

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"



Зубавленко Н. С.



Основное (организованное) меню (летний период)
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)
для МДОУ 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			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			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	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			23,82	25,85	85,04	665,16	
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			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	Хлеб пшеничный	50	3,72	1,46	25,70	131,00	1
Итого за Ужин			33,02	22,31	60,05	469,46	
Итого за день			77,58	71,33	266,86	1 955,31	

"Комбинат питания №1"
Цикличное 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	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	31 П 2013
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	4,50	2,55	1,80	32,00	57
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	14,20	10,70	78,70	ТТК 2.492
Обед	Плов из птицы	200	16,20	11,33	31,93	374,88	372
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,19	0,19	13,91	58,01	1
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	
Итого за обед		700	25,84	28,87	75,04	628,99	648
Полдник	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	12.18
Полдник	Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50	
Итого за Полдник		250	1,77	4,90	58,95	323,59	268/353
Ужин	Суфле из рыбы	80	13,04	8,15	3,46	139,38	520/3
Ужин	Пюре картофельное	150	3,27	5,15	22,00	147,46	392
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	1
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,72	1,46	25,70	131,00	
Итого за Ужин		480	8,82	10,68	37,44	459,30	
Итого за день		2 030	51,73	55,58	255,64	1 910,17	

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Дневной	Единицы	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	537 П2013*
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	ТТК 2.20
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	50		0,80	5,05	2,06	21,30	83/124
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	225		5,54	2,26	15,07	102,72	404 П 2013
Обед	Оладьи из пчени по-кунцевски	70		12,11	8,19	8,26	155,40	372 ДП 2016
Обед	Соус сметанный	30		0,42	1,50	1,76	22,23	508/3
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	130		7,68	5,38	34,68	217,87	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		725		29,57	22,88	99,86	688,22	397
Полдник	Какао с молоком	200		3,82	4,02	16,80	118,73	733*
Полдник	Оладьи с маслом 50/5 гр.	55		4,50	7,22	22,83	174,29	
Итого за Полдник		255		8,32	11,24	39,63	293,02	207****
Ужин	Макаронны, запеченные с сыром	205		9,56	10,58	39,24	272,00	393
Ужин	Чай с лимоном	200		0,27	0,06	10,27	42,64	1
Ужин	Хлеб пшеничный	45		3,38	1,30	23,13	117,90	
Итого за Ужин		450		8,82	10,68	37,44	432,54	
Итого за день		2 015		60,14	57,57	257,13	1 908,64	

"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	
Итого за Завтрак 2		180	1,05	0,15	19,80	90,00	
Обед	Винегрет	50	0,69	3,09	4,23	47,40	45 М. 2010
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	25,62	28,00	69,58	632,37	
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	Хлеб пшеничный	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	59,25	56,93	256,18	1 782,48	

"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	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00	69 П 2013
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	34,66	17,25	99,22	690,68	
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	2 005	74,02	67,12	244,32	1 919,35	

"Комбинат питания №1"

Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 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	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00	69 П 2013
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	34,66	17,25	99,22	690,68	
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	2 005	74,02	67,12	244,32	1 919,35	

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 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	
	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			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			0,78	0,78	19,21	87,02	
Обед	Салат из белокочанной 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			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			9,60	14,47	38,57	322,97	
Ужин	Птица, тушенная 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			17,35	11,04	57,05	402,93	
Итого за день			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			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			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			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			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			8,95	9,30	91,78	486,57	
Итого за день			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