

Общество с ограниченной ответственностью «Комбината питания №1»

Утверждаю:

Генеральный директор

Зубавленко Н.С.



Согласовано:

Заведующий МДОАУ

Ольга Васильевна



Основное (организованное) меню (осенне-зимний период)
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 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 пшениная молочная жидкая	170	7,17	3,92	36,20	208,80	ТТК 11.273	
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,14	14,63	99,05	395**	
Итого за Завтрак 1		400	12,11	11,69	63,73	408,79		
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537 П2013*	
Итого за Завтрак 2		180	1,05	0,15	19,80	90,00		
Обед	Салат "Стелной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40	1 ДП 2011	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4,34	3,21	14,18	102,92	81*	
Обед	Котлеты рубленые	70	10,20	12,91	6,63	183,53	282	
Обед	Макаронные изделия отварные	130	5,68	3,95	31,20	179,98	205*	
Обед	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41	398	
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1	
Итого за Обед		650	24,38	24,69	90,79	679,56		
Полдник	Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466 ДП 2012	
Итого за Полдник		250	9,71	8,79	34,19	254,40		
Ужин	Запеканка из творога со сметаной	200	29,10	20,80	24,30	297,00	ТТК 1.237	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,72	1,46	25,70	131,00	1	
Итого за Ужин		450	33,02	22,31	60,05	469,46		
Итого за День		1 930	80,27	67,63	268,56	1 902,21		

"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	160	5,84	2,80	32,43	178,29	168	
Завтрак 1	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507	
Итого за завтрак 1		400	12,20	7,63	65,60	379,54		
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02	368	
Итого за Завтрак 2		200	0,78	0,78	19,21	87,02		
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00	69 П 2013	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	14,20	10,70	78,70	57	
Обед	Плов из птицы	160	12,96	9,06	25,54	299,90	ТТК 2.492	
Обед	Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,20	372	
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1	
Итого за обед		640	19,63	27,48	76,41	597,20		
Полдник	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648	
Полдник	Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29	733*	
Итого за Полдник		255	4,52	7,22	51,58	289,38		
Ужин	Суфле из рыбы	80	13,04	8,15	3,46	139,38	268/353	
Ужин	Пюре картофельное	150	3,27	5,15	22,00	147,46	520/3	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,72	1,46	25,70	131,00	1	
Итого за Ужин		480	8,82	10,68	37,44	459,30		
Итого за День		1 975	45,95	53,79	250,24	1 812,44		

"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	30	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	170	7,51	5,10	33,23	208,97	198	
Завтрак 1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
Итого за завтрак 1		405	9,61	9,78	56,18	351,37		
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537 П2013*	
Итого за Завтрак 2		180	1,05	0,15	19,80	90,00		
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,80	5,05	2,06	21,30	ТТК 2.20	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49	80 *	
Обед	Оладьи из пчени по-купецки	70	12,11	8,19	8,26	155,40	404 П 2013	
Обед	Каша гречневая вязкая	130	3,92	4,08	17,56	122,45	182 МДП 2016	
Обед	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372 ДП 2016	
Обед	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375	
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1	
Итого за обед		710	22,64	21,30	84,98	586,65		
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	2,97	2,89	14,27	94,95	395	
Полдник	Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50	12.18	
Итого за Полдник		250	4,72	7,79	44,47	303,45		
Ужин	Макароны, запеченные с сыром	205	9,56	10,58	39,24	272,00	207****	
Ужин	Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64	393	
Ужин	Хлеб пшеничный	45	3,38	1,30	23,13	117,90	1	
Итого за Ужин		450	8,82	10,68	37,44	432,54		
Итого за день		1 995	46,84	49,70	242,87	1 764,01		

"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"	180	5,66	3,59	30,41	176,62	278
Завтрак 1	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507
Итого за завтрак 1		400	11,48	8,15	59,27	356,17	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537 П2013*
Итого за Завтрак 2		180	1,05	0,15	19,80	90,00	
Обед	Салат "Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40	1 ДП 2011
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,46	13,58	92,64	76
Обед	Голубцы ленивые	190	14,65	10,54	22,37	243,03	298 ДП 2012
Обед	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Итого за Обед		690	21,19	19,34	97,15	647,01	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Полдник	Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469
Итого за Полдник		250	3,97	8,09	40,58	251,03	
Ужин	Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41	388
Ужин	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,60	6,03	33,38	210,30	249 П 2013
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Итого за Ужин		450	17,76	11,45	64,33	431,49	
Итого за День		1 970	55,45	47,18	281,13	1 775,70	

"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	30	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	200	5,69	6,09	19,25	154,57	93
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
Итого за Завтрак 1		415	11,03	14,34	47,27	362,37	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
Итого за Завтрак 2		180	1,05	0,15	19,80	90,00	
Обед	Салат "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25	25 МД 2011
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,41	2,95	6,80	59,43	67
Обед	Котлеты рубленые из птицы	70	12,82	3,93	6,93	114,37	305
Обед	Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75	317
Обед	Соус сметанный	30	0,45	1,58	1,94	23,75	600
Обед	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Итого за Обед		680	33,25	19,74	90,17	669,25	
Полдник	Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401
Полдник	Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50	12.18
Итого за Полдник		250	7,58	11,33	38,24	321,90	
Ужин	Зеленый горошек	50	1,53	0,10	3,25	20,12	8.18
Ужин	Омлет натуральный	150	14,92	23,24	2,74	279,68	215
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Итого за Ужин		450	20,40	24,84	41,74	472,11	
Итого за День		1 975	73,31	70,40	237,22	1 915,63	

"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	30	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	190	8,44	4,61	42,59	245,65	168	
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392	
Итого за Завтрак 1		405	10,52	9,29	64,49	383,59		
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*	
Итого за Завтрак 2		180	1,05	0,15	19,80	90,00		
Обед	Салат из белокачанной капусты с яблоками	50	5,50	5,00	3,15	60,00	4 П 2013	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49	80	
Обед	Биточки рубленые	70	7,81	5,89	7,85	115,50	282* МД 2012	
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,65	4,56	36,01	207,67	205	
Обед	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375	
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1	
Итого за Обед		680	24,35	17,93	87,85	648,44		
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	2,97	2,89	14,27	94,95	395	
Полдник	Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50	12.18	
Итого за Полдник		250	4,72	7,79	44,47	303,45		
Ужин	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200	16,80	15,59	25,10	301,10	ТТК 3.240	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1	
Итого за Ужин		450	20,75	17,09	60,85	473,41		
Итого за День		1 965	61,39	52,25	277,46	1 898,89		

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 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	180	6,57	3,15	36,48	211,13	168	
Завтрак 1	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507	
Итого за Завтрак 1		410	9,97	9,08	66,78	399,07		
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02	368	
Итого за Завтрак 2		200	0,78	0,78	19,21	87,02		
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,21	47,40	45 ДП 2012	
Обед	Сул картофельный с макаронными изделиями	200	2,31	1,93	16,65	93,18	82	
Обед	Плов из птицы	200	23,90	10,30	38,19	340,80	ТТК 2.492	
Обед	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41	398	
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1	
Итого за Обед		670	30,14	16,05	91,08	629,11		
Полдник	Булочка "Творожная"	50	6,09	2,97	26,53	157,17	483	
Полдник	Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401	
Итого за Полдник		250	11,92	9,40	34,57	270,57		
Ужин	Запеканка картофельная с мясом или печенью	200	10,74	8,25	29,68	311,25	ТТК 12.308	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,10	1,22	21,41	109,17	1	
Итого за Ужин		450	14,04	9,52	61,14	461,88		
Итого за День		1 980	66,85	44,83	272,78	1 847,65		

"Комбинат питания №1"
Циклическое 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	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	Каша овсяная молочная	180	7,96	5,40	35,18	221,27	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
Итого за Завтрак 1		400	12,61	8,84	57,38	359,52	
Завтрак 2	Соки, овощи, фруктовые, ягоды	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
Итого за Завтрак 2		180	1,05	0,15	19,80	90,00	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00	69 П 2013
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,48	2,93	9,63	70,83	57
Обед	Котлеты рубленые	70	10,20	12,91	6,63	183,53	282
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,65	4,56	36,01	207,67	205
Обед	Кисель из концентрата плодово яблочный	180	0,02	0,00	25,87	103,58	648
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Итого за Обед		650	21,54	24,33	102,45	714,93	
Полдник	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Полдник	Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50	12.18
Итого за Полдник		250	3,25	6,20	47,60	295,50	
Ужин	Омлет с картофелем	205	12,79	17,00	21,48	290,20	218
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Итого за Ужин		455	16,74	18,50	57,23	462,51	
Итого за день		1 935	55,19	58,02	284,46	1 922,46	

"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	170	6,94	2,95	35,40	193,34	168
Завтрак 1	Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73	397
Итого за Завтрак 1		400	12,66	11,60	65,10	413,01	
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02	368
Итого за Завтрак 2		200	0,78	0,78	19,21	87,02	21 ДП 2016
Обед	Салат из белокачанной капусты	50	0,70	2,54	4,32	42,95	76
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,43	13,58	92,64	
Обед	Птица тушеная	70	7,92	7,55	2,46	111,13	301 ДП 2012
Обед	Рис отварной с овощами	130	3,21	4,77	32,17	184,50	315
Обед	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Итого за Обед		680	17,37	18,91	93,90	617,00	
Полдник	Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401
Полдник	Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469
Итого за Полдник		250	9,60	14,47	38,57	322,97	
Ужин	Биточки рыбные	70	8,15	4,27	6,59	97,48	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	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Итого за Ужин		450	26,69	10,16	72,81	489,54	
Итого за День		1 980	67,10	55,92	289,59	1 929,54	

"Комбинат питания №1"
Циклическое 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 (порционными)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6	
Завтрак 1	Каша "Дружба"	190	5,98	3,79	32,10	186,44	278	
Завтрак 1	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507	
Итого за Завтрак 1		400	9,23	9,59	60,66	365,68		
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*	
Итого за Завтрак 2		180	1,05	0,15	19,80	90,00		
Обед	Овощи натуральные соленые	50	0,40	0,05	0,85	6,50	113 П 2013	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03	67	
Обед	Суфле из отварного мяса с рисом	80	17,45	17,14	3,80	239,26	279	
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87	169	
Обед	Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,25	52,21	372	
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1	
Итого за Обед		680	29,91	26,50	72,50	650,19		
Полдник	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41	398	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,95	8,20	30,84	212,96	460	
Итого за Полдник		230	4,56	8,45	49,51	292,37		
Ужин	Рагу из овощей	200	3,63	14,51	22,01	233,16	92 Пермь 2008	
Ужин	Кисель плодово - ягодный	200	0,02	0	28,74	115,09	648	
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1	
Итого за Ужин		450	7,40	15,96	76,45	479,10		
Итого за день		1 940	52,15	60,65	278,92	1 877,34		

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого:				
За весь период	604,50	560,36	2 683,23	18 645,87
Среднее значение за период	60,45	56,04	268,32	1 864,59

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого:				
За весь период	482,11	540,30	2 187,59	14 841,10
Среднее значение за период	48,21	54,03	218,76	1 484,11