



Е. В. Сидорчук  
 "Комбинат детского питания"

**Примерное меню для организации питания детей детских садов, посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения в Ангарска 25.12.13 - 15.01.14**

25.12.13	выход	белки	жиры	глевод	Ккал	С	26.12.13	выход	белки	жирь	глевод	Ккал	С
<b>Среда</b>							<b>Четверг</b>						
<b>завтрак</b>							<b>завтрак</b>						
Омлет	.080	5,12	6,24	2,08	85	0,33	Каша геркулесовая на молоке	.200	4,4	9,2	45,4	208	
Кофейный напиток	.200	2,79	3,19	19,71	118	1,3	Какао	.200	3,77	3,93	25,95	154	
Батон с маслом	.025/5	1,69	4,8	11,18	97		Хлеб пшеничный с маслом	.025/5	1,94	3,86	11,8	91	
<b>Итого:</b>		<b>9,6</b>	<b>14,23</b>	<b>32,97</b>	<b>300</b>	<b>1,63</b>	<b>Итого:</b>		<b>10,11</b>	<b>16,99</b>	<b>83,15</b>	<b>453</b>	<b>0</b>
<b>обед</b>							<b>обед</b>						
Суп лапша домашняя	.200	5,24	4,64	11,12	96	0,17	Суп гороховый с мясом	200/20	9,01	7,99	10,89	152	11,86
Курица отварная	.070	10,99	6,23	0,28	100		Рагу из мяса и овощей	.200	23,1	18,62	32,9	401	24,47
Соус белый	.030	0,54	1,38	1,14	19	4,4	Компот из кураги	.200	1,08		28,44	113	0,8
Каша гречневая рассыпчатая	140/10	7,84	10,08	38,5	282		Хлеб пшеничный	.050	3,8	0,46	23,46	116	
Кисель из свежемороженых ягод	.180	0,24		42,3	170								
Хлеб ржано-пшеничный	.050	7		45,8	210								
<b>Итого:</b>		<b>28,85</b>	<b>22,33</b>	<b>139,14</b>	<b>877</b>	<b>4,57</b>	<b>Итого:</b>		<b>36,99</b>	<b>27,07</b>	<b>95,69</b>	<b>782</b>	<b>37,13</b>
<b>полдник</b>							<b>полдник</b>						
Молоко цельное	.180	5,16	6,12	8,91	110		Бананы	.070	1,05	0,07	13,44	62	
Вафли	.035	0,87	0,99	23,19	106	0,43	Чай без сахара	.200	0,8			4	0,1
							Конфета	.030	0,09	4,65	19,5	124	
<b>Итого:</b>		<b>6,03</b>	<b>7,11</b>	<b>32,1</b>	<b>216</b>	<b>0,43</b>	<b>Итого:</b>		<b>1,94</b>	<b>4,72</b>	<b>32,94</b>	<b>190</b>	<b>0,1</b>
<b>ужин</b>							<b>ужин</b>						
Запеканка картофельная с сердцем	.150	12	11,76	19,8	238		Вареники ленивые с маслом	160/10	24,75	19,21	25,31	372	
Чай с сахаром	.200	0,2		15	58	2,9	Чай с сахаром	.200	0,2		15	58	2,9
Хлеб ржано-пшеничный	.025	3,5		22,9	105		Хлеб пшеничный	.025	1,9	0,23	11,73	58	
<b>Итого:</b>		<b>15,7</b>	<b>11,76</b>	<b>57,7</b>	<b>401</b>	<b>2,9</b>	<b>Итого:</b>		<b>26,85</b>	<b>19,44</b>	<b>52,04</b>	<b>488</b>	<b>2,9</b>
<b>ужин2</b>							<b>ужин2</b>						
							Блинчики с маслом	.100/5	5,3	10,1	33	248	0,34
							Чай с сахаром	.200	0,2		15	58	2,9
							Хлеб пшеничный	.025	1,9	0,23	11,73	58	
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Итого:</b>		<b>5,5</b>	<b>10,1</b>	<b>48</b>	<b>306</b>	<b>3,24</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>60,18</b>	<b>55,43</b>	<b>261,91</b>	<b>1794</b>	<b>9,53</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>81,39</b>	<b>78,32</b>	<b>311,82</b>	<b>2219</b>	<b>43,37</b>

Технолог

Голубченко А.И.

27.12.13							30.12.13						
выход	белки	жиры	глевод	Ккал	С	выход	белки	жиры	глевод	Ккал	С		
<b>Пятница</b>							<b>Понедельник</b>						
<b>завтрак</b>							<b>завтрак</b>						
Суп молочный вермишелевый	.200	5,58	6,12	19,73	156	0,82	Каша "Дружба" с маслом	.200/5	6,55	8,33	35,09	241	0,62
Чай с молоком	.200	2,6	1,7	15,9	99		Кофейный напиток	.200	2,79	3,19	19,71	118	1,3
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	5/5/10	4,24	11	23,46	127		Батон с джемом	025/20	0,75	1,94	13,13	74	
<b>Итого:</b>		<b>12,42</b>	<b>18,82</b>	<b>59,09</b>	<b>382</b>	<b>0,82</b>	<b>Итого:</b>		<b>10,09</b>	<b>13,46</b>	<b>67,93</b>	<b>433</b>	<b>1,92</b>
<b>обед</b>							<b>обед</b>						
Борщ с мясом, со сметаной	0/20/8	8,08	8,32	10,72	155	27,39	Суп овощной со сметаной	0/20/10	6,89	8,35	10,07	147	11,83
Тефтели рыбные	.060	11,24	6	7,34	110		Медвежата мясные	.070	9,16	13,53	9,44	196	
Пюре картофельное	.150	3,15	6,75	21,9	164	8,52	Соус красный	.050	0,78	1,44	2,52	26	4,4
Компот из изюма	.200	0,3		20,39	83	0,8	Макаронны отварные с маслом	.150	5,1	9,15	34,2	225	
Хлеб пшеничный	.050	3,8	0,46	23,46	116		Компот из сухофруктов	.200	0,5		25,1	102	21,6
							Хлеб ржано-пшеничный	.050	7		45,8	210	
<b>Итого:</b>		<b>21,57</b>	<b>21,53</b>	<b>83,81</b>	<b>628</b>	<b>36,71</b>	<b>Итого:</b>		<b>29,43</b>	<b>32,47</b>	<b>127,13</b>	<b>906</b>	<b>37,83</b>
<b>полдник</b>							<b>полдник</b>						
Сок	.200	0,75		13,65	57		Пряник	.040	2,52	0,84	30,24	138	
Сушка глазированная	.030	2,52	0,84	30,24	138		Чай без сахара	.200	0,8			4	0,1
<b>Итого:</b>		<b>3,27</b>	<b>0,84</b>	<b>43,89</b>	<b>195</b>	<b>0</b>	<b>Итого:</b>		<b>3,32</b>	<b>0,84</b>	<b>30,24</b>	<b>142</b>	<b>0,1</b>
<b>ужин</b>							<b>ужин</b>						
Каша рисовая жидкая с маслом	.200/5	2,2	8,2	21	172	0,58	Омлет с сыром	.090	11,16	16,74	1,62	204	
Чай с сахаром	.200	0,2		15	58	2,9	Чай с сахаром	.200	0,2		15	58	2,9
Хлеб пшеничный	.025	1,9	0,23	11,73	58		Хлеб ржано-пшеничный	.025	3,5		22,9	105	
							Мандарин	.074	0,59	0,15	5,55	28	22
<b>Итого:</b>		<b>4,3</b>	<b>8,43</b>	<b>47,73</b>	<b>288</b>	<b>3,48</b>	<b>Итого:</b>		<b>15,45</b>	<b>16,89</b>	<b>45,07</b>	<b>395</b>	<b>24,9</b>
<b>ужин2</b>							<b>ужин2</b>						
							Каша гречневая с маслом	.200	7,94	8,21	35,13	246	
							Чай с сахаром	.200	0,2		15	58	2,9
							Хлеб ржано-пшеничный	.025	3,5		22,9	105	
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Итого:</b>		<b>8,14</b>	<b>8,21</b>	<b>50,13</b>	<b>304</b>	<b>2,9</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>46,56</b>	<b>49,62</b>	<b>234,52</b>	<b>1493</b>	<b>41,01</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>66,43</b>	<b>71,87</b>	<b>320,5</b>	<b>2180</b>	<b>67,65</b>

31.12.13	выход	белки	жиры	левод	Ккал	С	09.01.14	выход	белки	жиры	левод	Ккал	С
<b>Вторник</b>							<b>Четверг</b>						
<b>завтрак</b>							<b>завтрак</b>						
Суп молочный с гречкой с маслом	.200	5,92	6,64	19,04	160	10,24	Плов фруктовый	.130	3,78	7,97	53,08	299	
Кофейный напиток	.200	2,79	3,19	19,71	118	1,3	Чай с сахаром	.200	0,2		15	58	2,9
Хлеб пшеничный с маслом	.025/5	1,94	3,86	11,8	91		Хлеб пшеничный с маслом	.025/5	1,94	3,86	11,8	91	
<b>Итого:</b>		<b>10,65</b>	<b>13,69</b>	<b>50,55</b>	<b>369</b>	<b>11,54</b>	<b>Итого:</b>		<b>5,92</b>	<b>11,83</b>	<b>79,88</b>	<b>448</b>	<b>2,9</b>
<b>обед</b>							<b>обед</b>						
Рассольник ленинградский с мясом	0/20/5	8,82	4,72	17,38	157	7,41	Щи с тушенкой (без сметаны)	.200	5,27	8,86	8,3	135	17,53
Сосиски отварные	.063	6,6	14,34	0,96	160		Жаркое домашнее с тушенкой	.150/40	13,4	7,4	16,2	188	
Пюре картофельное	.150	3,15	6,75	21,9	164	8,52	Компот из сухофруктов	.200	0,5		25,1	102	21,6
Напиток из свежемороженой	.200	0,1		7,6	52		Хлеб пшеничный	.050	3,8	0,46	23,46	116	
Хлеб пшеничный	.050	3,8	0,46	23,46	116								
<b>Итого:</b>		<b>22,47</b>	<b>26,27</b>	<b>71,3</b>	<b>649</b>	<b>15,93</b>	<b>Итого:</b>		<b>22,97</b>	<b>16,72</b>	<b>73,06</b>	<b>541</b>	<b>39,13</b>
<b>полдник</b>							<b>полдник</b>						
Песочное пирожное с крошкой и творогом	.080	8,82	13,88	39,13	326		Печенье	.030	2,19	3,06	21,6	124	
Чай с сахаром	.200	0,2		15	58	2,9	Чай с сахаром	.200	0,2		15	58	2,9
Апельсин	.067	0,6	0,13	5,43	29	2,6							
<b>Итого:</b>		<b>9,02</b>	<b>13,88</b>	<b>54,13</b>	<b>384</b>	<b>2,9</b>	<b>Итого:</b>		<b>2,39</b>	<b>3,06</b>	<b>36,6</b>	<b>182</b>	<b>2,9</b>
<b>ужин</b>							<b>ужин</b>						
							Макароны с маслом, сыром	.150	8,01	9,3	31,95	251	0,16
							Чай с вареньем	.200/20	0,3		21,3	82	0,1
							Хлеб пшеничный	.025	1,9	0,23	11,73	58	
<b>Итого:</b>		<b>5,1</b>	<b>8,43</b>	<b>46,73</b>	<b>288</b>	<b>2,9</b>	<b>Итого:</b>		<b>10,21</b>	<b>9,53</b>	<b>64,98</b>	<b>391</b>	<b>0,26</b>
<b>ужин2</b>							<b>ужин2</b>						
							Каша геркулесовая на сухом молоке	.200/5	6,33	8,9	25,49	207	
							Чай с сахаром	.200	0,2		15	58	2,9
							Хлеб пшеничный	.025	1,9	0,23	11,73	58	
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Итого:</b>		<b>6,53</b>	<b>8,9</b>	<b>40,49</b>	<b>265</b>	<b>2,9</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>59,24</b>	<b>62,27</b>	<b>222,71</b>	<b>1690</b>	<b>33,27</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>48,02</b>	<b>8</b>	<b>295,01</b>	<b>1827</b>	<b>48,09</b>

10.01.14	выход	белки	жиры	глевод	Ккал	С	13.01.14	выход	белки	жиры	глевод	Ккал	С
<b>Пятница</b>							<b>Понедельник</b>						
<b>завтрак</b>							<b>завтрак</b>						
Суп молочный с пшеном (с маслом)	.200	5,76	6,64	19,28	160	0,82	Каша манная с маслом	.200/5	3	8,2	20	172	
Какао	.200	3,77	3,93	25,95	154		Кофейный напиток	.200	2,79	3,19	19,71	118	1,3
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	.5/5/10	4,24	11	23,46	127		Батон с джемом	.025/20	0,75	1,94	13,13	74	
Апельсин	.067	0,6	0,13	5,43	29	2,6							
<b>Итого:</b>		<b>14,37</b>	<b>21,7</b>	<b>74,12</b>	<b>470</b>	<b>3,42</b>	<b>Итого:</b>		<b>6,54</b>	<b>13,33</b>	<b>52,84</b>	<b>364</b>	<b>1,3</b>
<b>обед</b>							<b>обед</b>						
Свекольник с мясом, со сметаной	.0/20/8	18,08	13,36	3,92	176	0,2	Суп вермишелевый	.250	3,9	4,64	11,12	96	
Котлета по-хлыновски	.070/5	10,43	14,84	9,66	216		Суфле мясное	.080	13,55	12,96	6,8	204	
Соус белый	.030	0,54	1,38	1,14	19	4,4	Пюре картофельное	.150	3,15	6,75	21,9	164	8,52
Каша гречневая рассыпчатая	.140/10	7,84	10,08	38,5	282		Компот из яблок	.200	0,14		13,49	55	2,22
Напиток из шиповника	.180	0,61		18,91	42		Хлеб ржано-пшеничный	.050	7		45,8	210	
Хлеб пшеничный	.050	3,8	0,46	23,46	116								
<b>Итого:</b>		<b>41,3</b>	<b>40,12</b>	<b>95,59</b>	<b>851</b>	<b>4,6</b>	<b>Итого:</b>		<b>27,74</b>	<b>24,35</b>	<b>99,11</b>	<b>729</b>	<b>10,74</b>
<b>полдник</b>							<b>полдник</b>						
Йогурт	.150	3,27	2,5	11,3	81		Булочка школьная	.070	4,61	4,41	35,3	199	
Пряник	.040	2,52	0,84	30,24	138		Чай с сахаром	.200	0,2		15	58	2,9
<b>Итого:</b>		<b>5,79</b>	<b>3,34</b>	<b>41,54</b>	<b>219</b>	<b>0</b>	<b>Итого:</b>		<b>4,81</b>	<b>4,41</b>	<b>50,3</b>	<b>257</b>	<b>2,9</b>
<b>ужин</b>							<b>ужин</b>						
Зразы картофельные с печенью	.150	13,46	7,56	36,27	314		Рыба запеченная	.080					
Икра кабачковая	.040	0,48	2,23	3,08	48	6,62	Соус красный	.050	0,78	1,44	2,52	26	4,4
Чай с сахаром	.200	0,2		15	58	2,9	Рис отварной	.150	3,75	6,15	38,55	228	
Хлеб пшеничный	.025	1,9	0,23	11,73	58		Чай с лимоном	.200	0,07	0,01	15,31	61	0,13
							Хлеб ржано-пшеничный	.025	3,5		22,9	105	
<b>Итого:</b>		<b>16,04</b>	<b>10,02</b>	<b>66,08</b>	<b>478</b>	<b>9,52</b>	<b>Итого:</b>		<b>8,1</b>	<b>7,6</b>	<b>79,28</b>	<b>420</b>	<b>4,53</b>
<b>ужин2</b>							<b>ужин2</b>						
							Суп молочный с гречкой с маслом	.200	5,92	6,64	19,04	160	10,24
							Чай с сахаром	.200	0,2		15	58	2,9
							Хлеб ржано-пшеничный	.025	3,5		22,9	105	
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Итого:</b>		<b>6,12</b>	<b>6,64</b>	<b>34,04</b>	<b>218</b>	<b>13,14</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>77,5</b>	<b>75,18</b>	<b>277,33</b>	<b>2018</b>	<b>17,54</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>53,31</b>	<b>56,33</b>	<b>315,57</b>	<b>1988</b>	<b>32,61</b>

14.01.14	выход	белки	жиры	глюков	Ккал	С	15.01.14	выход	белки	жиры	глюков	Ккал	С
<b>Вторник</b>							<b>Среда</b>						
<b>завтрак</b>							<b>завтрак</b>						
Омлет	.080	5,12	6,24	2,08	85	0,33	Каша пшеничная с маслом	.200/5	4,4	9,2	25,4	208	0,59
Какао	.200	3,77	3,93	25,95	154		Чай с молоком	.200	2,6	1,7	15,9	99	
Хлеб пшеничный с маслом	.025/5	1,94	3,86	11,8	91		Батон с маслом, сыром	025/15	4,04	7,18	11,88	127	
<b>Итого:</b>		<b>10,83</b>	<b>14,03</b>	<b>39,83</b>	<b>330</b>	<b>0,33</b>	<b>Итого:</b>		<b>11,04</b>	<b>18,08</b>	<b>53,18</b>	<b>434</b>	<b>0,59</b>
<b>обед</b>							<b>обед</b>						
Суп рыбный	.200	7,1	4	14,4	120	11,83	Борщ с мясом, со сметаной	0/20/8	8,08	8,32	10,72	155	27,39
Сосиски отварные	.063	6,6	14,34	0,96	160		Плов из грудки куриной	100/50	12,15	11,85	27,15	269	
Соус белый	.030	0,54	1,38	1,14	19	4,4	Компот из сухофруктов	.200	0,5		25,1	102	21,6
Макароньы отварные с маслом	.150	5,1	9,15	34,2	225		Хлеб ржано-пшеничный	.050	7		45,8	210	
Компот из изюма	.200	0,3		20,39	83	0,8							
Хлеб пшеничный	.050	3,8	0,46	23,46	116								
<b>Итого:</b>		<b>23,44</b>	<b>29,33</b>	<b>94,55</b>	<b>723</b>	<b>17,03</b>	<b>Итого:</b>		<b>27,73</b>	<b>20,17</b>	<b>108,77</b>	<b>736</b>	<b>48,99</b>
<b>полдник</b>							<b>полдник</b>						
Ряженка	.150	4,2	4,79	6,14	84	0,6	Бананы	.070	1,05	0,07	13,44	62	
Баранка яичная	.040	2,92	3,28	23,52	136		Отвар шиповника	.180					
<b>Итого:</b>		<b>7,12</b>	<b>8,07</b>	<b>29,66</b>	<b>220</b>	<b>0,6</b>	<b>Итого:</b>		<b>1,05</b>	<b>0,07</b>	<b>13,44</b>	<b>62</b>	<b>0</b>
<b>ужин</b>							<b>ужин</b>						
Сырники творожные запеченные	.120	20,6	16,16	15,67	300	0,28	Картофель отварн., запеченный с раст.масл	.200	12,08	6,58	26,62	215	
Соус молочный сладкий	.050	0,9	2,26	6,6	52	0,16	Сельдь соленая	.019	5,8	2,38		31	
Чай с сахаром	.200	0,2		15	58	2,9	Чай с сахаром	.200	0,2		15	58	2,9
Хлеб пшеничный	.025	1,9	0,23	11,73	58		Хлеб ржано-пшеничный	.025	3,5		22,9	105	
<b>Итого:</b>		<b>23,6</b>	<b>18,65</b>	<b>49</b>	<b>468</b>	<b>3,34</b>	<b>Итого:</b>		<b>13,58</b>	<b>8,96</b>	<b>64,52</b>	<b>409</b>	<b>2,9</b>
<b>ужин2</b>							<b>ужин2</b>						
Каша "Дружба" с маслом	.200/5	6,55	8,33	35,09	241	0,62							
Чай с сахаром	.200	0,2		15	58	2,9							
Хлеб пшеничный	.025	1,9	0,23	11,73	58								
<b>Итого:</b>		<b>6,75</b>	<b>8,33</b>	<b>50,09</b>	<b>299</b>	<b>3,52</b>	<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>71,74</b>	<b>78,41</b>	<b>263,13</b>	<b>2040</b>	<b>24,82</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>61,4</b>	<b>47,28</b>	<b>239,91</b>	<b>1641</b>	<b>52,48</b>