

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор

Зубавленко Н. С.



СОГЛАСОВАНО:
Заведующий МДОАУ

Зубавленко

Основное (организованное) меню (летний 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 пшенная 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 из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,60	ТТК 2.36
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,61	2,68	11,80	85,70	81
Обед	Котлеты рубленные	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	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Итого за Обед		530	19,06	18,98	71,12	528,93	
Полдник	Кефир	175	5,10	5,62	7,03	99,08	401
Полдник	Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12.18
Итого за Полдник		200	6,98	8,57	25,76	208,03	
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		1 630	64,65	56,97	215,39	1 546,41	

"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	Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
Итого за завтрак 1		350	13,05	9,43	57,24	365,97	
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 свежих огурцов и помидоров	30	2,70	1,53	1,08	19,20	31 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	19,12	111,21	58,37	482,68	
Полдник	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Полдник	Печенье	20	0,70	1,96	12,08	83,40	12.18
Итого за Полдник		220	0,72	1,96	40,83	198,49	
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		1 680	42,31	133,88	208,58	1 458,40	

"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	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
Итого за завтрак 1		350	11,30	8,81	48,33	317,96	
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	Винегрет	40	0,55	2,47	3,38	37,92	45 М. 2010
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,39	2,57	10,19	69,48	76
Обед	Жаркое по-домашнему	150	14,70	15,51	16,91	266,04	276
Обед	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,17	0,17	12,52	52,21	372
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Итого за Обед		560	19,45	21,20	56,36	493,97	
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	Рис отварной с овощами	110	2,72	4,04	27,22	156,12	315
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	12,16	8,63	58,34	359,64	
Итого за день		1 660	46,97	45,21	211,93	1 447,38	

"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	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	4,57	14,44	115,93	93
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	170	2,59	2,67	12,44	84,19	395
Итого за Завтрак 1		350	8,76	11,87	39,78	301,06	
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 картофельный с кукурузой и морковью	30	0,93	2,07	2,07	48,60	69 П 2013
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,18	2,46	5,67	49,53	67
Обед	Котлеты рубленые 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	26,79	12,18	73,28	527,77	
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	60,17	54,05	185,95	1 493,07	

"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 пшениная 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 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	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	27,71	23,86	87,85	697,77	
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	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		1 975	70,17	64,50	275,40	2 018,82	

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 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 из свежих помидоров	50	0,50	5,10	1,75	55,00	ТТК 2.30
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	29,96	18,06	88,62	636,71	
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 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		400	14,04	9,52	61,14	461,88	
Итого за день		1 920	68,98	49,34	270,07	1 886,84	

"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	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51,00	ТТК 2.36
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	21,17	26,38	96,91	709,88	
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	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		1 965	61,70	67,97	275,12	2 001,39	

"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 белокачанной капусты	50	0,70	2,54	4,32	42,95	21 ДП 2016
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	18,98	17,54	89,90	593,39	
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	Хлеб пшеничный	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	59,81	55,38	274,43	1 841,60	

"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 свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51,00	ТТК 2.36
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	29,86	31,50	72,65	694,69	
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	Хлеб пшеничный	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	60,26	66,83	281,28	1 974,15	

Итого:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
За весь период	643,64	612,55	2 656,43	19 198,75
Среднее значение за период	64,36	61,26	265,64	1 919,88