

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"

УТВЕРЖДАЮ:

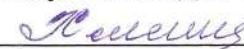
Генеральный директор


Зубавленко Н. С.



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МДОАУ № 3





Основное (организованное) меню (весенний 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	30	2,25	0,87	15,42	78,60	111
Завтрак 1	Повидло	10	0	0	6,3	10,2	ГОСТ 32099
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,92	5,98	29,20	194,40	ТТК 1.264
Завтрак 1	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	ТТК 1.493
Итого за Завтрак 1		400	8,27	6,85	65,92	343,20	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые	180	0,90	0,00	0,00	99,00	518*
Итого за Завтрак 2		180	0,90	0,00	0,00	99,00	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	50	0,85	2,65	5,25	48,00	66
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	1,66	3,06	10,89	77,76	144*
Обед	Котлеты рубленые из птицы	70	13,09	0,21	10,89	120,17	322
Обед	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,59	25,17	125,58	ТТК 1.291
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	ТТК 1.508
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	110
Итого за Обед		680	24,30	7,11	96,20	572,01	
Полдник	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	ТТК 2.495
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,42	155,83	570
Итого за Полдник		250	5,75	3,63	45,32	236,83	
Ужин	Рагу из овощей	200	4,84	13,70	20,52	224,46	195
Ужин	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,00	29,00	122,00	503
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	108
Итого за Ужин		450	10,04	14,10	74,12	463,96	
Итого за день		1 960	49,26	31,69	281,56	1 715,00	

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	111
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0	34,3	100
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	160	4,96	5,97	24,69	172,32	ТТК 2.262
Завтрак 1	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	ТТК 2.495
Итого за завтрак 1		400	11,27	10,75	56,01	366,22	
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	ТТК 1.508
Итого за Завтрак 2		180	0,45	0,00	24,30	99,00	
Обед	Салат "Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40	1
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	128
Обед	Плов из птицы	170	17,63	6,17	28,48	250,13	ТТК 2.321
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,20	23,10	96,00	ТТК 1.507
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	108
Итого за обед		670	24,30	14,66	91,45	605,03	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	519
Полдник	Оладьи	60	4,50	7,61	23,21	178,87	ТТК 536
Итого за Полдник		260	5,20	7,91	46,01	275,87	
Ужин	Каша рассыпчатая с овощами	205	10,20	6,65	45,70	283,90	180
Ужин	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	ТТК 1.493
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	110
Итого за Ужин		455	8,82	10,68	37,44	434,40	
Итого за день		1 965	50,04	44,00	255,21	1 780,52	

"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	35	2,63	1,02	17,99	91,70	111
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,025	4,13	0,04	37,4	105
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	160	5,73	7,52	23,04	182,72	ТТК 2.266
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	ТТК 1.501
Итого за завтрак 1		400	11,59	15,37	56,97	390,82	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	519
Итого за Завтрак 2		200	0,70	0,30	22,80	97,00	
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,22	47,40	46
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,60	86
Обед	Жаркое по-домашнему	150	18,64	19,58	25,58	294,75	ТТК1.172
Обед	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,00	29,00	122,00	503
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	110
Итого за обед		650	25,60	25,46	87,46	627,25	
Полдник	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	ТТК 1.508
Полдник	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	566
Итого за Полдник		250	5,30	1,10	55,10	252,00	
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00	ТТК 3.295
Ужин	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	ТТК 1.494
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	108
Итого за Ужин		450	8,82	10,68	37,44	453,50	
Итого за день		1 950	52,01	52,91	259,77	1 820,57	

"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	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
Завтрак 1	Повидло	10	0	0	6,3	10,2	ГОСТ 32099
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	170	6,63	8,04	30,43	241,06	ТТК 2.267
Завтрак 1	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	ТТК 1.493
Итого за завтрак 1		400	8,23	8,62	62,01	363,66	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые	180	0,90	0,00	0,00	99,00	518*
Итого за Завтрак 2		180	0,90	0,00	0,00	99,00	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,50	50
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,00	134
Обед	Котлеты рубленые из птицы	70	13,09	0,21	10,89	120,17	322
Обед	Каша гречневая вязкая	130	5,95	8,37	21,19	183,95	ТТК 1.248
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,20	23,10	96,00	ТТК 1.507
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	110
Итого за Обед		700	25,23	16,33	89,38	632,12	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	ТТК 1.494
Полдник	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	590
Итого за Полдник		250	3,85	4,90	52,40	269,50	
Ужин	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,50	5,14	4,50	102,14	ТТК 1.343
Ужин	Рис припущенный	130	3,15	3,72	31,78	173,29	333
Ужин	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	ТТК 1.493
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	108
Итого за Ужин		480	16,55	9,26	75,88	452,93	
Итого за день		2 010	54,76	39,11	279,67	1 817,21	

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	111
Завтрак 1	Повидло	10	0	0	6,3	10,2	ГОСТ 32099
Завтрак 1	Каша ячневая вязкая	160	5,12	9,12	28,61	216,96	ТТК 1.255
Завтрак 1	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	ТТК 1.493
Итого за Завтрак 1		400	7,47	9,99	65,33	365,76	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые	180	0,90	0,00	0,00	99,00	518*
Итого за Завтрак 2		180	0,90	0,00	0,00	99,00	
Обед	Овощи натуральные соленые	50	0,40	0,05	0,85	6,50	107
Обед	Свекольник	200	11,60	3,56	9,62	77,60	131
Обед	Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30	100	9,35	8,52	10,22	155,28	ТТК 1.303
Обед	Пюре из гороха	140	13,63	1,35	27,12	162,96	417
Обед	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,00	29,00	122,00	503
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	110
Итого за Обед		740	39,68	14,08	93,81	614,84	
Полдник	Кисломолочная продукция	200	5,80	5,00	8,00	100,00	516
Полдник	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	ТТК 2.564
Итого за Полдник		250	9,55	11,50	38,17	294,17	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,22	15,98	176,00	ТТК 1.165
Ужин	Какао с молоком	200	3,6	3,30	25,00	144,00	ТТК 1.496
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	108
Итого за Ужин		450	13,10	8,92	65,58	437,50	
Итого за день		2 020	70,70	44,49	262,89	1 811,27	

"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	2,25	0,87	15,42	78,60	111
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0	34,3	100
Завтрак 1	Каша " Дружба "	160	4,21	9,33	20,05	180,96	ТТК 3.260
Завтрак 1	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	ТТК 1.493
Итого за Завтрак 1		400	9,12	12,81	50,47	353,86	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,30	519
Итого за Завтрак 2		180	0,63	0,27	20,52	87,30	
Обед	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	50	0,90	3,10	4,45	49,50	75
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	147
Обед	Печень говяжья по-строгановски	80	13,09	10,03	3,13	154,91	ТТК 3.398
Обед	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60	429
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	ТТК 1.508
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	110
Итого за Обед		710	22,68	21,73	87,85	613,51	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	ТТК 1.493
Полдник	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	590
Итого за Полдник		250	3,85	4,90	52,20	268,50	
Ужин	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	200	19,30	33,18	25,76	256,25	ТТК 1.237
Ужин	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	ТТК 2.495
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	108
Итого за Ужин		450	24,60	34,88	66,26	454,75	
Итого за день		1 990	60,88	74,59	277,30	1 777,92	

"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	30	2,25	0,87	15,42	78,60	111
Завтрак 1	Повидло	10	0	0	6,3	10,2	ГОСТ 32099
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,72	27,78	193,86	ТТК 2.262
Завтрак 1	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	ТТК 1.493
Итого за Завтрак 1		420	7,93	7,59	64,50	342,66	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые	180	0,90	0,00	0,00	99,00	518*
Итого за Завтрак 2		180	0,90	0,00	0,00	99,00	
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,22	47,40	46
Обед	Суп картофельный с клецками	200/20	2,31	1,93	16,65	118,00	ТТК 4.146
Обед	Птица тушеная в соусе с овощами	170	8,85	2,15	15,57	217,00	ТТК 1.319
Обед	Кисель плодово-ягодный	200	1,40	0,00	29,00	122,00	503
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	108
Итого за Обед		690	17,04	7,57	90,04	621,90	
Полдник	Булочка молочная	60	5,76	1,32	33,72	170,40	585
Полдник	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,20	23,10	96,00	ТТК 1.507
Итого за Полдник		260	6,26	1,52	56,82	266,40	
Ужин	Каша рассыпчатая с овощами	200	10,20	6,65	45,70	283,90	180
Ужин	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	ТТК 1.493
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	110
Итого за Ужин		450	13,60	7,25	77,70	434,40	
Итого за день		2 000	45,73	23,93	289,06	1 764,36	

"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	2,25	0,87	15,42	78,60	111
Завтрак 1	Повидло	10	0	0	6,3	10,2	ГОСТ 32099
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,43	6,90	25,92	183,52	268
Завтрак 1	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	ТТК 2.495
Итого за Завтрак 1		400	8,18	9,07	63,54	353,32	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые	180	0,90	0,00	0,00	99,00	518*
Итого за Завтрак 2		180	0,90	0,00	0,00	99,00	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,50	50
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,00	134
Обед	Котлеты рубленые из птицы	70	13,09	0,21	10,89	120,17	322
Обед	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,59	25,17	125,58	ТТК 1.291
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	ТТК 1.508
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	108
Итого за Обед		700	24,68	8,15	104,86	614,75	
Полдник	Кисломолочная продукция	180	5,22	4,50	7,20	90,00	516
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	5,95	3,26	41,19	218,16	570
Итого за Полдник		250	11,17	7,76	48,39	308,16	
Ужин	Омлет натуральный	140	12,06	18,74	3,23	239,10	ТТК 3.301
Ужин	Салат "Степной"	60	1,09	4,67	8,10	78,48	1
Ужин	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	ТТК 1.493
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	110
Итого за Ужин		450	16,55	24,01	43,33	468,08	
Итого за день		1 980	61,48	48,99	260,12	1 843,31	

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0	34,3	100
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	170	6,29	6,35	31,03	206,55	ТТК 1.264
Завтрак 1	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	ТТК 2.495
Итого за Завтрак 1		400	11,85	10,84	57,21	374,25	
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	ТТК 1.508
Итого за Завтрак 2		180	0,45	0,00	24,30	99,00	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00	69 П 2013
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,19	12,15	72,60	86
Обед	Голубцы ленивые 160/30	190	14,12	9,04	18,00	259,00	ТТК 2.315
Обед	Кисель плодово-ягодный	200	1,40	0,00	29,00	122,00	503
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	110
Итого за Обед		690	21,95	15,28	87,10	625,10	
Полдник	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,20	23,10	96,00	ТТК 1.507
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,08	1,42	34,08	161,67	540
Итого за Полдник		250	3,58	1,62	57,18	257,67	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,22	15,98	176,00	ТТК 1.165
Ужин	Какао с молоком	200	3,6	3,30	25,00	144,00	ТТК 1.496
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	108
Итого за Ужин		450	13,10	8,92	65,58	437,50	
Итого за день		1 970	50,93	36,66	291,37	1 793,52	

"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	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
Завтрак 1	Повидло	10	0	0	6,3	10,2	ГОСТ 32099
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	170	6,63	8,04	30,43	241,06	ТТК 2.267
Завтрак 1	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	ТТК 1.493
Итого за Завтрак 1		400	8,23	8,62	62,01	363,66	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые	180	0,90	0,00	0,00	99,00	518*
Итого за Завтрак 2		180	0,90	0,00	0,00	99,00	
Обед	Салат "Здоровье"	50	0,96	4,40	4,20	60,15	1,13
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	142
Обед	Котлеты рубленые	70	10,43	7,70	10,19	151,38	299
Обед	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60	429
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,20	23,10	96,00	ТТК 1.507
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	108
Итого за Обед		700	19,82	22,40	82,48	611,03	
Полдник	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	ТТК 2.495
Полдник	Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153,00	470
Итого за Полдник		250	8,04	4,33	40,69	234,00	
Ужин	Макароны запеченные с яйцом	200	9,10	11,90	30,20	264,00	ТТК 2.297
Ужин	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	519
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	110
Итого за Ужин		450	13,10	12,80	70,00	451,50	
Итого за день		1 980	50,09	48,15	255,18	1 759,19	

Итого:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
За весь период	545,88	444,51	2 712,13	17 882,87
Среднее значение за период	54,59	44,45	271,21	1 788,29