

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"



Зубавленко Н. С.



МДОУ №1

Тимошенко В. И.

Основное (организованное) меню (зимний период)
рациона питания детей дошкольного возраста (1,5-3 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 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 "Степной"	30	0,55	2,33	4,05	39,24	1 ДП 2011
Обед	Сул картофельный с бобовыми	150	3,61	2,68	11,80	85,70	81
Обед	Котлеты рубленые	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	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
Итого за Обед		520	18,74	18,16	71,23	520,49	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,42	5,10	4,52	63,69	666 ДП 2013
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466 ДП 2012
Итого за Полдник		200	8,30	7,46	30,67	204,69	
Ужин	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	16,64	28,54	24,39	200,40	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	19,09	29,46	49,86	320,36	
Итого за День		1 620	57,55	65,90	224,14	1 482,58	

"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	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507
Итого за завтрак 1		350	10,96	6,98	57,78	337,41	
Завтрак 2	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,58	58,75	375
Итого за Завтрак 2		150	0,32	0,02	20,58	58,75	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,99	2,07	6,57	48,60	69 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	17,41	111,75	63,86	512,08	
Полдник	Кисель плодово-ягодный	150	0,01	0,00	21,56	86,31	648
Полдник	Оладьи с маслом	50	4,09	6,56	20,75	158,44	733*
Итого за Полдник		200	4,10	6,56	42,31	244,75	
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		1 660	41,61	135,99	221,97	1 493,75	

"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	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Повидло	5	0,0085	0	3,24	12,83	6 П 2013
Завтрак 1	Каша овсяная молочная	140	6,18	4,20	27,37	172,09	198
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,04	9,05	37,31	395
Итого за завтрак 1		350	8,23	4,97	52,51	287,73	
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 белокачанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	1,24	12,78	2 П 2013
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,54	1,67	12,57	71,54	80*
Обед	Оладьи из пчени по-кундевски	50	8,65	5,85	5,90	111,00	404 П 2013
Обед	Каша гречневая вязкая	110	3,32	3,45	14,86	103,61	182 МДП 2016
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
Итого за обед		550	16,29	14,38	65,15	433,82	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	170	2,52	2,46	12,13	80,70	395
Полдник	Печенье	30	1,05	2,94	18,12	125,10	12.18
Итого за Полдник		200	3,57	5,40	30,25	205,80	
Ужин	Макароны, запеченные с сыром	170	7,93	8,77	32,54	225,56	207
Ужин	Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64	393
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,50	1
Итого за Ужин		400	8,82	10,68	37,44	346,70	
Итого за День		1 650	37,79	35,56	201,85	1 349,05	

"Комбинат питания №1"
Цикличное 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	Сул молочный с макаронными изделиями	150	4,27	4,57	14,44	115,93	93
Завтрак 1	Какао с молоком	170	3,25	3,42	14,28	100,92	397
Итого за Завтрак 1		350	9,42	12,62	41,62	317,79	
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 "Зимний"	30	0,58	3,83	3,60	49,95	25 МД 2011
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,18	2,46	5,67	49,53	67
Обед	Котлеты рубленные 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	26,44	13,94	74,81	529,12	
Полдник	Варенец	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	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,39	0,39	9,60	43,51	8.18
Ужин	Омлет натуральный	130	11,18	17,42	2,26	235,1	ТТК 12.307
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		460	14,02	18,73	37,33	398,58	
Итого за день		1 710	57,88	54,15	196,21	1 531,28	

"Комбинат питания №1"
Цикличное 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	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Повидло	5	0,0085	0	3,24	12,83	6 П 2013
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	140	6,22	3,39	31,38	181,00	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
Итого за Завтрак 1		350	8,27	4,17	56,47	296,33	
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 белокачанной капусты с яблоками	30	3,30	3,00	1,89	36,00	4 П 2013
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,28	1,4	10,48	59,62	80
Обед	Биточки рубленые	50	5,58	4,21	5,60	82,50	282* МД 2012
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,78	3,86	30,47	175,72	205
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
Итого за Обед		520	17,24	12,85	87,85	488,73	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	150	2,22	2,17	10,70	71,21	395
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466 ДП 2012
Итого за Полдник		200	6,10	4,53	36,85	212,21	
Ужин	Пудинг из творога со сгущенным молоком	170	14,28	13,25	21,34	255,94	ТТК 3.240
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	16,73	14,17	46,81	375,91	
Итого за день		1 620	49,22	35,85	244,48	1 448,18	

"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	140	5,11	2,45	28,38	164,21	168
Завтрак 1	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507
Итого за Завтрак 1		350	8,36	8,25	56,94	343,45	
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	Винегрет овощной	40	0,05	2,47	3,37	37,92	45 ДП 2012
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,73	1,45	12,49	69,89	82
Обед	Плов из птицы	160	19,12	8,24	30,55	272,64	ТТК 2.492
Обед	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,85	398
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
Итого за Обед		530	23,39	12,73	70,66	492,54	
Полдник	Булочка "Творожная"	40	4,87	2,38	21,22	125,74	483
Полдник	Ряженка	160	4,68	5,16	6,45	91,00	401
Итого за Полдник		200	9,55	7,54	27,67	216,74	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом или печенью	170	9,13	7,01	25,23	264,56	ТТК 12.308
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Итого за Ужин		400	11,19	7,79	48,13	371,52	
Итого за день		1 630	53,09	36,91	218,10	1 494,75	

"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	20	1,48	0,58	10,28	52,40	1
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75	7
Завтрак 1	Каша овсяная молочная	140	6,19	4,20	27,36	172,09	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
Итого за Завтрак 1		350	10,46	7,49	46,99	297,24	
Завтрак 2	Соки, овощи, фруктовые, ягодные	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 картофельный с кукурузой и морковью	30	0,93	2,07	6,57	48,60	69 П 2013
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,24	2,44	8,02	59,02	57
Обед	Котлеты рубленые	50	7,28	9,24	4,73	131,17	282
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,78	3,86	30,47	175,72	205
Обед	Кисель из концентрата плодово ягодный	150	0,20	0,00	21,56	86,32	648
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
Итого за Обед		520	16,41	17,97	81,37	552,07	
Полдник	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507
Полдник	Печенье	30	1,05	2,94	18,12	125,10	12.18
Итого за Полдник		210	2,40	4,11	33,78	203,40	
Ужин	Омлет с картофелем	170	10,61	14,09	17,81	240,65	218
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Итого за Ужин		400	12,67	14,87	40,71	347,61	
Итого за день		1 630	42,54	45,04	217,55	1 470,82	

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Повидло	5	0,0085	0	3,24	12,83	6 П 2013
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	130	5,31	2,26	28,52	155,65	168
Завтрак 1	Какао с молоком	190	3,63	3,82	15,96	112,80	397
Итого за Завтрак 1		350	10,81	6,81	60,57	346,78	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	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 белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	21 ДП 2016
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,39	2,57	10,19	69,48	76
Обед	Птица тушеная	50	5,66	5,39	1,76	79,34	301 ДП 2012
Обед	Рис отварной с овощами	110	2,72	4,04	27,22	156,12	315
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		540	13,29	14,53	76,55	491,27	
Полдник	Молоко кипяченое	170	1,00	5,78	8,40	104,55	666 ДП 2013
Полдник	Булочка домашняя	30	2,26	4,82	18,31	125,74	469
Итого за Полдник		200	3,26	10,60	26,71	230,29	
Ужин	Биточки рыбные	50	5,82	3,05	4,71	69,63	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	40	2,48	0,97	17,13	87,33	1
Итого за Ужин		330	17,27	5,41	57,65	348,54	
Итого за день		1 570	45,23	37,95	236,18	1 487,38	

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 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"	140	4,40	2,79	23,65	137,38	278
Завтрак 1	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507
Итого за Завтрак 1		350	7,65	8,59	52,21	316,62	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50	
Обед	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	113 П 2013
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,18	2,46	5,67	49,53	67
Обед	Тефтели мясные (1-вариант) 50/30	80	7,48	6,80	8,18	124,22	303 ДП 2016
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	110	7,22	5,78	32,60	211,29	169
Обед	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17	372
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
Итого за Обед		550	18,24	15,57	67,33	483,35	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	170	0,58	0,24	17,63	75,00	398
Полдник	Крендель сахарный	30	2,37	4,92	18,50	127,78	460
Итого за Полдник		200	2,95	5,16	36,13	202,78	
Ужин	Рагу из овощей	190	3,45	13,78	20,90	221,50	92 Пермь 2008
Ужин	Кисель плодово - ягодный	180	0,02	0	25,87	103,58	648
Ужин	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Итого за Ужин		400	5,33	14,51	59,62	390,58	
Итого за день		1 650	34,77	44,43	229,99	1 463,83	

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого:				
За весь период	464,94	530,24	2 223,22	14 684,39
Среднее значение за период	46,49	53,02	222,32	1 468,44