

Общество с ограниченной ответственностью «Комбината питания №1»

Утверждено:

Генеральный директор

Зубавленко Н.С.



Согласовано:

Заведующий МДОАУ

Оксана Владимировна



Основное (организованное) меню (осенне-зимний период)
рациона питания детей дошкольного возраста (1,5-3 лет)

Для МДОАУ с 12-часовым режимом работы.

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1	
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6	
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	140	5,90	3,23	29,81	171,95	ТТК 11.273	
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395	
Итого за Завтрак 1		350	10,54	10,69	55,88	362,04		
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*	
Итого за Завтрак 2		150	0,88	0,13	16,50	75,00		
Обед	Салат "Степной"	30	0,55	2,33	4,05	39,24	1 ДП 2011	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,61	2,68	11,80	85,70	81	
Обед	Котлеты рубленые	50	7,28	9,24	4,73	131,17	282	
Обед	Макаронные изделия отварные	110	4,81	3,34	26,40	152,29	205	
Обед	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,85	398	
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1	
Итого за Обед		520	18,74	18,16	71,23	520,49		
Полдник	Кефир	150	4,37	4,82	6,03	84,93	401	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466 ДП 2012	
Итого за Полдник		200	8,25	7,18	32,18	225,93		
Ужин	Запеканка из творога со сметаной	170	24,74	17,68	20,66	252,45	ТТК 1.237	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,50	1	
Итого за Ужин		400	27,19	18,60	46,13	372,41		
Итого за День		1 620	65,60	54,76	221,92	1 555,87		

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,50	1
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75	7
Завтрак 1	Каша манная молочная	130	4,75	2,28	26,35	144,86	168
Завтрак 1	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507
Итого за завтрак 1		350	10,96	6,98	57,78	337,41	
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368
Итого за завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,99	2,07	6,57	48,60	69 П 2013
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,49	12,78	9,63	70,83	57
Обед	Плов из птицы	150	12,15	96,28	23,95	281,16	ТТК 2.492
Обед	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17	372
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Итого за обед		550	17,41	111,75	63,86	512,08	
Полдник	Кисель плодово-ягодный	150	0,01	0,00	21,56	86,31	648
Полдник	Оладьи с маслом	50	4,09	6,56	20,75	158,44	733*
Итого за полдник		200	4,10	6,56	42,31	244,75	
Ужин	Суфле из рыбы	60	9,84	5,90	2,58	102,82	268/353
Ужин	Пюре картофельное	120	2,61	4,12	17,60	117,97	520/3
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Итого за ужин		410	8,82	10,68	37,44	340,76	
Итого за день		1 660	41,89	136,57	216,09	1 505,50	

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша овсяная молочная	140	6,18	4,20	27,37	172,09	198
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	9,05	37,31	395
Итого за завтрак 1		350	8,26	8,87	49,32	310,34	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*
Итого за завтрак 2		150	0,88	0,13	16,50	75,00	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	1,24	12,78	2 П 2013
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,54	1,67	12,57	71,54	80*
Обед	Оладьи из печени по-купецки	50	8,65	5,85	5,90	111,00	404 П 2013
Обед	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372 ДП 2016
Обед	Каша гречневая вязкая	110	3,32	3,45	14,86	103,61	182 МДП 2016
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
Итого за обед		580	16,71	15,88	66,91	456,05	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	170	2,52	2,46	12,13	80,70	395
Полдник	Печенье	30	1,05	2,94	18,12	125,10	12.18
Итого за полдник		200	3,57	5,40	30,25	205,80	
Ужин	Макаронь, запеченные с сыром	170	7,93	8,77	32,54	225,56	207
Ужин	Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64	393
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,50	1
Итого за ужин		400	8,82	10,68	37,44	346,70	
Итого за день		1 680	38,24	40,96	200,42	1 393,89	

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак 1	Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1	
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75	7	
Завтрак 1	Молочная каша "Дружба"	130	4,09	2,59	21,96	127,56	278	
Завтрак 1	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507	
Итого за завтрак 1		350	9,91	7,15	50,82	307,11		
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*	
Итого за Завтрак 2		150	0,88	0,13	16,50	75,00		
Обед	Салат "Степной"	40	0,73	3,14	5,40	52,34	1 ДП 2011	
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,39	2,57	10,19	69,48	76	
Обед	Голубцы ленивые	160	12,34	8,86	18,84	204,66	298 ДП 2012	
Обед	Кисель плодово-ягодный	180	0,01	0,00	25,88	103,58	648	
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1	
Итого за Обед		570	17,11	15,05	73,67	498,38		
Полдник	Чай с сахаром	160	0,16	0,04	8,00	33,16	392	
Полдник	Булочка домашняя	40	3,02	6,40	24,40	167,65	469	
Итого за Полдник		200	3,18	6,44	32,40	200,81		
Ужин	Биточки рыбные	60	6,99	3,67	5,65	83,55	388	
Ужин	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,74	5,10	28,24	177,95	249 П 2013	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1	
Итого за Ужин		400	14,18	9,69	59,36	381,47		
Итого за день		1 670	45,26	38,46	232,75	1 462,77		

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1	
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6	
Завтрак 1	Сул молочный с макаронными изделиями	150	4,27	4,57	14,44	115,93	93	
Завтрак 1	Какао с молоком	170	3,25	3,42	14,28	100,92	397	
Итого за Завтрак 1		350	9,42	12,62	41,62	317,79		
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*	
Итого за Завтрак 2		150	0,88	0,13	16,50	75,00		
Обед	Салат "Зимний"	30	0,58	3,83	3,60	49,95	25 МД 2011	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,18	2,46	5,67	49,53	67	
Обед	Котлеты рубленные из птицы	50	9,14	2,65	4,87	79,86	305	
Обед	Пюре из гороха	110	12,35	3,71	25,78	185,94	317	
Обед	Соус сметанный	15	0,23	0,79	0,97	11,87	600	
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375	
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1	
Итого за Обед		545	26,44	13,94	74,81	529,12		
Полдник	Кефир	180	5,24	5,78	7,22	101,84	401	
Полдник	Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12.18	
Итого за Полдник		205	7,12	8,73	25,95	210,79		
Ужин	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,60	16,09	8.18	
Ужин	Омлет натуральный	130	12,93	20,14	2,37	242,39	215	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1	
Итого за Ужин		400	16,62	21,14	30,44	378,45		
Итого за День		1 650	60,48	56,56	189,32	1 511,15		

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	140	6,22	3,39	31,38	181,00	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
Итого за Завтрак 1		350	8,30	8,07	53,28	318,94	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*
Итого за Завтрак 2		150	0,88	0,13	16,50	75,00	
Обед	Салат из белокачанной капусты с яблоками	30	3,30	3,00	1,89	36,00	4 П 2013
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,28	1,4	10,48	59,62	80
Обед	Биточки рубленные	50	5,58	4,21	5,60	82,50	282* МД 2012
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,78	3,86	30,47	175,72	205
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
Итого за Обед		520	17,24	12,85	87,85	488,73	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	175	2,59	2,53	12,49	83,08	395
Полдник	Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12.18
Итого за Полдник		200	4,47	5,48	31,22	192,03	
Ужин	Пудинг из творога со сгущенным молоком	170	14,28	13,25	21,34	255,94	ТТК 3.240
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Итого за Ужин		400	16,73	14,17	46,81	375,91	
Итого за день		1 620	47,62	40,70	235,66	1 450,61	

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1	
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6	
Завтрак 1	Каша манная молочная	140	5,11	2,45	28,38	164,21	168	
Завтрак 1	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507	
Итого за Завтрак 1		350	8,36	8,25	56,94	343,45		
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368	
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50		
Обед	Винегрет овощной	40	0,05	2,47	3,37	37,92	45 ДП 2012	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,73	1,45	12,49	69,89	82	
Обед	Плов из птицы	160	19,12	8,24	30,55	272,64	ТТК 2.492	
Обед	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,85	398	
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1	
Итого за Обед		530	23,39	12,73	70,66	492,54		
Полдник	Булочка "Творожная"	40	4,87	2,38	21,22	125,74	483	
Полдник	Кефир	160	4,68	5,16	6,45	91,00	401	
Итого за Полдник		200	9,55	7,54	27,67	216,74		
Ужин	Запеканка картофельная с мясом или печенью	170	9,13	7,01	25,23	264,56	ТТК 12.308	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
Ужин	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1	
Итого за Ужин		400	11,19	7,79	48,13	371,52		
Итого за День		1 630	53,09	36,91	218,10	1 494,75		

"Комбинат питания №1"
Цикличное 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 8									
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,40	1		
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75	7		
Завтрак 1	Каша овсяная молочная	140	6,19	4,20	27,36	172,09	168		
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392		
Итого за Завтрак 1		350	10,46	7,49	46,99	297,24			
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368		
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50			
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,93	2,07	6,57	48,60	69 П 2013		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,24	2,44	8,02	59,02	57		
Обед	Котлеты рубленые	50	7,28	9,24	4,73	131,17	282		
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,78	3,86	30,47	175,72	205		
Обед	Кисель из концентрата плодово или ягодный	150	0,20	0,00	21,56	86,32	648		
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1		
Итого за Обед		520	16,41	17,97	81,37	552,07			
Полдник	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507		
Полдник	Печенье	30	1,05	2,94	18,12	125,10	12.18		
Итого за Полдник		210	2,40	4,11	33,78	203,40			
Ужин	Омлет с картофелем	170	10,61	14,09	17,81	240,65	218		
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392		
Ужин	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1		
Итого за Ужин		400	12,67	14,87	40,71	347,61			
Итого за День		1 630	42,54	45,04	217,55	1 470,82			

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	130	5,31	2,26	28,52	155,65	168
Завтрак 1	Какао с молоком	190	3,63	3,82	15,96	112,80	397
Итого за Завтрак 1		350	10,84	10,71	57,38	369,39	
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50	
Обед	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	21 ДП 2016
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,39	2,57	10,19	69,48	76
Обед	Птица тушеная	50	5,66	5,39	1,76	79,34	301 ДП 2012
Обед	Рис отварной с овощами	110	2,72	4,04	27,22	156,12	315
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Итого за Обед		540	13,29	14,53	76,55	491,27	
Полдник	Кефир	170	4,97	5,48	6,85	96,69	91
Полдник	Булочка домашняя	30	2,26	4,82	18,31	125,74	469
Итого за Полдник		200	7,23	10,30	25,16	222,43	
Ужин	Биточки рыбные	50	5,82	3,05	4,71	69,63	315
Ужин	Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75	317
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,97	17,13	87,33	1
Итого за Ужин		330	17,27	5,41	57,65	348,54	
Итого за День		1 570	49,23	41,55	231,44	1 502,13	

"Комбинат питания №1"
Цикличное 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1	
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6	
Завтрак 1	Каша "Дружба"	140	4,40	2,79	23,65	137,38	278	
Завтрак 1	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507	
Итого за Завтрак 1		350	7,65	8,59	52,21	316,62		
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368	
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50		
Обед	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	113 П 2013	
Обед	Ши из свежей капусты с картофелем	150	1,18	2,46	5,67	49,53	67	
Обед	Суфле из отварного мяса с рисом	50	10,87	11,16	2,53	154,00	279	
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	110	7,22	5,78	32,60	211,29	169	
Обед	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17	372	
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1	
Итого за Обед		520	21,63	19,93	61,68	513,13		
Полдник	Напиток из плодов шиповника	170	0,58	0,24	17,63	75,00	398	
Полдник	Крендель сахарный	30	2,37	4,92	18,50	127,78	460	
Итого за Полдник		200	2,95	5,16	36,13	202,78		
Ужин	Рагу из овощей	190	3,45	13,78	20,90	221,50	92 Пермь 2008	
Ужин	Кисель плодово - ягодный	180	0,02	0	25,87	103,58	648	
Ужин	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1	
Итого за Ужин		400	5,33	14,51	59,62	390,58		
Итого за день		1 620	38,16	48,79	224,34	1 493,61		