



Сидорчук Е.В.

Примерное меню для организации питания детей дошкольного возраста (туристской категории с 1 до 3 лет посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарск

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,032	5,010	3,419	77,000	0,043	20
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,100	4,600	15,230	129,000		3
Итого за Завтрак			9,332	11,610	25,519	256,280	0,043	
Завтрак 2	Снежок	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	4,049	5,080	13,990	115,360	2,100	85
	Котлета по-хлыновски	60	5,980	4,360	6,250	95,000	0,950	454
	Гарнир сложный (карт/кап)	110	2,480	3,867	21,595	127,878	8,228	553
	Компот из кураги	180	0,040	0,180	14,000	56,000	14,054	376
	Хлеб пшеничный	35	1,200	0,230	22,000	60,180		1
Итого за Обед			13,749	13,517	77,835	454,418	25,332	
Полдник	Плюшка Московская	060	2,080	5,530	24,372	204,194		469
	Молоко кипяченое	180	4,500	4,500	8,250	88,500	1,000	419
Итого за Полдник			6,580	10,030	32,622	292,694	1,000	
Ужин	Мясо с подливом по домашнему	40/50	7,109	6,148	3,090	110,541	1,000	277,04
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,850	3,080	23,770	115,200		179
	Чай с сахаром	200			12,000	20,792		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,735		1
	Яблоки свежие	95	0,280		9,164	37,840	17,625	386
Итого за Ужин			9,839	9,343	59,024	332,108	18,625	
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 пшеничная	150	4,040	4,830	20,560	124,000		199
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,240	9,630	40,530	278,800		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	9,750	88,000		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	9,750	88,000	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,260	5,012	18,000	134,040	4,820	57
	Колбаски куриные с сыром в соусе	60/25	5,670	6,235	3,700	98,677	0,170	281,19
	Пюре картофельное	120	2,500	3,000	20,000	106,170	2,888	321
	Напиток из шиповника	180	0,012		14,000	56,000	26,222	398
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			14,442	15,247	77,700	497,887	34,100	
Полдник	Печенье	030	2,680	5,136	16,071	119,720		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	5,283	58,100		413
Итого за Полдник			3,880	7,136	21,354	177,820		
Ужин	Пудинг творожно-рисовый	130	8,076	7,891	31,496	221,493	0,900	231
	Молоко сгущенное	030	2,912	3,220	10,170	81,000		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Груши свежие	095	0,700	0,126	11,000	51,000	10,000	386
Итого за Ужин			11,688	11,237	53,666	357,493	10,900	
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	Каша молочная овсяная	150	4,064	4,810	20,798	135,898		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	5,000	14,580	115,320		1,41
Итого за Завтрак			8,284	11,130	41,408	292,018		
Завтрак 2	Биопроduct кислomолочный "Ацидолакт"	125/1шт	3,125	3,130	12,000	100,670	1,200	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	12,000	100,670	1,200
Обед	Суп из овощей	150	4,768	5,149	10,521	107,997	4,519	22
	Рыба запеченная в сметанном соусе	50/30	5,000	4,000	8,000	98,000	0,105	252,02
	Рис припущенный	110	2,050	3,098	19,870	112,000		76
	Компот из сухофруктов	180	0,400		14,000	56,000	18,000	376
	Хлеб пшеничный	35	1,200	0,230	13,200	60,180		1
Итого за Обед			13,418	12,477	65,591	434,177	22,624	
Полдник	Булочка дорожная	065	2,056	6,647	21,000	125,540		470
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	72,015		413
Итого за Полдник			3,256	8,647	27,870	197,555		
Ужин	Тефтели мясные	60	8,655	5,070	4,540	89,710	0,820	286
	Макароньы отварные	110	2,382	3,280	20,252	121,520		205
	Соус сметанный	030	2,000	3,151	5,175	54,775	2,731	354
	Чай с сахаром	180			6,000	24,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,735		1
	Яблоки свежие	95	0,280		9,164	37,840	17,625	386
Итого за Ужин			13,917	11,616	56,131	375,580	21,176	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

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	4,030	4,520	20,000	125,090		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,230	9,320	39,970	279,890		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	10,149	89,310	12,300	401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,149	89,310	12,300
Обед	Сельдь соленая	15	1,350	1,604		25,832		83
	Суп вермишелевый с мясом	150	4,049	5,080	11,514	105,000	3,270	82
	Жарков по-домашнему	110/40	7,631	9,717	25,141	202,233	2,671	276
	Компот из изюма	180	0,330		12,000	56,000	10,052	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,560	16,631	70,655	484,065	15,993	
Полдник	Ватрушка с творогом	075	6,000	8,000	25,000	196,000	0,740	458
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			6,000	8,000	26,000	200,000	0,740	
Ужин	Огурцы свежие	030			3,000	12,000	0,300	13
	Голубцы ленивые	135	7,860	9,184	19,226	191,000	5,331	298
	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	10,336	418
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,735		1
Итого за Ужин			9,460	9,299	56,226	346,735	15,967	
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	Суп молочный гречневый	150	4,020	4,195	17,013	121,835		94
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	14,580	115,320		3
Итого за Завтрак			8,220	10,515	37,623	277,955		
Завтрак 2	Бифивит	150	3,750	3,750	9,975	88,750		420
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	9,975	88,750	
Обед	Яйцо вареное	048/1шт	2,040	3,000		35,960		337
	Свекольник	150	4,050	4,870	11,000	112,830	8,960	58
	Плов из отварной говядины	040/110	6,670	6,550	31,078	209,942	0,900	85
	Кисель из свежей ягоды	180			14,000	56,000	19,000	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			14,760	15,420	76,078	519,732	28,860	
Полдник	Вафли	40	4,187	6,685	22,200	165,685		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,187	6,685	23,200	169,685		
Ужин	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	7,103	7,030	2,960	115,368	3,252	259
	Пюре картофельное	120	2,500	3,000	20,000	106,170	2,888	321
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб ржаной	025	1,200	0,600	14,000	52,500		1
	Яблоки свежие	95	0,280		9,164	37,840	10,000	386
Итого за Ужин			11,083	10,630	54,124	343,878	16,140	
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	Омлет натуральный	130	5,032	5,010	3,419	77,000		20
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280	0,043	413
	Бутерброд с джемом	25/5/15	2,510	4,950	16,000	118,590	4,414	2
Итого за Завтрак			8,742	11,960	26,289	245,870	4,457	
Завтрак 2	Снежок	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 рыбными фрикадельками	150/15	4,820	4,280	12,000	102,520	0,198	84
	Ежики мясные	60	7,280	8,630	3,180	98,852		98
	Капуста тушеная	110	2,100	3,417	18,870	125,312		336
	Напиток из шиповника	150	0,012		14,000	56,000	18,144	398
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,735		1
Итого за Обед			14,812	16,442	59,050	430,419	18,342	
Полдник	Коржик молочный	065	3,075	3,790	32,319	175,386		496
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	5,283	58,100		413
Итого за Полдник			4,275	5,790	37,602	233,486		
Ужин	Зразы картофельные с печенью	150	8,791	7,042	31,582	222,539	12,201	430
	Соус сметанный	030	2,000	3,151	12,313	85,611		354
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,735		1
	Чай с сахаром	200			8,000	32,000		411
	Апельсины свежие	095	0,280		9,164	37,840	10,000	389
Итого за Ужин			11,671	10,308	72,059	425,725	22,201	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 7

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	120,910		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	14,580	115,320		3
Итого за Завтрак			8,230	10,660	39,761	275,710		
Завтрак 2	Ряженка	100	2,500	2,500	8,200	71,731		401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,200	71,731	
Обед	Суп картофельный с гренками	150	4,000	5,660	13,870	120,080	8,250	77
	Огурцы свежие	020			1,000	4,000		13
	Бефстроганов из куриной грудки	40/40	6,812	4,547	3,450	93,070	2,730	300
	Каша гречневая с маслом	110	1,850	3,080	20,770	105,020		179
	Компот из сухофруктов	150	0,300		12,000	57,000	18,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			14,962	14,287	73,090	482,170	28,980	
Полдник	Печенье	030	2,068	5,136	16,071	117,158		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,068	5,136	17,071	121,158		
Ужин	Суфле творожное	130	10,297	9,331	20,004	205,183	0,020	365
	Молоко сгущенное	040	2,912	3,220	10,030	80,748		
	Мармелад	020	0,320		10,280	42,400		
	Конфеты	025	0,011	1,740	12,564	65,900		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Груши свежие	095	0,700	0,126	11,000	51,000	16,000	386
Итого за Ужин			14,240	14,417	64,878	449,231	16,020	
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	Каша молочная рисовая	150	4,030	4,520	20,000	125,090		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,230	9,840	39,130	281,210		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1,000		22,000	92,000	10,336	418
	Итого за Завтрак 2			1,000	0,000	22,000	92,000	10,336
Обед	Суп	150	4,340	4,890	11,707	110,870	2,620	81
	Котлета из трески запеч. в соусе молочном	60/15	7,658	6,920	3,019	95,906	0,002	280
	Пюре картофельное	120	2,500	3,000	20,000	106,170	2,888	321
	Компот из кураги	180	0,040	0,180	14,000	56,000	14,054	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,738	15,220	70,726	463,946	19,564	
Полдник	Пирожное песочное с творогом	60	4,050	7,685	21,003	184,685	0,200	203
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,050	7,685	22,003	188,685	0,200	
Ужин	Гуляш из отварного мяса	40/40	9,720	10,860	2,340	132,664	1,800	277
	Спагетти с маслом	110	2,382	3,280	20,801	132,640		205,01
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,735		1
	Яблоки свежие	95	0,280		14,000	57,120	13,100	386
Итого за Ужин			12,982	14,255	49,141	374,159	14,900	
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	4,030	4,526	17,588	127,206		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,230	9,326	37,558	282,006		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	10,150	73,100	2,256	401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	10,150	73,100	2,256	
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,020	5,470	13,270	104,450	5,900	76
	Огурцы свежие	020			1,000	4,000		13
	Рагу из мяса и овощей	150	9,668	9,270	36,371	267,586	5,019	290
	Компот из изюма	150	0,200	0,130	12,000	48,000	15,125	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,088	15,100	84,641	519,036	26,044	
Полдник	Печенье	030	2,680	6,136	16,071	127,985		100
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,680	6,136	17,071	131,985		
Ужин	Вареники ленивые с маслом	130/5	12,902	13,690	32,580	305,138	0,700	230
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,735		1
	Апельсины свежие	070		0,133	9,000	37,000	16,000	389
Итого за Ужин			13,502	13,938	53,580	393,873	16,700	
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	4,030	4,520	20,000	125,090		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	4,000	7,625	14,124	141,120	0,070	3
Итого за Завтрак			9,230	13,465	40,154	307,010	0,070	
Завтрак 2	Бифивит	150	3,750	3,750	9,975	88,750		420
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	9,975	88,750		
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4,076	4,940	10,000	107,586	4,184	29
	Биточек по-белорусски	60	8,137	7,070	6,000	106,800	1,236	467.01
	Макароны отварные	120	1,930	3,180	20,300	116,600		205
	Компот из сухофруктов	180	0,400		14,000	56,000	18,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			16,543	16,190	72,300	491,986	23,420	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	100	1,000	0,165	22,544	121,800	13,243	403
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,000	0,165	23,544	125,800	13,243	
Ужин	Икра кабачковая	30	0,527	0,731	8,680	68,408	5,147	1
	Рыба запеченная с картофелем	150	9,750	12,099	28,347	241,546	3,120	264
	Чай с сахаром	180			6,000	24,000		411
	Хлеб ржаной	025	1,200	0,600	14,000	52,500		1
Итого за Ужин			11,477	13,430	57,027	386,454	8,267	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

Итого за период	420,000	470,000	2030,000	14000,000	450,000	
Среднее значение за период	42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			

Технолог  Кузнецова М.В.

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.