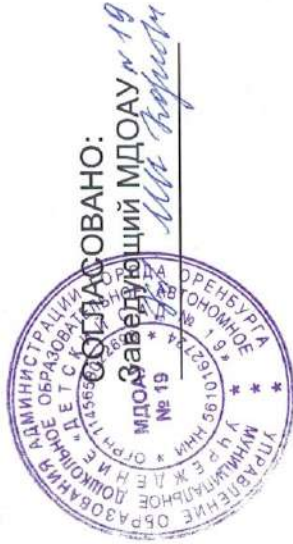


Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"



Зубавленко Н. С.



Основное (организованное) меню (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 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 "Степной"	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	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	666 ДП 2013
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466 ДП 2012
Итого за	Полдник	250	9,78	9,16	36,05	264,00	
Ужин	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	200	19,30	33,18	28,76	236,25	ТТК 1.237/449
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	23,22	34,69	64,51	408,71	
Итого за день		1 930	70,54	80,38	274,88	1 851,06	

"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	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
Итого за завтрак 2		180	0,38	0,02	24,67	100,38	
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	130	2,83	4,46	19,07	127,78	520/3
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	1
Итого за Ужин		450	8,82	10,68	37,44	413,30	
Итого за День		1 925	45,55	53,03	255,70	1 779,80	

"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	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
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		410	9,59	5,88	62,62	341,60	
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 белокочанной 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 печени 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	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	22,22	19,80	83,22	564,42	
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	Макаронны, 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		1 970	46,40	44,30	247,55	1 732,01	

"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	40	3,00	1,16	20,56	104,68	1
Итого за Обед		680	20,44	19,05	92,01	620,84	
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		1 960	54,70	46,89	275,99	1 749,53	

"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	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	537*
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	
Итого за Завтрак 2		180	1,05	0,15	19,80	90,00	25 МД 2011
Обед	Салат "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25	67
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,41	2,95	6,80	59,43	305
Обед	Котлеты рубленые из птицы	70	12,82	3,93	6,93	114,37	317
Обед	Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75	375
Обед	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	1
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Итого за Обед		650	32,80	18,16	88,23	645,50	401
Полдник	Варенец	200	5,83	6,43	8,04	113,40	12.18
Полдник	Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50	
Итого за Полдник		250	7,58	11,33	38,24	321,90	8.18
Ужин	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,39	0,39	9,60	43,51	ТТК 12.307
Ужин	Омлет натуральный	150	12,9	20,1	2,61	271,23	392
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	1
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85	
Итого за Ужин		500	17,24	21,99	47,96	487,05	
Итого за День		1 995	69,70	65,97	241,50	1 906,82	

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
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		410	10,50	5,39	70,93	373,82	
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	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Итого за Обед		670	23,69	17,81	87,85	631,36	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	2,97	2,89	14,27	94,95	395
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466 ДП 2012
Итого за Полдник		250	6,85	5,25	40,42	235,95	
Ужин	Пудинг из творога со стухенным 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		1 960	62,84	45,69	279,85	1 804,54	

"Комбинат питания №1"

Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 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	368
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02	
Итого за Завтрак 2		200	0,78	0,78	19,21	87,02	45 ДП 2012
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,21	47,40	82
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,31	1,93	16,65	93,18	ТТК 2.492
Обед	Плов из птицы	160	19,12	8,24	30,55	272,64	398
Обед	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23	1
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Итого за Обед		650	25,43	14,02	85,51	569,77	483
Полдник	Булочка "Творожная"	50	6,09	2,97	26,53	157,17	401
Полдник	Ряженка	200	5,83	6,43	8,04	113,40	
Итого за Полдник		250	11,92	9,40	34,57	270,57	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом или печенью 160/40	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		1 960	62,14	42,80	267,21	1 788,31	

"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, 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 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 или ягодный	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	45	3,38	1,30	23,13	117,90	1
	Итого за Ужин	450	16,37	18,35	54,66	449,56	
	Итого за день	1 930	54,82	57,87	281,89	1 909,51	

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки Жиры Углеводы				
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
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	405	12,64	7,70	71,54	403,24	537*
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	
	Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	42,95	21 ДП 2016
Обед	Салат из белокочанной 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	666 ДП 2013
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	469
Полдник	Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	
	Итого за Полдник	250	9,67	14,84	40,43	332,57	
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	1965	67,42	51,76	298,48	1932,35	

"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"	170	5,35	3,39	28,72	166,80	278
Завтрак 1	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Итого за Завтрак 1		400	8,75	9,32	59,02	354,74	537*
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	
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	Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30	100	9,35	8,52	10,22	155,28	303 ДП 2016
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		700	21,81	17,88	78,92	566,21	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23	398
Полдник	Крендель сахарный	50	3,95	8,20	30,84	212,96	460
Итого за Полдник		250	4,63	8,48	51,58	301,19	
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		1 980	43,64	51,79	285,77	1 791,24	

Итого:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
За весь период	577,74	540,47	2 708,82	18 245,17
Среднее значение за период	57,77	54,05	270,88	1 824,52