

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

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	4,1	17,25	121		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		29
	Бутерброд с маслом	25/5	3,6	5	9,06	95,64		1
	Итого за Завтрак		8,884	10,42	32,34	257,44		
Завтрак 2	Снежок	150	3,75	3,75	10,5	90,75		401
	Итого за Завтрак 2		3,75	3,75	10,5	90,75		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,06	4,72	13,21	113,864	1	57
	Котлета Домашняя	60	7,15	6,68	5,771	110,922		299
	Соус сметанный с томатом	020	1,42	0,78	6,047	49,308	1,8	373
	Макароны отварные	110	2,382	3,28	20,4	118,548		205
	Компот из хурagi	180	0,2		14	56	22	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		1
Итого за Обед			16,412	15,69	61,428	543,642	24,800	
Полдник	Крендель на сахаре	60	2,64	6,449	22,046	156,785		191
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Итого за Полдник		3,84	7,769	28,076	197,585		
Ужин	Икра кабачковая	30	0,37	2,1	2,22	29,1	4,5	1
	Зразы картофельные с печеню	130	7,849	6,731	23,436	173,883		430
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,6		11	46,4		1
	Апельсины свежие	095	0,295	0,54	13	57,2	19,4	389
Итого за Ужин			9,114	9,371	50,696	310,583	23,900	
Итого за день			42	47	203	1400	48,700	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Солнышко (кукурузная)	150	3,4	3,91	16,429	110,27		199
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6,87	39,46		395
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3	5	18,58	115,32		3
	Итого за Завтрак		7,6	9,71	41,879	265,07		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,75	3,75	6,3	81		401
	Итого за Завтрак 2		3,75	3,75	6,3	81		
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,405	4,9	11,32	106,1	1,054	85
	Жаркое домашнее куриное	110/40	9,83	9,547	32,969	242,38	2,3	276
	Напиток из шиповника	180	0,012		14	56	23,074	398
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	103		1
	Итого за Обед		16,247	15,447	80,269	507,48	26,428	
Полдник	Печенье	040	2,013	4,755	16,703	130,292		100
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Итого за Полдник		3,213	6,075	22,733	171,092		
Ужин	Суфле творожное	130	10,976	11,97	32,533	281,766	1,8	385
	Соус из ягод	40	0,024	0,048	10,266	41,592	8,812	351
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,19		12	48	13,36	386
Итого за Ужин			11,19	12,018	55,799	375,358	21,972	
Итого за день			42	47	207	1400	48,400	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,02	5,18	16,508	121,835		94
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	9,06	95,64		1
	Итого за Завтрак		8,22	10,5	33,598	258,275		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт"	125/1шт	3,125	3,13	8	100,67	15,39	401
	Итого за Завтрак 2		3,125	3,13	8	100,67	15,390	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4,36	4,8	12,37	103,568	0,45	29
	Рыба тушеная с овощами	40/40	8,183	6,013	2,971	86,136	0,03	247
	Пюре картофельное	120	2,5	3,885	20	124,965	2,1	321
	Компот из сухофруктов	150	0,1		14	56,4	18,659	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		1
	Итого за Обед		16,343	14,928	71,341	468,089	21,239	
Полдник	Пюре яблочное	125/1шт			13,75	55	11	305,08
	Итого за Полдник				13,75	55	11,000	
Ужин	Блишечки с маслом	100/5	3,4	7,192	32,671	216,492		447
	Молоко сгущенное	030	1,912	2,25	16	74,714		3
	Творожная масса	100	9	9	26,44	222,76		
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Итого за Ужин		14,312	18,442	76,511	517,966		
Итого за день			42	47	203	1400	47,629	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	3,3	6,9	19	151,3		185
	Напиток кофейный	180	1	2,41	6	46		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	13,1	115,32		1
	Итого за Завтрак		7,3	13,31	40,1	312,62		
Завтрак 2	Сок детский	200/1шт	1		20	84	11,362	418
	Итого за Завтрак 2		1		20	84	11,362	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,34	4,89	11	110,87	3,803	81
	Плов из отварной говядины	030/110	10,26	7,422	28,601	220,256		85
	Компот из кураги	180	0,2		14	56	22	376
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		1
	Итого за Обед		16,8	13,312	75,601	492,126	25,803	
Полдник	Баранка яичная	040	2,064	5,148	20,08	134,9		100
	Чай с молоком	180	1,2	2	5,263	58,1		413
	Итого за Полдник		3,264	7,148	25,363	193		
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	40/50	10,136	8,845	4,936	116,789	7,94	277
	Пюре картофельное	120	2,5	3,885	20	124,965	2,1	321
	Чай с сахаром	180			6	24		411
	Хлеб ржаной	025	1	0,5	11	52,5		1
	Итого за Ужин		13,636	13,23	41,936	318,254	10,040	
Итого за день			42	47	203	1400	47,205	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные запеченные с сыром	135/7	2,89	5,974	19,516	140,39		207
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		29
	Бутерброд с маслом	30/10	3	5	11,611	105,4		1
	Итого за Завтрак		7,09	12,294	37,157	286,59		
Завтрак 2	Снежок	150	3,75	3,75	10,5	90,75		401
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	10,5	90,75		
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,03	4,424	13,015	113,996	4,59	67
	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	60	8,08	5,74	4,67	97,93		281
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	1,85	3,757	20,677	124,721		179
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		12	48	18	590
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		1
	Итого за Обед		15,178	14,151	72,582	479,647	22,590	
Полдник	Булочка творожная	65	3,467	6,273	26,96	177		483
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Итого за Полдник		3,467	6,273	27,96	181		
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	160	9,62	8,992	20,9	181,613	3,1	291
	Соус сметанный	030	2	3	9,021	61	0,027	354
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	30	0,6		11	58,2		1
	Апельсины свежие	095	0,295	0,54	13	57,2	19,4	369
	Итого за Ужин		12,515	10,532	54,921	362,013	22,527	
Итого за день			42	47	203	1400	45,117	

День: 6

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	4,08	18,311	117,206		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3	5	18,58	115,32		3
	Итого за Завтрак		8,364	10,4	42,921	273,326		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,75	3,75	6,3	81		401
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	6,3	81		
Обед	Суп-паша домашняя с курицей	150	4,064	4,23	12,17	115,96		86
	Рагу из овощей и курицы	150	8,249	6,927	28,848	210,731	10,167	79
	Компот из сухофруктов	180	0,1		14	56	19	376
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	103		1
	Итого за Обед		14,413	12,157	77,018	485,691	29,167	
Полдник	Пряник	40	1,95	6,105	14,562	115,109		100
	Чай с молоком	180	1,2	2	6	46,8		413
	Итого за Полдник		3,15	8,105	20,562	161,909		
Ужин	Сырники из творога	130	10,221	10,338	31,199	271,36	4,087	231
	Молоко густое	030	1,912	2,25	16	74,714		3
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,19		12	48	13,36	386
	Итого за Ужин		12,323	12,588	60,199	398,074	17,447	
Итого за день			42	47	207	1400	46,614	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенично-кукурузная	150	4,12	4,93	15,344	115,22		174
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6,87	39,48		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	9,06	95,64		1
	Итого за Завтрак		8,32	9,73	31,274	250,34		
Завтрак 2	Биопроduct кисло-молочный "Целебный"	125/шт	3,125	3,13	8	72,67	9,26	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	8	72,67	9,260	
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,1	4,87	14,001	116,23	6,18	58
	Котлеты рыбные любительские	60	7,712	6,392	3,16	99,8		256
	Пюре картофельное	120	2,5	3,885	20	124,965	2,1	321
	Компот из изюма	180	0,2		14	48,8	23	378
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		1
	Итого за Обед		15,712	15,377	73,161	484,795	31,280	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	1,6	6,845	26,04	179,608		191
	Чай с молоком	180	1,2	2	6	46,8		413
	Итого за Полдник		2,8	8,845	32,04	226,408		
Ужин	Шницель рубленый	060	8,533	4,492	5,68	107,441		282
	Соус сметанный с томатом	030	0,91	1,541	11,047	67,85	4,46	373
	Рис припущенный	110	2	3,885	22,798	120,098		78
	Чай с сахаром	180			6	24		411
	Хлеб пшеничный	025	0,6		11	46,4		1
	Итого за Ужин		12,043	9,918	58,525	365,787	4,460	
Итого за день			42	47	201	1400	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 овсяная	150	4,084	4,1	17,25	121		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		397
	Бутерброд с маслом	25/5	3	4	9,06	95,64		1
	Итого за Завтрак		8,284	9,42	32,34	257,44		
Завтрак 2	Йогурт (черника)	150	3,75	3,75	10,225	97,95	6,084	401
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	10,225	97,95	6,084	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	4,409	4,58	14,232	114,1	0,011	82
	Голубцы ленивые	160	9,239	7,71	19,298	197,002	4,016	298
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,123		14	56	17,272	700
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		1
	Итого за Обед		14,971	12,52	69,53	462,102	21,299	
Полдник	Гребешок с повидлом	65	2,7	5,652	24	162,473		462
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Итого за Полдник		2,7	5,652	25	166,473		
Ужин	Котлета Алметитная	60	8,35	6,566	4,028	93,613		299
	Соус молочный	30	1,2	4,795	11	74,338	0,96	347
	Каши гречневая рассыпчатая	110	1,85	3,757	20,677	120,484		179
	Чай с сахаром	180			6	24		411
	Хлеб пшеничный	025	0,6		11	46,4		1
	Апельсины свежие	095	0,295	0,54	13	57,2	19,4	389
	Итого за Ужин		12,295	15,658	65,905	416,035	20,360	
Итого за день			42	47	203	1400	47,743	

День: 9

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	4,3	18,344	115,22		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		29
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3	5	12,096	105		3
	Итого за Завтрак		7,287	10,62	36,47	261,02		
Завтрак 2	Бифидит	150	3,75	3,75	12	96,75		420
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	12	96,75		
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,53	5,086	12,96	114,96	4,421	76
	Гуляш из отварного мяса	40/40	7,939	5,076	2,53	86,953	2,3	277
	Спагетти с маслом	110	2,382	3,26	23,4	132,648		205
	Компот из сухофруктов	180	0,1		14	56	19	376
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		1
	Итого за Обед		16,961	14,442	74,89	495,561	25,721	
Полдник	Манник шоколадный	060	2,706	5,34	25,39	169,36	3	481
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Итого за Полдник		3,906	6,66	31,42	210,16	3,000	
Ужин	Икра кабачковая	30	0,37	2,1	2,22	29,1	4,5	1
	Югеля рыбные	60/20	6,236	5,043	7	97,944		313
	Пюре картофельное	120	2,5	3,885	23	124,965	2,1	321
	Чай с лимоном	180			6	32	10,65	60
	Хлеб ржаной	025	1	0,5	11	52,5		1
	Итого за Ужин		10,106	11,528	48,22	336,509	17,250	
Итого за день			42	47	203	1400	45,971	

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	4,08	18,311	117,206		185
	Напиток кофейный	180	1,2	0,6	6,67	39,48		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3	5	11,611	105,4		1
	Итого за Завтрак		8,364	9,88	36,792	262,086		
Завтрак 2	Снежок	150	3,75	3,75	10,5	90,75		401
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	10,5	90,75		
Обед	Суп картофельный с гречкой	150	4,409	5,997	11,335	116,949	1,955	77
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	10,327	8,973	30,071	242	8,04	274
	Кисель из смородины	180	0,022		18	72	21	590
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		1
	Итого за Обед		15,958	15,2	81,406	525,949	30,995	
Полдник	Печенье Овсяное	030	2,068	6	17,597	150		100
	Чай с молоком	180	1,2	2	6	46,8		413
	Итого за Полдник		3,268	8	23,597	196,8		
Ужин	Тефтели мясные	60	7,388	5,953	4,54	80,71		286
	Капуста тушеная	110	2,482	4,217	17,165	125,305	2	336
	Чай с сахаром	180			6	24		411
	Хлеб пшеничный	025	0,6		11	46,4		1
	Яблоки свежие	95	0,19		12	48	13,36	386
	Итого за Ужин		10,66	10,17	50,705	324,415	15,360	
Итого за день			42	47	203	1400	46,355	

Итого за период	420	470	2036	14000	468,734
Среднее значение за период	9,3	10,4	45,2	311,1	10,416
калорийности	12	30	68		

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.

