

Составил
Технолог МКУ ЦБУО
Спиридонова А.А

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ д.с. № 25 «Зайчик»
И.Ф. Гусева И.Ф. Гусева



Примерный 15-ти дневный рацион (меню) горячего питания (завтрак, обед, полдник, ужин) для дошкольных образовательных учреждений в соответствии с усредненными физиологическими нормами потребления продуктов на весенний период 2024 года (возрастная категория 1-3года)

3 день (среда)		
завтрак		
Суп молочный с крупой (рис)	150	99,3
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АО "АФ"Ангара")	170	91,52
Сыр (порциями)	7	26,6
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта(батон)	20	47
итого	352	297,52
Сок фруктовый (грушевый)	150	68,25
обед		
Рассольник на бульоне (мелкошинкованный) (птица)	150	65,14
Рыба(минтай), запеченная с морковью	60	63,58
Пюре картофельное	110	100,65
Компот из свежих яблок с лимоном	150	40,86
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Итого	510	364,23
Полдник		
Чай с лимоном	180	41
Кондитерские изделия: Печенье	30	83,38
итого	210	124,38
ужин		
Сырники с морковью /соус яблочный №230	150	220,44
Компот из сушеных фруктов (изюм)	170	93,66
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	95	41,8
итого	455	449,9
среднедневная сбалансированность		1304,3
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		

4 день (четверг)		
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/20)	150	225,08
Чай с молоком (молоко2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	170	78,87
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	25	58,75
итого	350	395,8
2 завтрак		
Сок фруктовый яблочный	150	64,32
обед		
Винегрет овощной	30	28,44
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	40	8,2
Суп из овощей (мясо птицы)	150	65,59
Котлеты припущенные(птица)	60	111,04
Соус молочный	25	28,08
Каша вязкая (рисовая)	110	112,97
Напиток яблочный	150	34,73
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	575	385,38
Полдник		
К/м продукция "Бифидок" (АО "АФ" Ангара")	150	71,55
Пирожки печенье из сдобного теста с капустным фаршем	50	109,65
итого	200	181,2
ужин		
Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным	150	170,64
Фрукты и ягоды свежие (банан)	95	90,25
Чай с сахаром	150	28
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	415	335,89
		1362,6
составил: технолог МКУ "ЦБУО"		

6 день (понедельник)		
завтрак		
Каша молочная манная жидкая	150	129,7
Чай с сахаром	170	37,6
Сыр (порциями)	7	26,6
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	25	58,75
итого	357	285,75
2 завтрак		
Плоды и ягоды свежие (банан)	100	90,25
обед		
Салат из свеклы	30	28,2
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	30	8,2
Суп с макаронными изделиями (говядина)	150	82,89
Рулет с луком и яйцом	60	104
Соус молочный	25	28,08
Каша вязкая (гречневая)	110	107,18
Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	50,94
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	575	518,76
Полдник		
К/м продукция "Йогурт"(АО "АФ "Ангара")	170	85
Кондитерские изделия: Пряник	30	81,38
итого	200	166,38
ужин		
Рыба, тушенная с овощами (минтай)	60	56,3
Картофель отварной в молоке	110	92,84
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АФ"Ангара")	180	78,87
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	390	322,01
		1383,2
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		

8 день (среда)		
Завтрак		
Суп молочный с крупой (ячневая)	150	106,65
Какао с молоком (молоко 2,5% АО "АФ"Ангара")	180	97,36
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта(батон)	20	47
итого	355	284,11
2 завтрак		
Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	90,25
Обед		
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	30	46,25
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	30	8,2
Суп крестьянский с крупой (птица)	150	78,48
Птица, тушенная с овощами	150	145,5
Компот из сухофруктов и шиповника	150	41,25
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	530	429,0
Полдник		
Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%)	160	84,8
Ватрушка французская	40	128,64
итого	200	213,44
ужин		
Икра морковная	40	28,11
Макароны, запеченные с яйцом	155	185
Чай с сахаром	180	40
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	405	323,61
Среднедневная сбалансированность		1340,4
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		

9 день (четверг)		
завтрак		
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	150	129,87
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	170	78,87
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	25	58,75
итого	350	300,59
2 завтрак		
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	44
обед		
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	30	33,67
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	40	8,2
Суп картофельный с бобовыми (птица)	150	93,38
Биточки припущенные(птица)/соус молочный	60	111,04
Соус молочный	25	28,08
Каша вязкая (пшенная)	110	115,5
Кисель из шиповника	150	74,11
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	575	573,28
Полдник		
К/м продукция "Снежок"(АО "АФ "Ангара")	150	71,55
Блинчики с повидлом	55	95
итого	205	166,55
ужин		
Рыба, запеченная в омлете (минтай)	60	82,81
Пюре картофельное с морковью	110	91,74
Компот из плодов сушеных	180	70,25
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	25	58,75
итого	400	362,3
Среднедневная сбалансированность		1446,7
составил: технолог МКУ "ЦБУО"		

10 день (пятница)		
завтрак		
Суп молочный с крупой (кукуруза)	150	98,85
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	170	84,69
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	25	58,75
Масло (порциями)	5	33,1
Сыр (порциями)	7	26,6
итого	357	301,99
2 завтрак		
Сок фруктовый абрикосовый	150	79,39
обед		
Салат "Здоровье"	30	27
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	40	8,2
Рассольник на бульоне (мелкошинкованный) (птица)	150	65,14
Фрикадельки из кур (м.д.ж 12%)	60	113,33
Соус томатный	25	14,04
Рис отварной с овощами	110	134,75
Напиток яблочный	150	50
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	575	451,3
Полдник		
Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%)	150	79,5
Сдоба обыкновенная	50	142,9
итого	200	222,4
ужин		
Икра кабачковая после т/о	30	23,8
Макароны, запеченные с сыром	150	210
Чай с лимоном	170	32,77
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	95	41,8
итого	465	355,37
Среднедневная сбалансированность		1410,4
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		

12 день (вторник)		
завтрак		
Суп молочный с крупой ("Геркулес")	150	111,6
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	170	84,69
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	25	58,75
итого	350	288,14
2 завтрак		
Сок фруктовый абрикосовый	150	79,39
обед		
Винегрет овощной	30	28,44
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	30	8,2
Суп-лапша домашняя (мясо птицы)	150	87,01
Мясо кур отварное в соусе	60	110,73
Гарнир сложный (пюре картофельное/капуста тушеная 55/55)	110	91,63
Напиток яблочный	150	50
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	550	485,31
Полдник		
Чай с лимоном	150	29
Булочка "Веснушка"	50	119,85
итого	200	148,85
ужин		
Пудинг из творога с рисом (творог 5% АО "АФ "Ангара")/соус фруктовый из кураги	150	222,02
Компот из сухофруктов и шиповника	150	41,25
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Плоды и ягоды свежие (банан)	95	90,2
итого	415	400,5
Среднедневная сбалансированность		1402,16
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		

13 день (среда)		
завтрак		
Каша "Дружба"	150	134,47
Какао с молоком (молоко 2,5%, АО "АО "АФ"Ангара")	170	91,52
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (батон)	25	58,75
итого	350	317,84
2 завтрак		
Сок фруктовый (грушевый)	150	68,25
обед		
Салат "Степной"	30	25,5
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	40	8,2
Суп из овощей (птица)	150	73,52
Зразы рубленые из птицы с омлетом и овощами	60	106,3
Соус томатный	20	11,89
Каша вязкая (пшеница)	150	115,5
Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	50,94
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	610	501,12
Полдник		
Чай с сахаром	150	28
Уголок творожный	65	137,2
итого	215	165,2
ужин		
Запеканка картофельная с печенью	120	147
Соус красный основной	20	9,98
Кисель из шиповника	150	74,1
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	44
итого	410	322,09
Среднедневная сбалансированность		1374,5
<i>составил: технолог МКУ "ЦБУО"</i>		

14 день (четверг)		
завтрак		
Суп молочный с крупой (крупа гречневая)	150	106,2
Чай с молоком (молоко 2,5% АО "АО "АФ"Ангара")	170	78,87
Масло (порциями)	5	33,1
Сыр (порциями)	7	26,6
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	25	58,75
итого	357	303,52
2 завтрак		
Сок фруктовый яблочный	150	64,32
обед		
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	30	30,37
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	40	8,2
Щи из свежей капусты с картофелем (птица)	150	66,47
Шницель припущенный (птица)/соус	60	111,04
Соус красный основной	20	16,64
Каша вязкая (пшеничная)	110	111,76
Компот из свежих яблок с лимоном	150	40,86
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	570	494,64
полдник		
Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	50,94
Кондитерские изделия: Печенье	30	135,9
итого	180	186,84
ужин		
Биточки рыбные с овощами запеченные (минтай)	60	84,87
Картофель отварной	110	104,39
Чай с повидлом	150	32
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	95	41,8
итого	455	357,06
Среднедневная сбалансированность		1406,4
составил: технолог МКУ "ЦБУО"		

15 день (пятница)		
завтрак		
Икра кабачковая после т/о	30	23,8
Омлет натуральный/икра кабачковая(130/20)	130	201,28
Кофейный напиток с молоком (2,5% АО "АФ "Ангара")	170	84,69
Масло (порциями)	5	33,1
Хлеб пшеничный в/с или батон из муки высшего сорта (хлеб)	25	58,75
итого	360	401,62
2 завтрак		
Сок фруктовый абрикосовый	150	79,39
обед		
Салат из моркови с зеленым горошком	30	36,02
или овощи порционно свежие с 05.2024г.	40	8,2
Уха с крупой (горбуша)	150	69,78
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	70	149,8
Рис припущенный	110	146,6
Соус томатный	20	14,04
Компот из яблок и изюма	150	47,65
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	30	70,5
итого	580	581,4
Полдник		
Молоко кипяченое (АО "АФ"Ангара" м.д.ж.2,5%)	150	79,5
Пирог открытый	50	137,5
Плоды и ягоды свежие (банан)	95	90,2
итого	295	307,2
ужин		
Салат из свеклы с чесноком	30	33,0
Макароны, запеченные с сыром	150	210
Чай с сахаром	180	40
Хлеб высший сорт пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
Хлеб ржаной пшеничный ИП Авакян.Р.С.	20	47
итого	400	
Среднедневная сбалансированность		1369,6
		21005,26
		15,00
среднедневная сбалансированность за 15 дней:		1400