 18</b>			<b>53.27</b>	<b>59.53</b>	<b>246.75</b>	<b>2920</b>	<b>75.97</b>	

День 19								
завтрак:								
	Омлет натуральный	.080	8.95	12.8	1.07	148	0.13	215
	Какао с молоком	.180	3.15	2.7	12.96	89	1.2	937
	Бутерброд с маслом. сыром	.025/5/10	4.7	5.81	12.95	121	0.05	23.
	Йогурт	.150	2.7	2.1	9.4	68	0.87	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>19.5</b>	<b>23.41</b>	<b>36.38</b>	<b>426</b>	<b>2.25</b>	
обед:								
	Помидоры свежие	.050	0.15	0	1.45	7	0	15
	Суп из овощей	.150/5	1.2	3.5	7.6	69	10.8	240
	Плов из курицы	.120/30	15.12	8.76	26.76	282	0.41	304
	Компот из кураги	.180	0.26	0.02	23.4	98	0.36	376
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>16.73</b>	<b>12.28</b>	<b>59.21</b>	<b>456</b>	<b>11.57</b>	
полдник:								
	Творожная масса	.100/1шт	20.55	12	18.9	266	0	15
	Чай без сахара	.180	0.6	0	0	3	0.1	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>21.15</b>	<b>12</b>	<b>18.9</b>	<b>269</b>	<b>0.1</b>	
ужин:								
	Котлеты рыбные любительские	.060	8.14	2.72	5.29	58	0.46	256
	Пюре картофельное	.120	2.45	5.84	16.35	110	14.52	321
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
	Бананы	.075	1.05	0.07	13.44	62	0	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>13.43</b>	<b>8.64</b>	<b>55.43</b>	<b>319</b>	<b>15.01</b>	
<b>Итого за день 19</b>			<b>70.81</b>	<b>56.33</b>	<b>169.92</b>	<b>1470</b>	<b>28.93</b>	
День 20								
завтрак:								
	Каша пшенно-кукурузная	.150	1.54	3.82	16.9	109	0	174
	Кофейный напиток	.180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом	.025/5	1.85	5.67	10.9	102	0	1
	Ряженка	.100	2.9	2.5	4.2	51	0.6	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>9.14</b>	<b>14.4</b>	<b>46.36</b>	<b>353</b>	<b>1.77</b>	
обед:								
	Горошек зеленый	.025	2.7	2.9	6.11	68	0.65	108
	Свекольник(борщ с картофелем)	.150/6	1.2	1.8	10.6	66	5.27	58
	Мясо тушеное с овощами в соусе	.150	14.8	11.3	10.2	202	3.5	274
	Компот из яблок	.180	0.14	0.14	21.5	88	1.55	372
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>20.74</b>	<b>16.37</b>	<b>60.14</b>	<b>482</b>	<b>10.97</b>	
полдник:								
	Булочка домашняя	.065	4.23	5.14	35.5	233	0	469
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>4.27</b>	<b>5.15</b>	<b>44.4</b>	<b>269</b>	<b>0.03</b>	
ужин:								
	Пудинг из творога	.100	15.4	10.76	24.33	255	0.19	235
	Соус молочный сладкий	.040	1.09	2.3	3.1	43	0.13	351
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Апельсины	.070	0.63	0.14	15.65	56	42	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>19.06</b>	<b>13.44</b>	<b>63.71</b>	<b>448</b>	<b>42.35</b>	

<b>Итого за день 20</b>			<b>53.21</b>	<b>49.36</b>	<b>214.61</b>	<b>1552</b>	<b>55.12</b>	
<b>День 21</b>								
завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	.150	1.54	3.82	16.9	109	0	185
	Какао с молоком	.180	3.15	2.7	12.96	89	1.2	937
	Бутерброд с маслом	.025/5	1.85	5.67	10.9	102	0	1
	Биопродукт кисломолочный	.125/1шт	3.75	3.75	13.75	100	0.43	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>10.29</b>	<b>15.94</b>	<b>54.51</b>	<b>400</b>	<b>1.63</b>	
обед:								
	Огурец свежий	.040	0.28	0	1.12	6	0	14
	Рассольник домашний	.150/15/6	1.24	5.1	8.9	68	7.1	75
	Печень, тушенная в сметанном соусе	.040/30	6	4.96	1.88	76	8.23	171
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	.100/8	5.6	7.2	27.5	202	0	93
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>16.92</b>	<b>17.72</b>	<b>62.86</b>	<b>468</b>	<b>15.33</b>	
полдник:								
	Баранка яичная	.040	2.92	3.28	23.52	136	0	18
	Чай без сахара	.180	0.6	0	0	3	0.1	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>3.52</b>	<b>3.28</b>	<b>23.52</b>	<b>139</b>	<b>0.1</b>	
ужин:								
	Запеканка картофельная с мясом	.120	8.91	8.91	20.4	177	3.8	291
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Груша	.090	0.4	0.3	9.5	42	0	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>11.25</b>	<b>9.45</b>	<b>50.53</b>	<b>313</b>	<b>3.83</b>	
<b>Итого за день 21</b>			<b>41.98</b>	<b>46.39</b>	<b>191.42</b>	<b>1320</b>	<b>20.89</b>	
<b>День 24</b>								
завтрак:								
	Макароны, запеченные с сыром	.130/5	5.6	6.8	19.1	168	0.02	207
	Кофейный напиток	.180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с джемом	.045	1.87	5.67	21.3	131	0.39	23
	Бифивит	.100	2.3	2.79	4.24	56	0	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>12.62</b>	<b>17.67</b>	<b>59</b>	<b>446</b>	<b>1.58</b>	
обед:								
	Икра кабачковая	.025	0.72	3.34	4.62	72	6.62	41
	Щи из свежей капусты	.150/6	1.04	2.9	5.1	51	11.08	67
	Кнели мясные	.060	10.9	13.8	3.2	180	0	94
	Соус томатный	.030	0.78	2.88	2.82	42	0	398
	Рис припущенный	.120	4.4	3.6	21.2	135	0	316
	Кисель из свежемороженых ягод	.150	0.18	0	31.73	128	0	217
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>21.52</b>	<b>26.52</b>	<b>91.57</b>	<b>713</b>	<b>17.7</b>	
полдник:								
	Вафли	.040	1.87	1.6	37.1	173	0.43	105
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>1.91</b>	<b>1.61</b>	<b>46</b>	<b>209</b>	<b>0.46</b>	
ужин:								
	Рагу из мяса и овощей	.150	18.15	14.63	25.85	315	24.47	125
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
	Яблоки свежие	.100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>20.34</b>	<b>15.04</b>	<b>56</b>	<b>448</b>	<b>34.5</b>	

<b>Итого за день 24</b>			<b>56.39</b>	<b>60.84</b>	<b>252.57</b>	<b>1816</b>	<b>54.24</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>520.71</b>	<b>509.85</b>	<b>2151.53</b>	<b>16736</b>	<b>510.25</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>52.07</b>	<b>50.99</b>	<b>215.15</b>	<b>1673.6</b>	<b>51.03</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>12.45</b>	<b>27.42</b>	<b>51.42</b>			

Технолог



Голубченко А.И.

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва 2012г.
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.