

Утверждаю:
И.о. директора М.И. Гирич
МАУ "Комбинат детского питания"



Примерное меню для организации питания детей детских садов,
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			
День 11								
завтрак:								
	Каша молочная рисовая	.200	2.17	3.89	22.51	134	0	185
	Какао с молоком	.200	4.2	3.6	17.3	119	1.6	937
	Бутерброд с маслом. сыром	.030/5/15	5.04	6.59	14.56	138	0.07	3
	Снежок	.150	4.35	3.75	6.3	76	0.54	401
Итого группа завтрак			15.76	17.83	60.67	467	2.21	
обед:								
	Горошек зеленый	.035	0.78	0.05	1.63	10	11.25	12
	Суп-пюре из картофеля	.200/20	3.89	4.8	18.8	134	6.84	99
	Сосиски отварные	.063	6.84	11	0.78	160	2.76	275
	Макароны отварные	.150	5.76	0.82	31.12	155	0	205
	Кисель из свежемороженых ягод	.200	0.24	0	42.3	170	0	217
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			21.31	17.13	118.09	745	20.85	
полдник:								
	Вафли	.050	1.96	2.31	54.11	247	0.2	330
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Итого группа полдник			2.02	2.33	64.1	287	0.23	
ужин:								
	Фрикадельки мясные в соусе	.060/60	9.78	9.85	8.96	164	0	238
	Капуста тушеная	.150	3.1	4.9	14.1	113	25.7	336
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	1
	Груша	.100	0.24	0.18	6.08	28	5	368
Итого группа ужин			15.08	15.18	50.86	403	30.73	
			54.17	52.47	293.72	1902	54.02	
Итого за день 11								
День 12								
завтрак:								
	Каша молочная овсяная	.200	2.17	3.89	2.51	134	0	185
	Кофейный напиток	.200	3.2	2.68	15.96	101	1.3	395
	Бутерброд с джемом	.055	2.51	7.55	28.8	161	0.48	23
	Сок	.200	0.75	0	13.65	57	4	313
Итого группа завтрак			8.63	14.12	60.92	453	5.78	
обед:								
	Сельдь соленая	.025	5.8	2.38	0	31	0	40
	Суп-лапша домашняя	.200	2.1	5.4	12.1	87	5.75	53
	Курица тушеная	.060/60	13.2	8.7	0	143	0	301
	Пюре картофельное	.150	3.06	4.8	20.4	137	18.16	321
	Компот из сухофруктов	.200	0.44	0.02	27.8	113	0.4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
Итого группа обед			28.1	21.3	83.2	616	24.31	
полдник:								
	Йогурт	.200	3.27	2.5	11.3	81	0	401
	Кукурузные хлопья	.050	0	1.4	81.2	175	0	24
Итого группа полдник			3.27	3.9	92.5	256	0	
ужин:								
	Голубцы ленивые	.190	14.12	8.09	20.26	219	20.1	298
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	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
Итого группа ужин			16.33	8.51	51.5	356	30.13	
Итого за день 12			56.33	47.83	288.12	1881	60.22	

День 13								
завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	.200	2.17	3.89	22.51	134	0	174
	Какао с молоком	.200	4.2	3.6	17.3	119	1.6	937
	Бутерброд с маслом	.030/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	0.43	401
Итого группа завтрак			13.17	18.79	60.73	465	2.03	
обед:								
	Свекла отварная	.040	1.31	7.74	10.24	114	3.96	126
	Суп картофельный с горохом	.250	5.49	5.3	16.3	135	5.8	81
	Гуляш из отварного мяса	.050/50	12.85	10.3	3.3	158	0.5	277
	Каша гречневая рассыпчатая	.130/10	7.28	9.36	35.75	263	0	93
	Напиток из шиповника	.200	0.67	0.28	20.7	88	100	398
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			31.4	33.44	109.75	874	110.26	
полдник:								
	Сушка глазированная	.050	2.52	0.84	30.24	138	0	24
	Чай без сахара	.200	0.8	0	0	4	0.1	201
Итого группа полдник			3.32	0.84	30.24	142	0.1	
ужин:								
	Запеканка творожная	.150	26.3	18	25.7	370	0.36	237
	Молоко сгущенное	.030	1.44	1.7	11.2	64	0	33
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Апельсины	.100	0.63	0.14	15.65	56	42	368
Итого группа ужин			30.33	20.09	74.27	588	42.39	
Итого за день 13			78.22	73.16	274.99	2069	154.78	
День 14								
завтрак:								
	Суп молочный с макаронами	.200	4.8	6.8	16.8	132	0.9	0
	Кофейный напиток	.200	3.2	2.68	15.96	101	1.3	395
	Бутерброд с маслом. сыром	.030/5/15	5.04	6.59	14.56	138	0.07	3
	Биопродукт кисломолочный	.125/1шт	3.75	3.75	13.75	100	0.54	401
Итого группа завтрак			16.79	19.82	61.07	471	2.81	
обед:								
	Огурец свежий	.050	0.35	0	1.4	7	0	14
	Борщ с капустой и картофелем	.200/20/8	3.5	5.1	14.5	118	11.5	57
	Рыба тушеная с овощами	.060/60	13.4	8.9	9.1	164	0.19	247
	Рис припущенный	.150	5.5	4.5	26.4	178	0	316
	Компот из изюма	.200	0.44	0.02	27.8	113	0.4	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			26.99	18.98	102.66	696	12.09	
полдник:								
	Пирожок с яблоками	.075	5.82	3.54	2.1	211	0.65	198
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Итого группа полдник			5.88	3.56	12.09	251	0.68	
ужин:								
	Омлет натуральный	.100	11.19	13.92	1.34	185	0.15	215
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	1
	Бананы свежие	.100	1.5	0.5	21	95	10	368
Итого группа ужин			14.65	14.67	44.06	378	10.18	
Итого за день 14			64.31	57.03	219.88	1796	25.76	

День 17								
завтрак:								
	Каша молочная манная	.200/5	2.17	3.89	22.51	134	0	185
	Какао с молоком	.200	4.2	3.6	17.3	119	1.6	937
	Бутерброд с маслом	.30/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
	Бифивит	.150	4.2	4.79	6.14	84	0	401
Итого группа завтрак			13.02	19.83	60.57	473	1.6	
обед:								
	Горошек зеленый	.035	0.78	0.05	1.63	10	11.25	12
	Суп картофельный с клецками	.250/25	2.1	3.4	12.1	87	5.73	85
	Суфле из отварного мяса	.080	15.66	13.39	16.7	232	0	279
	морковь)	.150	2.62	6.22	17.62	138	24.42	125
	Напиток из свежемороженой ягоды	.200	0.1	0	7.6	52	0	104
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
Итого группа обед			24.76	23.06	78.55	624	41.4	
полдник:								
	Пряник	.050	8.82	4.72	17.38	157	7.41	56
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Итого группа полдник			8.88	4.74	27.37	197	7.44	
ужин:								
	Шницель любительский	.060	1.9	6.23	11.3	165	0	251
	Свекла тушеная	.150	2.45	3.4	13.4	85	5.3	340
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	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
Итого группа ужин			6.56	10.05	55.94	387	15.33	
Итого за день 17			53.22	57.68	222.43	1681	65.77	
День 18								
завтрак:								
	Каша молочная гречневая	.200/5	6.17	1.68	32.7	170	0	168
	Кофейный напиток	.200	3.2	2.68	15.96	101	1.3	395
	Бутерброд с джемом	.055	2.51	7.55	28.8	161	0.48	2
	Сок	.200	0.75	0	13.65	57	4	313
Итого группа завтрак			12.63	11.91	91.11	489	5.78	
обед:								
	Икра кабачковая	.040	0.48	2.23	3.08	48	6.62	41
	Суп картофельный с сайрой	.200	5.49	6.3	16.3	135	5.8	87
	Сосиски отварные	.063	6.84	11	0.78	160	2.76	275
	Макаронные отварные	.150	5.76	0.82	31.12	155	0	205
	Соус томатный	.030	0.78	2.88	2.82	42	0	143
	Компот из сухофруктов	.200	0.44	0.02	27.8	113	0.4	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			23.59	23.71	105.36	769	15.58	
полдник:								
	Снежок	.200	4.2	4.79	6.14	84	60	193
	Печенье	.050	4.62	5.95	50.68	273	0	332
Итого группа полдник			8.82	10.74	56.82	357	60	
ужин:								
	Творожники	.150	12.2	21.01	17.27	316	0	113
	Соус из ягод	.050	0.03	0	1.16	26	0.3	361
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Груша	.100	0.24	0.18	6.08	28	5	368
Итого группа ужин			14.43	21.44	46.23	468	5.33	
Итого за день 18			59.47	67.8	299.52	2083	86.69	

День 19								
завтрак:								
	Омлет натуральный	.100	11.19	13.92	1.34	185	0.15	215
	Какао с молоком	.200	4.2	3.6	17.3	119	1.6	937
	Бутерброд с маслом. сыром	.030/5/15	5.04	6.59	14.56	138	0.07	23
	Йогурт	.150	3.27	2.5	11.3	81	0.94	401
Итого группа завтрак			23.7	26.61	44.5	523	2.76	
обед:								
	Помидоры свежие	.050	0.15	0	1.45	7	0	15
	Суп из овощей	.200/10	1.54	4.69	10.1	92	14.5	23
	Плов из курицы	.130/50	17.01	14.4	30.1	317	0.46	304
	Компот из кураги	.200	0.44	0.02	27.8	113	0.4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
Итого группа обед			22.64	19.11	92.35	634	15.36	
полдник:								
	Творожная масса	.100/1шт	20.55	12	18.9	266	0	102
	Чай без сахара	.200	0.8	0	0	4	0.1	392
Итого группа полдник			21.35	12	18.9	270	0.1	
ужин:								
	Котлеты рыбные любительские	.080	10.37	3.8	7.58	105	0.64	256
	Пюре картофельное	.150	3.06	4.8	20.4	137	18.16	321
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
	Бананы свежие	.100	1.5	0.5	21	95	10	368
Итого группа ужин			16.74	9.12	70.42	430	28.83	
Итого за день 19			84.43	66.84	226.17	1857	47.05	
День 20								
завтрак:								
	Каша пшенно-кукурузная	.200	2.17	3.89	22.51	134	0	174
	Кофейный напиток	.200	3.2	2.68	15.96	101	1.3	395
	Бутерброд с маслом	.030/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
	Ряженка	.150	4.35	3.75	6.3	76	0.43	401
Итого группа завтрак			12.17	17.87	59.39	447	1.73	
обед:								
	Сельдь соленая	.025	5.8	2.38	0	31	0	40
	Свекольник со сметаной	.200/8	2.08	0.16	11.92	59	0.2	87
	Мясо тушеное с овощами	.190	18.7	14.3	13	255	4.5	274
	Компот из яблок	.200	0.16	0.16	23.9	98	1.72	372
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
Итого группа обед			28.64	17.23	60.55	501	6.42	
полдник:								
	Булочка домашняя	.075	5.46	9.39	40.4	269	0	469
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Итого группа полдник			5.52	9.41	50.39	309	0.03	
ужин:								
	Пудинг из творога	.150	23.1	16.1	36.5	382	0.29	235
	Соус молочный сладкий	.050	2.03	3.6	4.3	59	0.16	351
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	1
	Апельсины	.100	0.63	0.14	15.65	56	42	368
Итого группа ужин			27.72	20.09	78.17	595	42.48	
Итого за день 20			74.05	64.6	248.5	1852	50.66	

День 21								
завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	.200	2.17	3.89	22.51	134	0	185
	Какао с молоком	.200	4.2	3.6	17.3	119	1.6	937
	Бутерброд с маслом	.030/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
	Биопродукт кисломолочный	.125/1шт	3.75	3.75	13.75	100	0.54	401
Итого группа завтрак			12.57	18.79	68.18	489	2.14	
обед:								
	Огурец свежий	.050	0.35	0	1.4	7	0	12
	Рассольник домашний	.250/25/10	2.7	5.1	14.8	113	11.8	75
	Печень, тушенная в сметанном соусе	.050/30	7.05	6.2	2.35	95	8.23	171
	Каша гречневая рассыпчатая	.130/10	7.28	9.36	35.75	263	0	93
	Компот из сухофруктов	.200	0.44	0.02	27.8	113	0.4	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
Итого группа обед			21.62	21.14	105.56	707	20.43	
полдник:								
	Баранка яичная	.050	2.92	3.28	23.52	136	0	18
	Чай с молоком	.200	2.6	1.7	15.9	15	1.3	394
Итого группа полдник			5.52	4.98	39.42	151	1.3	
ужин:								
	Запеканка картофельная с мясом	.160	12.13	9.5	25.7	237	4.08	291
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	1
	Груша	.100	0.24	0.18	6.08	28	5	368
Итого группа ужин			14.33	9.93	53.5	363	9.11	
Итого за день 21			54.04	54.84	266.66	1710	32.98	
День 24								
завтрак:								
	Макароны, запеченные с сыром	.160/5	7.1	8.01	29.63	210	0.03	207
	Кофейный напиток	.200	3.2	2.68	15.96	101	1.3	395
	Бутерброд с джемом	.055	2.51	7.55	28.8	161	0.48	23
	Бифивит	.150	4.2	4.79	6.14	84	0	219
Итого группа завтрак			17.01	23.03	80.53	556	1.81	
обед:								
	Икра кабачковая	.030	0.72	3.34	4.62	72	6.62	41
	Щи из свежей капусты	.250/10	1.4	3.9	6.8	67	14.78	67
	Кнели мясные	.070	12.61	15.11	4.63	204	0	94
	Рис припущенный	.150	5.5	4.5	26.4	178	0	316
	Соус томатный	.050	1.3	4.8	4.7	70	0	401
	Кисель из свежемороженых ягод	.200	0.24	0	42.3	170	0	217
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
Итого группа обед			25.27	31.65	112.35	866	21.4	
полдник:								
	Вафли	.040	0.87	0.99	23.19	106	0.43	105
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Итого группа полдник			0.93	1.01	33.18	146	0.46	
ужин:								
	Рагу из мяса и овощей	.200	23.1	18.62	32.9	401	24.47	125
	Чай с сахаром	.200	0.06	0.02	9.99	40	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
Итого группа ужин			25.31	19.04	64.14	538	34.5	
Итого за день 24			68.52	74.73	290.2	2106	58.17	

			646.76	616.98	2630.19	18937	636.1	
Итого за весь период								
Среднее значение за период			64.68	61.7	263.02	1893.7	63.61	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13.66	29.32	55.56			

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.