

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

Зубавленко Н. С.



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МДОАУ



Основное (организованное) меню
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 пшеничная 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 из свеклы	50	0,72	3,04	4,23	47,18	33
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	24,19	23,84	88,27	661,34	
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	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	Батон нарезной	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	77,95	69,32	270,09	1 951,49	

"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	Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73	397
Итого за завтрак 1		400	14,52	10,35	65,00	411,27	
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	Огурцы соленые порционно	60	0,48	0,06	1,02	6,55	08.окт
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	14,20	10,70	78,70	57
Обед	Плов из птицы	200	16,20	11,33	31,93	374,88	ТТК 2.492
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,19	0,19	13,91	58,01	372
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Итого за обед		710	21,82	26,38	74,26	603,54	
Полдник	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Полдник	Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50	12.18
Итого за Полдник		250	1,77	4,90	58,95	323,59	
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	Батон	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		2 040	47,71	53,09	254,86	1 884,72	

"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	Кофейный напиток с молоком	200	2,97	2,89	14,27	94,95	395
Итого за завтрак 1		405	12,38	12,62	60,40	404,86	
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 квашеной капусты	50	0,80	2,55	4,13	42,63	45
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	225	5,54	2,26	15,07	102,72	83/124
Обед	Печень, тушенная в соусе	70	11,80	7,95	6,57	145,08	439/512
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87	508/3
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		695	28,84	18,64	98,48	677,00	
Полдник	Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73	397
Полдник	Оладьи с маслом 50/5 гр.	55	4,50	7,22	22,83	174,29	733*
Итого за Полдник		255	8,32	11,24	39,63	293,02	
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	Батон	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		1 985	59,41	53,33	255,75	1 897,42	

"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	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
Итого за завтрак 1		400	12,87	9,81	56,78	367,02	
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 свеклы	50	0,72	3,04	4,23	47,18	33
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,46	13,58	92,64	76
Обед	Жаркое по-домашнему	200	19,60	20,68	22,55	354,72	276
Обед	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,17	0,17	12,52	52,21	372
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Итого за Обед		680	25,65	27,95	69,58	632,15	
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	Рис отварной с овощами	130	3,22	4,78	32,17	184,51	315
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Батон	40	3,00	1,16	19,68	104,68	1
Итого за Ужин		450	15,74	10,88	69,44	442,06	
Итого за день		1 960	59,28	56,88	256,18	1 782,26	

"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	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,09	19,25	154,57	93
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
Итого за Завтрак 1		415	10,33	13,55	45,32	344,66	
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	Огурцы соленые порционно	50	0,40	0,05	0,85	5,46	8.10
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03	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	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Итого за Обед		710	33,51	13,85	89,12	615,14	
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	Батон нарезной	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		2 005	72,87	63,72	234,22	1 843,81	

"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 пшенная молочная	190	8,44	4,61	42,59	245,65	168
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
Итого за Завтрак 1		405	13,08	12,07	68,66	435,74	
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 свеклы	50	0,72	3,04	4,23	47,18	33
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49	80
Обед	Гуляш из отварного мяса	80	11,17	11,82	3,44	164,83	277
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		690	22,93	21,90	87,85	684,95	
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	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	Батон нарезной	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		1 975	65,39	62,54	275,40	2 006,00	

"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	190	6,94	3,33	38,51	222,86	168
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
Итого за Завтрак 1		400	12,28	11,58	66,53	430,66	
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 Степной	50	0,75	5,09	4,00	64,83	25
Обед	Суп 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	30,21	18,05	90,87	646,54	
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	Печень, тушеная в соусе	80	13,49	9,09	7,51	165,80	1
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	Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Итого за Ужин		460	18,82	15,02	52,41	420,22	
Итого за день		1 980	74,01	54,83	263,59	1 855,01	

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 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	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
Итого за Завтрак 1		400	15,17	11,62	61,55	411,67	
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	Огурцы соленые порционно	50	0,40	0,05	0,85	5,46	8.10
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	3,26	10,70	78,70	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 или ягодный	180	0,02	0,00	25,87	103,58	648
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Итого за Обед		680	21,22	21,38	96,76	664,34	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,82	6,42	9,43	118,83	400
Полдник	Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50	12.18
Итого за Полдник		250	7,57	11,32	39,63	327,33	
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	Батон нарезной	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		1 965	61,75	62,97	274,97	1 955,85	

"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	190	7,76	3,30	41,68	227,49	168
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
Итого за Завтрак 1		400	13,10	11,55	69,70	435,29	
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 из свеклы с яблоками	50	0,57	2,53	5,92	49,23	35
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,43	13,58	92,64	76
Обед	Соус томатный	15	0,15	0,91	1,09	13,15	587
Обед	Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41	388
Обед	Пюре картофельное	150	3,27	5,15	22,00	147,46	520/3
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		725	18,85	17,53	91,50	599,67	
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	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	13,40	9,54	21,30	230,62	ТТК 11.302
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Итого за Ужин		450	17,35	11,04	57,05	402,93	
Итого за день		2 025	59,68	55,37	276,03	1 847,88	

"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 (порциями)	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	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
Итого за Завтрак 1		400	10,62	11,25	58,17	376,53	
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 картофеля с солеными огурцами	50	0,65	2,60	4,33	43,33	22
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	30,16	29,05	75,98	687,02	
Полдник	Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401
Полдник	Крендель сахарный	50	3,95	8,20	30,84	212,96	460
Итого за Полдник		250	9,78	14,63	38,88	326,36	
Ужин	Салат из свеклы с черносливом	50	0,72	2,58	8,34	59,38	28
Ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	4,46	5,27	29,00	181,25	151/354
Ужин	Кисель плодово - ягодный	200	0,02	0	28,74	115,09	648
Ужин	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Итого за Ужин		450	8,95	9,30	91,78	486,57	
Итого за день		1 960	60,56	64,38	284,61	1 966,48	

Итого:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
За весь период	638,61	596,43	2 645,70	18 990,92
Среднее значение за период	63,86	59,64	264,57	1 899,09