Утверждаю:
Заведующий О.Н.Лукач
МАДОУ детский сад № 54

Примерное меню для организации питания детей детских яслей, посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска с 10.09-21.09.18г.

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная овсяная	150	2,31	5,55	17,20	132,75		168
	Какао с молоком	180	3,60	3,19	15,82	107,00	1,00	397
	Бутерброд с маслом	25/5	2,80	5,66	10,96	102,00		3
Итого за Завтрак			8,71	14,40	43,98	341,75	1,00	
Завтрак 2								
	Йогурт	100	2,66	2,66	7,33	64,00		401
Итого за Завтрак 2			2,66	2,66	7,33	64,00		
Обед								
	Фасоль красная	020	0,62	0,04	1,30	8,00		8
	Суп картофельный с клецками	150	2,50	6,81	11,10	102,00	12,00	110
	Рагу из мяса и овощей	150	15,60	9,24	20,37	243,12	5,44	276
	Напиток из свежезамороженной ягоды	150	0,22		16,61	68,10	9,00	375
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2,00		22,00	98,00		138
Итого за Обед			20,94	16,09	71,38	519,22	26,44	
Полдник								
	Компот консервированный	200	0,48		32,43	133,40		128
Итого за Полдник			0,48		32,43	133,40		
Ужин								
	Котлеты рубленые	50	7,76	9,89	8,03	152,17	0,08	282
	Макароны отварные	100	3,67	3,40	17,63	112,33		317
	Чай с сахаром	180			9,90	39,60		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1,00		11,00	44,00		138
	Апельсины свежие	060	0,54	0,02	4,86	25,80	60,00	368
Итого за Ужин			12,97	13,31	51,42	373,90	60,08	
Итого за день			45,76	46,46	206,54	1432,27	87,52	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный с зел.горошком	100/30	8,23	7,74	12,86	102,58	0,48	219
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	11,92	88,99	1,08	394
	Бутерброд с джемом	25/5/15	2,05	3,21	23,62	131,72	0,39	2
Итого за Завтрак			12,94	13,29	48,40	323,29	1,95	
Завтрак 2								
	Снежок	150	3,90	3,75	16,50	115,50		9
Итого за Завтрак 2			3,90	3,75	16,50	115,50		
Обед								
	Икра кабачковая	20	0,30	0,91	1,27	14,34	0,59	52
	Свекольник с мясом со сметаной	150	3,92	6,49	8,74	109,96	150,00	62
	Тефтели рыбные	60	4,61	3,15	8,00	78,87	0,19	261
	Пюре картофельное.	120	2,44	3,84	16,33	110,25	102,00	321
	Компот из сухофруктов	150	0,51		15,56	65,83	75,00	376
	Хлеб пшеничный	050	2,00	1,00	23,00	116,00		144
Итого за Обед			13,78	15,39	72,90	495,25	327,78	
Полдник								
	Коржик творожный	50	3,62	6,70	25,02	186,00		488
	Молоко	150	4,40	4,50	7,20	76,83	0,83	808
Итого за Полдник			8,02	11,20	32,22	262,83	0,83	
Ужин								
	Медвежата мясные	070	4,05	4,02	6,60	78,86		297
	Рис припущенный	100	2,50	2,06	16,61	94,98		316
	Соус основной красный	020	0,23	1,07	1,60	14,90	15,83	145
	Чай с сахаром	150			8,25	33,00		391
	Хлеб пшеничный	025			11,00	58,00		144
	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	3,00	368
Итого за Ужин			7,10	7,47	51,90	317,34	18,83	
Итого за день			45,74	51,10	221,92	1514,21	349,39	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная манная	150	3.37	3.88	19.65	127.09		168
	Напиток кофейный	180	2.38	2.01	12.00	75.75	0.87	395
	Бутерброд с маслом, сыром .	25/5/10	4.44	5.53	12.92	120.00	0.09	3
Итого за Завтрак			10.19	11.42	44.57	322.84	0.96	
Завтрак 2								
	Йогурт	100	2.80	2.50	7.00	88.00		401
Итого за Завтрак 2			2.80	2.50	7.00	88.00		
Обед								
	Помидоры свежие	30	0.45		1.59	8.16		5
	Суп вермишелевый	150/10	6.97	5.77	10.93	123.13	14.88	110
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом.	60	7.25	9.46	6.45	140.02	0.11	281
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	5.71	3.21	25.68	89.23		165
	Кисель из протертой ягоды	150	0.10	0.08	20.25	81.99	1.37	378
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2.00		22.00	98.00		138
Итого за Обед			22.48	18.52	86.90	540.53	16.36	
Полдник								
	Яблоки, запеченные с сахаром	100	0.38	0.38	32.82	136.47	3.48	385
	Чай без сахара	150	0.40		1.00	2.80		391
Итого за Полдник			0.78	0.38	33.82	139.27	3.48	
Ужин								
	Жаркое домашнее куриное	110/40	7.80	12.46	13.01	195.54	17.00	139
	Чай с сахаром	200			11.00	44.00		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1.00		11.00	44.00		138
	Мармелад	40	0.04		31.76	136.00		172
Итого за Ужин			8.84	12.46	66.77	419.54	17.00	
Итого за день			45.09	49.00	220.00	1601.36	18.00	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Макароны ,запеченные с сыром	135/7	8.31	7.16	24.42	187.45	0.02	207
	Какао с молоком	200	3.60	3.19	15.82	107.00	1.00	397
	Бутерброд с маслом	25/5	2.80	5.66	10.96	102.00		3
Итого за Завтрак			12.71	16.01	51.20	396.45	1.02	
Завтрак 2								
	Ряженка	100	2.50	3.00	4.20	51.00		401
Итого за Завтрак 2			2.50	3.00	4.20	51.00		
Обед								
	Икра кабачковая	20	0.30	0.91	1.27	14.34	0.59	52
	Суп картофельный с мяс.фрикадельками	150	3.97	3.10	9.26	80.94	26.40	83
	Голубцы ленивые	160	7.07	10.07	14.29	194.17	16.00	297
	Напиток из шиповника	150	0.50		15.55	66.83	75.00	398
	Хлеб пшеничный	050	2.00	1.00	23.00	116.00		144
Итого за Обед			13.84	15.08	63.37	471.28	117.99	
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	075	7.41	3.18	27.73	158.65		
	Чай с молоком	150	2.66	2.34	11.92	88.99	1.08	394
Итого за Полдник			10.07	5.52	39.65	247.64	1.08	
Ужин								
	Сырники из творога	130	8.69	10.40	14.82	194.48	0.18	231
	Соус абрикосовый	50	0.23		32.25	130.20	20.00	359
	Чай с сахаром	200			11.00	44.00		391
	Хлеб пшеничный	025			11.00	58.00		144
	Виноград	75	0.45	0.45	11.55	54.00	6.00	368
Итого за Ужин			9.37	10.85	80.62	480.68	26.18	
Итого за день			43.94	50.46	204.91	1404.93	150.71	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.91	15.60	106.90	0.75	93
	Напиток кофейный	180	2.38	2.01	12.00	75.75	0.87	395
	Бутерброд с маслом	25/5	2.80	5.66	10.96	102.00		3
Итого за Завтрак			9.49	11.58	38.56	286.65	1.62	
Завтрак 2								
	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	3.00	3.00	11.00	86.00		401
Итого за Завтрак 2			3.00	3.00	11.00	86.00		
Обед								
	Огурцы свежие	020			1.00	4.00	2.00	5
	Суп картофельный с горохом	150	4.80	4.86	12.04	102.76	3.48	81
	Гуляш из отварного мяса	40/40	10.28	8.40	5.84	126.00	0.48	277
	Рис припущенный	100	2.43	2.87	18.40	109.15		316
	Компот из сухофруктов	150	0.51		15.56	65.83	75.00	376
	Хлеб пшеничный	050	2.00	1.00	23.00	116.00		144
Итого за Обед			20.02	16.93	75.84	523.74	80.96	
Полдник								
	Крендель сахарный	065	4.60	8.54	36.23	240.50		460
	Чай без сахара	180	0.40		1.00	2.80	0.02	392
Итого за Полдник			5.00	8.54	37.23	243.30	0.02	
Ужин								
	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	6.74	7.20	7.38	121.28		259
	Пюре картофельное	100	2.05	3.20	13.83	92.00	12.50	321
	Чай с сахаром	200			11.00	44.00		391
	Хлеб пшеничный	025			11.00	66.00		144
	Груши свежие.	070	1.00		4.00	20.00	7.00	3
Итого за Ужин			9.79	10.40	47.01	336.28	19.50	
Итого за день			47.30	50.45	209.64	1474.97	102.10	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная	150	3.19	3.92	20.55	130.65		49
	Какао с молоком	180	3.60	3.19	15.82	107.90	1.00	397
	Бутерброд с маслом	25/5	2.80	5.66	10.96	102.00		3
Итого за Завтрак			9.59	12.77	47.33	339.65	1.00	
Завтрак 2								
	Йогурт	100	2.80	2.50	7.00	88.00		401
Итого за Завтрак 2			2.80	2.50	7.00	88.00		
Обед								
	Кукуруза консервированная	20	0.44	0.08	2.24	11.60	1.00	
	Суп из овощей	150	3.52	6.90	10.23	117.15	5.45	106
	Котлеты рубленые	50	7.76	6.69	8.03	119.83	0.08	282
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.71	3.21	25.68	99.23		165
	Соус белый основной	20		1.00	2.00	17.00		347
	Кисель из протертой ягоды	150	0.10	0.08	20.25	81.99	1.37	378
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2.00		22.00	98.00		138
Итого за Обед			19.53	16.16	90.43	534.80	7.90	
Полдник								
	Печенье	040	3.20	6.40	28.40	177.60		
	Чай без сахара	200	0.40		1.00	2.80	0.02	392
Итого за Полдник			3.00	6.00	18.00	127.00		
Ужин								
	Жаркое по-домашнему	110/40	9.33	9.44	15.41	191.92	6.05	276
	Чай с сахаром	200			11.00	44.00		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1.00		11.00	44.00		138
	Апельсины свежие	50	0.45	0.01	4.05	21.50	30.00	368
Итого за Ужин			10.78	9.45	41.46	301.42	36.05	
Итого за день			45.70	47.88	202.22	1390.87	44.95	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный	125	6.71	10.83	10.62	160.83		119
	Напиток кофейный	180	2.38	2.01	12.00	75.75	0.87	395
	Бутерброд с джемом	25/5/15	2.05	3.21	23.62	131.72	0.39	2
Итого за Завтрак			11.14	16.05	46.24	368.30	1.26	
Завтрак 2								
	Снежок	100	2.80	2.50	11.00	77.00		777
Итого за Завтрак 2			2.80	2.50	11.00	77.00		
Обед								
	Свекла отварная	20	0.33		1.60	8.80	0.08	54
	Суп пюре из картофеля	150	3.98	5.15	16.07	80.92	6.71	83
	Гренки	005	0.81	0.07	3.75	18.12		115
	Плов из отварной говядины	040/110	9.05	10.50	25.46	258.15	2.36	277
	Напиток из шиповника	150	0.50		15.55	65.83	75.00	398
	Хлеб пшеничный	050	2.00	1.00	23.00	116.00		144
Итого за Обед			16.47	16.72	85.43	547.82	84.15	
Полдник								
	творожная масса	100	10.00	5.00	19.20	203.00	0.50	
	Чай без сахера	150	0.40		1.00	2.80	0.02	392
Итого за Полдник			10.40	5.00	20.20	205.80	0.52	
Ужин								
	Запеканка Рататуй	130	4.16	7.28	19.78	161.62	12.00	155
	Соус сметанный	020	0.28	0.99	7.17	14.82		354
	Чай с сахаром	200			11.00	44.00		391
	Яблоки свежие	50	0.20	0.20	4.90	23.50	3.00	368
Итого за Ужин			4.66	8.47	42.85	243.94	15.00	
Итого за день			45.27	48.74	205.72	1442.86	100.93	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная пшенно-кукурузная	150	5.75	5.96	26.25	140.70		168
	Какао с молоком	200	3.60	3.19	15.82	107.00	1.00	397
	Бутерброд с маслом, сыром .	25/5/10	4.44	5.53	12.92	120.00	0.09	3
Итого за Завтрак			11.79	12.68	54.99	367.70	1.09	
Завтрак 2								
	Йогурт	100	2.80	2.50	7.00	88.00		401
Итого за Завтрак 2			2.80	2.50	7.00	88.00		
Обед								
	Помидоры свежие	30	0.32		1.14	7.25		5
	Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	3.38	3.20	9.20	136.00	16.00	110
	Суфле куриное	60	6.48	10.59	2.49	131.19	0.03	310
	Капуста тушенная	100	1.97	3.70	9.48	81.50	13.64	132
	Компот из свежих яблок	150	0.12		17.85	73.20	6.45	372
	Хлеб ржано-пшеничный	050	2.00		22.00	98.00		136
Итого за Обед			14.25	17.49	62.16	527.14	36.12	
Полдник								
	Булочка "Веснушка"	050	3.83	3.05	26.92	164.00		473
	Молоко	180	5.22	4.50	8.64	97.20	1.08	608
Итого за Полдник			9.05	7.55	35.56	261.20	1.08	
Ужин								
	Рыба запеченная в сметанном соусе	60	4.64	5.23	1.45	79.50	0.12	252
	Рис с овощами	130	2.70	2.92	14.61	95.52	0.77	316
	Чай с сахаром	180			9.90	39.60		391
	Хлеб ржано-пшеничный	025	1.00		11.00	44.00		138
	Груши свежие	100	0.40		10.30	47.00	23.57	371
Итого за Ужин			8.74	8.15	47.26	305.62	24.46	
Итого за день			46.63	48.37	206.97	1549.66	62.75	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная гречневая	150	4.62	1.23	24.54	127.50		188
	Чай с молоком	180	2.66	2.34	11.92	88.99	1.08	394
	Бутерброд с маслом	25/5	2.80	5.66	10.96	102.00		3
Итого за Завтрак			10.08	9.23	47.42	318.49	1.08	
Завтрак 2								
	Ряженка	150	3.75	4.50	6.30	76.50		401
Итого за Завтрак 2			3.75	4.50	6.30	76.50		
Обед								
	Икра кабачковая	20	0.30	0.91	1.27	14.34	0.59	52
	Щи из свежей капусты	150	3.97	5.51	11.06	109.79	26.80	88
	Мясо духовое	140	11.57	9.72	26.60	191.33	6.77	276
	Компот из сухофруктов	150	0.51		15.56	65.63	75.00	376
	Хлеб пшеничный	050	2.00	1.00	23.00	116.00		144
Итого за Обед			18.35	17.14	77.49	497.29	109.16	
Полдник								
	Печенье Овсяное	030	1.20	3.60	16.80	141.00		868
	Чай без сахара	180	0.40		1.00	2,80	0,02	392
Итого за Полдник			1.60	3.60	17.80	143.80	0,02	
Ужин								
	Пудинг творожно-абрикосовый	120	10.88	12.53	29.60	250.86	1,31,04	240
	Молоко сгущенное	035	2.88	3.40	22.20	118.00	1,00	861
	Чай без сахара	200	0.40			3.00		391
	Виноград	75	0.45	0.45	11.55	54.00	6.00	368
Итого за Ужин			14.61	16.38	63.35	425.86	7.00	
Итого за день			48.39	50.85	212.36	1461.96	117.26	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная рисовая	150	2.30	3.05	17.20	132.75		168
	Напиток кофейный	180	2.38	2.01	12.00	75.75	0.67	395
	Бутерброд с маслом	25/5	2.80	5.66	10.96	102.00		3
Итого за Завтрак			7.48	10.72	40.16	310.50	0.67	
Завтрак 2								
	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	3.00	3.00	11.00	86.00		401
Итого за Завтрак 2			3.00	3.00	11.00	86.00		
Обед								
	Огурцы свежие	020	0.14		0.38	2.20	2.80	5
	Солянка мясная	150	6.31	7.50	19.50	135.00	9.00	89
	Сердце тушеное в сметанном соусе	40/30	6.66	5.46	4.64	93.87	1.02	274
	Гарнир сложный	100	6.66	5.83	24.16	175.75		149
	Компот из кураги	150	0.33		20.82	84.75	6.00	376
	Хлеб пшеничный	050	2.00	1.00	23.00	116.00		144
Итого за Обед			22.10	19.79	92.50	607.57	18.82	
Полдник								
	Булочка дорожная	050	3.00	5.00	24.00	185.00		469
	Чай с сахаром	180			9.90	39.60		391
Итого за Полдник			3.00	5.00	33.90	224.60		
Ужин								
	Бигус из свежей капусты с мясом.	120/30	11.20	9.58	16.28	173.33	16.66	293
	Чай с сахаром	180			9.90	39.60		391
	Хлеб пшеничный	025			11.00	58.00		144
	Бананы свежие	50	0.75		10.50	44.16	12.50	370
Итого за Ужин			11.95	9.58	47.68	315.09	29.16	
Итого за день			47.53	48.09	225.24	1543.76	48.65	

Итого за период	461.34	491.39	2115.52	14716.85	1082.45	
Среднее значение за период	46.13	49.14	211.55	1471.69	12.10	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.00	12.80	56.00			

Ведущий технолог Кочнева М.В

Использованы следующие технические нормативы:
1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва 2012г.
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть1,2. Пермь 2003г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.