

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"



Зубаевенко Н. С.



Основное (организованное) меню (зимний период)
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)

для МДОУ с 12-часовым режимом работы

(с 13.01.2025 г.)

"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 нарезанной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117
Завтрак 1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	170	6,94	2,95	35,40	193,34	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Итого за Завтрак 1		410	9,41	3,87	67,36	339,07	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537 П2013*
Итого за Завтрак 2		180	1,05	0,15	19,80	90,00	
Обед	Салат "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25	25 МД 2011
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	Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,20	372
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115
Итого за Обед		640	23,33	26,99	80,55	654,08	
Полдник	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Полдник	Салата обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466 ДП 2012
Итого за Полдник		250	3,90	2,36	54,90	256,09	
Ужин	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	200	19,30	33,18	28,76	256,25	ТТК 1.237/449
Ужин	Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,14	14,63	99,05	395**
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
Итого за Ужин		450	26,14	36,72	67,99	472,80	
Итого за день		1 930	63,83	70,09	290,60	1 812,04	

"Комбинат питания №1"
Диетическое 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	35	2,63	1,02	17,99	91,70	117
Завтрак 1	Сыр (порциками)	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	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Итого за завтрак 1		405	11,28	6,53	60,82	347,20	
Завтрак 2	Компот из сушеных фруктов	180	0,36	0,02	24,67	100,38	375
Итого за завтрак 2		180	0,38	0,02	24,67	100,38	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00	69 П 2013
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	14,20	10,70	78,70	57
Обед	Плов из птицы	160	12,96	9,06	25,54	299,90	ТТК 2.492
Обед	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41	398
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115
Итого за обед		640	20,07	27,56	82,56	626,01	
Полдник	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Полдник	Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29	733*
Итого за полдник		255	6,00	8,52	40,23	261,29	
Ужин	Рагу из овощей	200	3,40	14,50	22,01	233,16	92
Ужин	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
Итого за ужин		450	8,82	10,68	37,44	465,75	
Итого за день		1 930	46,55	53,31	245,72	1 800,63	

"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	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117
Завтрак 1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
Завтрак 1	Каша овсяная молочная	170	7,51	5,10	33,23	208,97	198
Завтрак 1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Итого за завтрак 1		410	9,98	6,02	65,19	354,70	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23	398
Итого за Завтрак 2		200	0,68	0,28	20,74	88,23	
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,21	47,40	45 ДП 2012
Обед	Сул картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49	80 *
Обед	Сладьи из печени по-куцеевски	70	12,11	8,19	8,26	155,40	404 П 2013
Обед	Пюре картофельное	130	2,83	4,46	19,07	127,78	520/3
Обед	Компот из сушеных фруктов	190	0,40	0,02	26,04	105,96	375
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115
Итого за обед		690	21,03	18,22	88,25	603,03	
Полдник	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	608*
Итого за Полдник		250	4,45	3,65	54,90	270,00	
Ужин	Макаронны, запеченные с сыром	205	9,56	10,58	39,24	272,00	207****
Ужин	Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64	393
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
Итого за Ужин		455	8,82	10,68	37,44	432,14	
Итого за День		2 005	44,96	38,85	266,52	1 748,10	

«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	25	1,97	0,73	12,85	65,50	117	
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6	
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	170	7,55	4,12	38,10	219,79	168	
Завтрак 1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
Итого за завтрак 1		400	9,66	8,80	61,05	362,19		
Завтрак 2	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375	
Итого за Завтрак 2		180	0,38	0,02	24,67	100,38		
Обед	Салат «Степной»	50	0,91	3,89	6,75	65,40	1 ДП 2011	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,46	13,58	92,64	76	
Обед	Капустя, тушенная с отварными курами	150	14,52	16,71	6,59	221,63	301	
Обед	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648	
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114	
Итого за Обед		650	21,11	24,46	80,27	612,26		
Полдник	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469	
Итого за Полдник		250	5,27	9,34	47,93	296,57		
Ужин	Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41	388	
Ужин	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,60	6,03	33,39	210,30	249 П 2013	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392	
Ужин	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115	
Итого за Ужин		450	17,76	11,45	64,33	432,77		
Итого за День		1 930	54,18	54,07	278,25	1 804,17		

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	117
Завтрак 1	Пшеница	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,55	4,87	15,40	154,00	93
Завтрак 1	Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73	397
Итого за Завтрак 1		400	10,64	9,76	54,11	377,00	
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 "Зимний"	50	0,98	6,39	6,00	83,25	25 МД 2011
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	Рис отварной с овощами	130	3,21	4,77	32,17	184,50	315
Обед	Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,20	372
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115
Итого за Обед		680	22,03	19,14	81,88	587,35	
Полдник	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Полдник	Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29	733*
Итого за Полдник		255	6,00	8,52	40,23	261,29	
Ужин	Картофель, тушеный в соусе	200	4,24	11,86	31,06	248,00	133 ДП 12
Ужин	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
Итого за Ужин		450	8,06	12,26	84,41	480,59	
Итого за День		1 965	47,78	49,83	280,43	1 796,23	

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Примем 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	117
Завтрак 1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	180	7,99	4,37	40,35	232,72	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
Итого за Завтрак 1		400	10,44	5,29	71,26	373,99	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23	398
Итого за Завтрак 2		200	0,68	0,28	20,74	88,23	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,80	5,05	2,06	21,30	ТТК 2.20
Обед	Суп карто-февельный с крутой	200	1,71	1,86	13,97	79,49	80
Обед	Тфтели мясные (1 - вариант) 70/30	100	9,35	8,52	10,22	155,28	303 ДП 2016
Обед	Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75	317
Обед	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,67	100,38	375
Обед	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	115
Итого за Обед		705	29,80	20,38	87,85	654,50	
Полдник	Варенец	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466 ДП 2012
Итого за Полдник		250	9,71	8,79	34,19	254,40	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,09	19,25	192,57	93
Ужин	Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73	397
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
Итого за Ужин		450	13,31	10,51	60,65	426,80	
Итого за День		2 005	63,94	45,25	274,69	1 799,92	

"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	117
Завтрак 1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
Завтрак 1	Каша манная молочная	170	6,20	2,97	34,45	199,40	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Итого за Завтрак 1		410	8,67	3,89	66,41	345,13	
Завтрак 2	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
Итого за Завтрак 2		180	0,38	0,02	24,67	100,38	
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,21	47,40	45 ДП 2012
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,31	1,93	16,65	93,18	82
Обед	Запеканка картофельная с мясом или печенью	200	10,74	8,25	29,68	311,25	ТТК 12.308
Обед	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23	398
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115
Итого за Обед		690	17,05	14,03	84,64	609,66	
Полдник	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	585 П 2013
Полдник	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Итого за Полдник		250	4,82	1,10	56,85	257,09	
Ужин	Каша рассыпчатая с овощами	200	10,70	5,71	47,89	285,85	180 ДП 2016
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
Итого за Ужин		450	14,70	6,16	82,54	444,81	
Итого за День		1 980	45,62	25,20	315,11	1 757,07	

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117
Завтрак 1	Сыр (порциками)	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	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
Итого за Завтрак 1		400	13,00	8,98	59,95	372,62	
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 "Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40	1 ДП 2011
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,48	2,93	9,63	70,83	57
Обед	Тефтели рыбные тушеные	75	7,28	2,79	8,43	88,11	261 ДП 12
Обед	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,60	6,03	33,38	210,30	249 П 2013
Обед	Кисель из концентрата плодово или ягодный	180	0,02	0,00	25,87	103,58	648
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115
Итого за Обед		655	17,93	16,12	97,42	607,82	
Полдник	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Полдник	Пирожки	50	2,95	2,35	37,50	183,00	608*
Итого за Полдник		250	4,45	3,65	54,90	270,00	
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	45	3,42	0,36	22,14	105,75	114
Итого за Ужин		450	16,41	17,41	53,67	437,41	
Итого за день		1 935	52,84	46,31	285,74	1 777,85	

"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	117
Завтрак 1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	170	6,94	2,95	35,40	193,34	168
Завтрак 1	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Итого за Завтрак 1		400	9,96	4,83	69,57	358,41	
Завтрак 2	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
Итого за Завтрак 2		180	0,38	0,02	24,67	100,38	
Обед	Салат из белокачанной капусты	50	0,70	2,54	4,32	42,95	21 ДП 2016
Обед	Рассолышник Ленинградский	180	1,67	3,09	12,22	83,38	76
Обед	Птица тушеная	70	7,92	7,55	2,46	111,13	301 ДП 2012
Обед	Рис отварной с овощами	130	3,21	4,77	32,17	184,50	315
Обед	Кисель плодово-ягодный	180	0,018	0,00	25,50	103,58	648
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114
Итого за Обед		470	16,56	18,27	96,35	619,54	
Полдник	Компот из свежих плодов	200	0,19	0,19	13,91	58,00	372
Полдник	Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469
Итого за Полдник		250	3,96	8,23	44,44	267,57	
Ужин	Биточки рыбные	70	8,15	4,27	6,59	97,48	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	41,48	392
Ужин	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115
Итого за Ужин		450	26,24	9,31	63,81	445,69	
Итого за День		1 750	57,10	40,66	298,84	1 791,59	

"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	1,87	0,73	12,85	65,50	117
Завтрак 1	Масло (порционные)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша манная молочная	170	6,20	2,97	34,45	199,40	168
Завтрак 1	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Итого за завтрак 1		400	9,61	8,90	64,75	387,34	
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 "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25	25 МД 2011
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03	67
Обед	Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30	100	9,35	8,52	10,22	155,28	303 ДП 2016
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87	169
Обед	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115
Итого за обед		700	22,38	24,10	80,82	629,03	
Полдник	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Полдник	Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29	733*
Итого за полдник		255	4,52	7,22	51,58	289,38	
Ужин	Рагу из овощей	200	3,63	14,51	22,01	233,16	92 Пермь 2008
Ужин	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23	398
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
Итого за ужин		450	8,11	15,19	67,35	438,89	
Итого за день		1 985	45,67	55,56	284,30	1 834,64	

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого:				
За весь период	522,45	479,12	2 820,20	17 922,24
Среднее значение за период	52,25	47,91	282,02	1 792,22