



Утверждаю:

Смирнов Е.В.

Первичное меню для организации питания детей детских садов, возрастной категории с 3 до 7 лет

посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангадоки

09.06.22 05.2024 г.

День 1

Приним. лица	Наименование Блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,084	5,340	23,800	147,820		185
	Чай с молоком	200	1,400	1,400	8,000	60,100		28
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	3,320	8,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			10,104	14,740	62,380	376,720		
Завтрак 2	Выпечка	150	3,750	3,750	12,000	95,750		проем
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	95,750		
Обед	Рассольник Ленинградский	200	5,280	5,590	14,540	133,600	4,210	70
	Гуляш из отварного мяса	40/50	9,161	5,280	3,084	100,500	1,760	277
	Салатик с мясом	130	3,078	4,660	26,820	183,600		205
	Компот из сухофруктов	200	0,400		20,000	85,000	20,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		проем
Итого за Обед			19,839	16,460	66,434	500,700	25,970	
Полдник	Мини-завиточки	070	6,437	9,780	30,457	253,864		441
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			7,837	12,280	38,457	313,964		
Ужин	Икра кабачковая	50	0,330	1,000	8,330	35,240	6,788	проем
	Каша рыбная	70/30	8,030	6,810	7,030	100,000	0,232	018
	Рисо-пшеничный	130	3,150	5,020	28,430	162,000		76
	Чай с молоком	200			18,000	64,000	17,000	80
	Хлеб Дарницкий	28	1,000	0,500	11,000	52,800		проем
Итого за Ужин			12,470	12,830	65,790	421,804	24,030	
Итого за день			64,000	60,000	281,000	1500,000	50,000	

День 2

Приним. лица	Наименование Блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	10,036	6,993	9,950	149,350		20
	Цицхера картофельная	200	1,500	1,200	7,000	44,800		368
	Бутерброд с маслом	30/10	3,320	3,000	18,580	168,800		1
Итого за Завтрак			15,216	11,193	35,530	362,950		
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	10,500	90,750		проем
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,500	90,750		
Обед	Суп картофельный с говядиной	200	5,788	6,085	14,810	133,240	7,000	77
	Выпечка мясная	080	8,380	7,854	14,238	166,000		282
	Каша пшеничная	150	2,903	5,222	26,000	162,712	10,280	335
	Напиток из шиповника	200	0,021		18,000	80,000	25,180	389
	Хлеб пшеничный	050	1,000	0,250	22,000	88,000		проем
Итого за Обед			19,322	19,401	80,048	629,950	42,660	
Полдник	Печенье Овсяное	050	3,108	7,701	30,031	228,735		проем
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			4,508	10,201	38,031	288,835		
Ужин	Бифштекс из печени	40/40	8,503	8,011	15,431	140,724	6,540	408
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,540	6,320	25,180	160,700		170
	Чай с сахаром	200			18,000	72,000		411
	Хлеб пшеничный	40	0,980	0,184	17,000	60,180		проем
Итого за Ужин			12,003	14,515	75,191	433,804	6,540	
Итого за день			64,000	60,000	281,000	1800,000	50,000	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,600	5,500	26,720	176,760		165
	Какао с молоком	200	1,330	1,460	14,000	77,140		397
	ВугарБрод с маслом	30/10	5,000	5,500	18,000	143,950		1
Итого за Завтрак			11,930	12,460	58,720	397,850		
Завтрак 2	Рисовка	150	3,750	3,750	12,000	66,750		прям
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	66,750		
Обед	Суп из свеклы с курицей	200	6,320	5,400	16,055	153,160	5,710	22,2
	Колбаса куриные с сыром в соусе	50/30	6,805	9,340	19,000	189,000		62
	Пюре картофельное	150	2,600	3,885	20,000	122,507	2,250	321
	Компот из яблок	200	0,841		22,000	89,000	20,000	378
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		прям
Итого за Обед			20,567	19,625	99,135	547,667	28,000	
Полдник	Творожная масса	100	8,800	8,000	10,400	150,000	7,000	прям
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			8,800	8,000	11,400	154,000	7,000	
Ужин	Блинчики с мясом	120/5	6,956	11,981	46,782	315,048		447
	Молоко сладкое	040	3,188	3,374	16,320	118,220		прям
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	100	0,311	0,800	14,000	64,400	15,000	386
Итого за Ужин			8,455	16,155	78,002	501,678	15,000	
Итого за день			54,000	60,000	281,300	1800,000	50,000	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	6,176	6,000	29,000	182,800		168
	Чай с молоком	200	1,500	1,500	8,000	51,000	1,200	413
	ВугарБрод с маслом	30/10	4,073	4,500	25,608	185,219		1
Итого за Завтрак			11,749	12,000	59,608	399,219	1,200	
Завтрак 2	Сок детский	200/1 шт	0,288		22,000	88,000	8,561	прям
Итого за Завтрак 2			0,288		22,000	88,000	8,561	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	6,075	6,402	18,976	180,084	1,010	81
	Азу из говядины	38/120	12,000	8,005	37,086	260,800	10,198	498,05
	Компот из фруктов	180	0,040		20,000	80,000	22,000	878
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	105,000		прям
Итого за Обед			18,115	14,500	98,064	605,884	33,208	
Полдник	Печенье	080	4,291	3,628	28,000	225,378		прям
	Вифлент	200	6,000	5,000	14,400	122,600		прям
Итого за Полдник			9,291	14,625	49,400	347,978		
Ужин	Мясо тушеное в томатном соусе	60/50	9,536	6,405	6,883	146,987	7,000	277
	Макаронные изделия	150	2,333	4,970	24,000	167,282		209
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб Дарницкий	25	1,000	0,500	11,000	62,500		прям
Итого за Ужин			12,869	14,875	42,883	380,779	7,000	
Итого за день			84,000	80,000	251,000	1800,000	60,000	

День 5

Прим. лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6,014	6,180	24,360	154,928		185
	Молитов корейский	200	1,500	1,200	7,000	44,800		385
	Бутерброд с маслом	30/10	6,000	6,800	18,853	143,855		1
Итого за Завтрак			11,514	12,880	60,003	343,678		
Завтрак 2	Рисовый	150	3,750	3,760	12,000	96,760		проем
Итого за Завтрак 2			3,750	3,760	12,000	96,760		
Обед	Суп-лапша домашняя	200	6,880	6,480	14,330	136,760	4,000	66
	Запеканка из груши с овощами	180	11,000	6,072	38,115	252,783	6,100	311
	Компот из сухофруктов	200	0,600		20,000	85,000	20,000	376
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,600	32,000	105,000		проем
Итого за Обед			10,480	15,582	64,475	581,543	32,700	
Полдник	Оушки глазированные	050	1,330	7,983	26,730	168,877		проем
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	90,100		413
Итого за Полдник			2,730	10,483	37,730	248,977		
Ужин	Вареники лепешки с маслом	100/10	14,215	10,668	36,372	329,662		25
	Соус сметанный сладкий	040	3,000	8,110	15,420	130,960	2,300	354
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	100	0,311	0,600	14,000	66,400	15,000	385
Итого за Ужин			17,626	17,378	69,792	529,022	17,300	
Итого за день			64,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День 6

Прим. лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенично-пшеничная	200	4,880	5,019	22,000	183,000		174
	Каша с молоком	200	1,330	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,890	4,000	18,580	168,800		1
Итого за Завтрак			10,100	10,479	54,580	398,940		
Завтрак 2	Блюдо продукт молочный "Целебный"	125/шт	3,126	3,125	18,000	122,870	5,422	проем
Итого за Завтрак 2			3,126	3,125	18,000	122,870	5,422	
Обед	Борщ с ФАСОЛЬЮ и свеклой	200	5,400	5,047	14,520	127,560	4,350	83
	Рыба тушеная с овощами	90	10,341	8,000	4,900	114,960	0,004	267
	Рис припущенный	130	3,190	5,020	28,400	182,000		78
	Напиток из шиповника	150	0,031		21,420	80,064	28,364	305
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	85,000		проем
Итого за Обед			20,112	18,297	69,840	579,124	32,738	
Полдник	Гребешок в панировке	76	4,018	7,825	35,951	214,000	3,480	462
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,418	10,325	43,951	274,100	3,480	
Ужин	Икра морская	50	0,560	3,110	11,806	82,200	3,270	55
	Котлета Домашняя	70	11,070	5,367	7,867	143,313		200
	Картофель в молочном соусе	130	3,215	7,178	26,187	157,287	5,040	515
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			15,436	15,791	59,820	426,199	8,330	проем
Итого за день			64,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 7

Прим. лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,600	6,500	26,720	178,780		185
	Напиток кофейный	200	1,500	1,200	7,000	44,000		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,520	8,000	18,580	168,800		3
Итого за Завтрак			10,720	14,700	52,300	392,380		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,780	3,750	18,000	112,750		пром
Итого за Завтрак 2			3,780	3,750	18,000	112,750		
Обед	Суп картофельный с овощами	200	6,072	6,120	14,056	149,808	0,402	86
	Сельдь соевая	10	1,802	3,280		36,273		пром
	Тарталет мясные	70	8,280	6,080	6,644	128,088		288
	Пюре картофельное	130	2,530	4,620	23,580	147,380	0,400	321
	Напиток из свежих замороженных ягод	180	0,160		24,000	88,000	28,000	700
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	96,000		пром
Итого за Обед			20,064	20,240	93,160	641,827	28,802	
Полдник	Булочка ванильная	55	3,720	7,440	29,666	181,500		497
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			3,720	7,440	30,666	185,500		
Ужин	Судак жареный	80	11,788	9,648	18,311	198,120	0,330	310
	Карусель тушенная	150	2,983	5,222	26,000	182,712	10,280	325
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	026	0,890		18,200	51,200		пром
	Яблоко свежее	30	0,395		10,386	41,411	15,388	386 см
Итого за Ужин			16,716	15,870	68,895	457,443	25,198	
Итого за день			84,000	90,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 8

Прим. лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,084	5,500	26,800	147,820		185
	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			8,664	11,960	69,380	376,880		
Завтрак 2	Блины	150	3,780	3,750	12,000	66,750		пром
Итого за Завтрак 2			3,780	3,750	12,000	66,750		
Обед	Щи из свежей капусты	200	5,286	5,740	14,890	195,092	3,450	47
	Витонак по-белорусски	80	10,952	7,000	8,200	128,180	2,140	467
	Макаронные отварные	150	2,333	4,870	24,000	157,202		268
	Компот из сухофруктов	200	0,400		20,000	88,000	20,000	378
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	108,000		пром
Итого за Обед			20,971	18,710	89,090	643,474	25,590	
Полдник	Баранина ягнющая	050	2,880	7,960	23,666	159,060		пром
	Чай в молоке	200	1,400	2,500	6,000	93,100		413
Итого за Полдник			3,880	10,460	31,666	219,160		
Ужин	Икра рыбная	50	0,230	1,000	6,330	35,240	0,788	пром
	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	11,226	8,780	12,275	146,999	0,612	252,07
	Рис отваренный	130	3,150	5,020	25,400	162,000		78
	Чай с лимоном	200			19,000	64,000	17,000	80
	Хлеб Дарницкий	25	1,080	0,500	11,000	52,500		пром
Итого за Ужин			15,635	15,300	72,005	453,736	24,410	
Итого за день			84,000	90,000	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	Сметанник натуральный с сыром	150	7,090	6,730	10,916	182,980	0,187	124,02
	Чай с молоком	200	1,400	1,400	8,000	60,100		29
	Бутерброд с сыром	30/10/20	3,589	6,045	19,000	142,950	8,000	2
Итого за Завтрак			12,079	13,175	37,916	384,830	8,157	
Завтрак 2	Снежок	150	3,730	3,750	10,500	60,750		пром
Итого за Завтрак 2			3,730	3,750	10,500	60,750		
Обед	Суп картофельный с вермишелью и мясом	200	6,500	6,828	16,352	169,748	3,050	82
	Мяс. тушеное в томатном соусе	40/50	11,100	9,070	13,990	173,965	7,900	277
	Каша перловая с маслом	130	3,540	4,318	26,000	152,180		179
	Компот из фруктов	200	0,541		20,000	82,000	23,061	376
	Хлеб пшеничный	000	1,200	0,230	22,000	95,000		пром
Итого за Обед			22,881	20,247	96,212	682,258	34,016	
Полдник	Коржик молочный	075	2,580	0,870	35,000	229,834		498
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,580	0,870	36,000	233,834		
Ужин	Судак из печени с морозилом	80	7,458	6,000	11,372	117,988	7,444	477
	Соус сметанный	040	2,062	9,220	15,420	88,800		364
	Пюре картофельное	130	2,560	4,520	23,580	147,990	0,430	321
	Чай с сахаром	200			16,000	72,000		411
	Хлеб пшеничный	030	0,600	0,135	11,000	88,200		пром
Итого за Ужин			12,700	12,855	60,372	476,228	7,844	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	60,000	

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	4,250	6,120	22,000	160,120		199
	Наливка зерновая	200	1,500	1,200	7,000	44,800		306
	Бутерброд с маслом, сыром	30/8/10	3,250	5,000	18,580	151,920		3
Итого за Завтрак			9,010	12,320	47,580	356,840		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,600	9,584	73,100	4,900	пром
Итого за Завтрак 2			2,500	2,600	9,584	73,100	4,900	
Обед	Суп картофельный с гречихой	200	5,000	8,985	14,810	180,105	1,359	77
	Вареники из куриной печени	40/40	10,668	7,015	10,500	147,900	0,740	300
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,540	5,320	25,160	180,700		179
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		пром
	Наливка из шиповника	180	0,621		21,420	80,084	28,304	398
Итого за Обед			20,219	22,320	98,890	682,688	30,498	
Полдник	Вафли	50	4,291	5,800	36,030	223,100		пром
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,291	5,800	37,030	227,100		
Ужин	Сырники из творога	150	14,584	13,486	39,588	317,313	0,510	885
	Молоко гущенное	040	3,188	3,574	18,330	118,230		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Яблоки свежие	100	0,200		14,000	50,520	14,000	358
Итого за Ужин			17,980	17,060	72,918	490,063	14,510	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	60,000	

Итого за период	540	600	2610	18000	500.000
Среднее значение за период	54,0	60,0	261,0	1800,0	50,0
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58		

Использованы следующие технические материалы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва 2019г.
2. Диетология 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

Иванова М.В.