

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"



Зубавленко Н. С.



Основное (организованное) меню (летний 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 пшеничная 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			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			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 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	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Итого за Обед			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			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			27,19	18,60	46,13	372,41	
Итого за день			64,65	56,97	215,39	1 546,41	

"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	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
		блюда	День 3	Жиры	Углеводы	Белки		
Завтрак 1	Батон нарезной	25	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша овсяная молочная	140	140	6,18	4,20	27,37	172,09	198
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
	Итого за завтрак 1	350	350	10,82	11,66	53,44	362,18	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*
	Итого за Завтрак 2	150	150	0,88	0,13	16,50	75,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	30	0,48	3,03	1,24	12,78	2 П 2013
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	175	175	5,06	1,78	11,41	81,86	83/124
Обед	Оладьи из печени по-купецки	50	50	8,65	5,85	5,90	111,00	404 П 2013
Обед	Соус сметанный	30	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372 ДП 2016
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	110	110	6,49	4,55	29,34	184,35	508/3
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Обед	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,02	51,24	1
	Итого за обед	575	575	23,40	17,09	80,23	547,11	
Полдник	Какао с молоком	150	150	2,94	3,07	12,31	88,59	397
Полдник	Оладьи с маслом 45/5 гр.	50	50	4,09	6,56	20,70	158,44	733
	Итого за Полдник	200	200	7,03	9,63	33,01	247,03	
Ужин	Макаронны, запеченные с сыром	170	170	7,93	8,77	32,54	225,56	207
Ужин	Чай с лимоном	200	200	0,27	0,06	10,27	42,64	393
Ужин	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,50	1
	Итого за Ужин	400	400	8,82	10,68	37,44	346,70	
	Итого за день	1 675	1 675	50,95	49,19	220,62	1 578,02	

"Комбинат питания №1"

Цикличное 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	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	140	6,22	3,39	31,38	181,00	168
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
Итого за Завтрак 1		350	10,86	10,85	57,45	371,09	537 П2013*
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	
Итого за Завтрак 2		150	0,88	0,13	16,50	75,00	4 П 2013
Обед	Салат из белокачанной капусты с яблоками	30	3,30	3,00	1,89	36,00	80
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,28	1,4	10,48	59,62	277
Обед	Гуляш из отварного мяса	60	8,27	8,84	2,15	121,20	205
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,78	3,86	30,47	175,72	375
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	1
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
Итого за Обед		530	19,93	17,48	87,85	527,43	401
Полдник	Кефир	175	5,10	5,62	7,03	99,08	12.18
Полдник	Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	
Итого за Полдник		200	6,98	8,57	25,76	208,03	ТТК 3.240
Ужин	Пудинг из творога со сгущенным молоком	170	14,28	13,25	21,34	255,94	392
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	1
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Итого за Ужин		400	16,73	14,17	46,81	375,91	
Итого за день		1 630	55,38	51,20	234,37	1 557,46	

"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	Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
Итого за	Завтрак 1	350	10,45	10,70	56,40	372,01	
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 помидоров	40	0,40	4,08	1,40	44,00	ТТК 2.30
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	23,74	14,34	68,69	498,62	
Полдник	Булочка "Творожная"	50	6,09	2,97	26,53	157,17	483
Полдник	Кефир	150	4,39	4,84	6,05	85,32	401
Итого за	Полдник	200	10,48	7,81	32,58	242,49	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом или печенью 130/40	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	56,46	41,24	220,50	1 555,14	

"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	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
Итого за Завтрак 1		350	13,02	10,27	51,16	349,39	368
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,60	0,60	14,70	70,50	
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50	ТТК 2.36
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,60	
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 или ягодный	150	0,20	0,00	21,56	86,32	648
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Итого за Обед		530	16,35	19,05	78,74	551,15	400
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,29	5,84	8,57	107,98	
Полдник	Печенье	20	0,70	1,96	12,08	83,40	12.18
Итого за Полдник		200	5,99	7,80	20,65	191,38	218
Ужин	Омлет с картофелем	170	10,61	14,09	17,81	240,65	
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	48,63	52,59	205,96	1 510,03	

"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	140	5,72	2,43	30,71	167,62	168
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
Итого за Завтрак 1		350	11,06	10,68	58,73	375,42	
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 белокачанной 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	Соус томатный	15	0,15	0,91	1,09	13,15	587
Обед	Биточки рыбные	60	6,99	3,67	5,65	83,55	388
Обед	Пюре картофельное	120	2,61	4,12	17,60	117,97	520/3
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		575	14,66	13,80	71,91	470,48	
Полдник	Кефир	160	4,68	5,16	6,45	91,00	91
Полдник	Булочка домашняя	40	3,02	6,43	24,42	167,65	469
Итого за Полдник		200	7,70	11,59	30,87	258,65	
Ужин	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	12,06	8,59	19,17	207,56	ТТК 11.302
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		410	14,12	9,37	42,07	314,52	
Итого за день		1 685	48,14	46,04	218,28	1 489,57	

"Комбинат питания №1"

Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	День 10						
		25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Батон нарезной	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Масло (порциями)	140	4,40	2,79	23,65	137,38	278
Завтрак 1	Каша "Дружба"	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	350	9,04	10,25	49,72	327,47	368
	Итого за Завтрак 1	150	0,60	0,60	14,70	70,50	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,60	0,60	14,70	70,50	ТТК 2.36
	Итого за Завтрак 2	30	0,21	3,03	0,60	30,60	67
		150	1,18	2,46	5,67	49,53	279
Обед	Салат из свежих огурцов	60	13,05	13,39	3,04	184,81	169
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	110	7,22	5,78	32,60	211,29	372
Обед	Суфле из отварного мяса с рисом	150	0,14	0,14	10,35	43,17	1
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	30	1,98	0,36	10,02	51,24	91
Обед	Компот из свежих плодов	530	23,78	25,16	62,28	570,64	460
Обед	Хлеб ржаной	160	4,68	5,16	6,45	91,00	
	Итого за Обед	40	3,16	6,56	24,67	170,37	
Полдник	Кефир	200	7,84	11,72	31,12	261,37	28
Полдник	Крендель сахарный	40	0,57	2,06	6,66	47,42	151/354
	Итого за Полдник	150	4,46	5,27	29,00	181,25	648
Ужин	Салат из свеклы с черносливом	180	0,02	0	25,87	103,58	1
Ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе	30	1,86	0,73	12,85	65,50	
Ужин	Кисель плодово - ягодный	400	6,91	8,06	74,38	397,75	
Ужин	Хлеб пшеничный	1 630	48,17	55,79	232,20	1 627,73	
	Итого за Ужин						
	Итого за день						

Итого:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
За весь период	521,82	586,16	2 153,78	15 263,21
Среднее значение за период	52,18	58,62	215,38	1 526,32