

Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат школьного питания «Подросток»
(ООО «КШП «Подросток»)

Утверждаю:


Генеральный директор


С.Б. Потников



Согласовано:

Заведующий МДОАУ № 1





Десятидневное меню
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы

Составители:

1. Зав. производством – Шлее О.В.

2. Калькулятор – Таракина Е.Н.



ООО"КШП "Подросток"
Примерное 10-дневное меню
3-7 лет

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	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,03	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша жидкая ячневая на молоке	200	6,84	10,00	30,30	241,17	255*****
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,36	89,32	287**
Итого за Завтрак 1		435	10,52	16,60	63,12	446,49	
Обед	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,27	5,04	72,18	ттк.1.13
Обед	Суп картофельный с крупой(рис)	180	1,42	1,97	10,50	65,34	80****
Обед	"Ежики" тефтели мясные с томатно-сметанным соусом	80	8,75	9,71	8,95	153,52	87***
Обед	Макаронные изделия отварные	130	5,33	5,20	28,08	184,60	461*****
Обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	25,10	102,41	283**
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115*
Итого за Обед		680	20,45	22,75	94,37	665,05	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	666*****
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	449*****
Итого за Полдник		250	9,78	9,16	36,05	264,00	
Ужин	Рагу из овощей	200	3,37	20,93	16,38	270,48	143***
Ужин	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	299**
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Ужин		450	7,17	21,33	56,02	448,14	
Итого за день		1 815,00	47,91	69,84	249,56	1 823,68	

ООО"КШП "Подросток"
Примерное 10-дневное меню
3-7 лет

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	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,03	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268*
Завтрак 1	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,96	153,92	269**
Итого за Завтрак 1		415	11,63	15,64	69,19	463,78	
Обед	Винегрет овощной	80	1,30	5,20	6,40	78,00	55*****
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,97	6,22	64,17	147*
Обед	Биточки "Классные"	70	11,11	6,59	9,17	140,40	ттк.1.11
Обед	Картофельное пюре	150	3,29	6,12	23,53	164,12	167*****
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,00	13,48	54,57	282**
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Обед		730	21,04	22,28	83,40	618,76	
Полдник	Фруктовый чай	200	0,00	0,00	23,20	92,80	ттк.1.24
Полдник	Оладьи с повидлом	50	3,60	3,69	21,76	134,85	556*
Итого за Полдник		250	3,60	3,69	44,96	227,65	
Ужин	Каша гречневая вязкая	200	9,15	12,87	32,60	283,00	254*
Ужин	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	299**
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115*
Итого за Ужин		450	12,45	13,47	64,34	430,16	
Итого за день		1 845,0	48,71	55,08	261,89	1 740,35	

ООО"КШП "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню
 3-7 лет

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	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,02	8,51	32,22	255,24	273*
Завтрак 1	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,90	413*****
Итого за Завтрак 1		410	12,24	11,98	63,54	432,74	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,80	5,05	4,80	68,00	2*
Обед	Рассольник ленинградский	180	1,48	3,78	11,70	87,30	139*
Обед	Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	10,87	8,24	11,24	162,00	282****
Обед	Пюре из гороха	130	12,66	1,24	25,18	151,30	422*
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0,00	29,02	116,18	274**
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115*
Итого за Обед		680	30,46	18,91	98,64	671,78	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	666*****
Полдник	Булочка школьная	50	4,58	1,66	31,16	157,50	593*
Итого за Полдник		250	10,48	8,46	41,06	280,50	
Ужин	Биточки рыбные с овощами запеченные	100	11,23	7,42	17,31	181,25	259**
Ужин	Капуста тушеная	130	2,57	4,82	12,34	108,70	132****
Ужин	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294**
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Итого за Ужин		470	16,91	12,57	64,64	445,57	
Итого за день		1 810,00	70,09	51,92	267,88	1 830,59	

ООО"КШП "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню
 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,03	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,44	8,62	32,40	229,40	274*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	2,78	3,18	19,71	118,69	286**
Итого за Завтрак 1		430	10,12	16,66	65,00	450,99	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	51*
Обед	Суп -лапша домашняя	200	2,04	4,45	55,60	88,80	162*
Обед	Жаркое по-домашнему	170	17,41	13,39	17,10	258,15	394 *****
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,00	27,88	113,78	283**
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115*
Итого за Обед		680	24,20	21,74	122,32	601,13	
Полдник	Варенец	200	5,60	6,39	9,81	112,00	272**
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,92	3,05	29,41	160,83	319**
Итого за Полдник		250	9,52	9,44	39,22	272,83	
Ужин	Каша рассыпчатая с овощами	205	10,97	5,90	49,13	293,00	166*****
Ужин	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	299**
Ужин	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	114*
Итого за Ужин		450	14,39	6,26	86,31	458,91	
Итого за день		1 810,00	58,23	54,10	312,85	1 783,86	

ООО"КШП "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню
 3-7 лет

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	Масло сливочное порциями	5	0,03	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	190	5,89	7,08	29,31	204,63	268*
Завтрак 1	Какао с молоком	190	3,58	3,73	24,66	146,22	269**
Итого за Завтрак 1		415	11,75	15,81	69,43	466,85	
Обед	Салат "Зимний"	50	0,96	6,39	5,94	84,90	25***
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	149*
Обед	Шницель "Детский"	70	11,52	8,56	9,46	160,97	ттк.1.7
Обед	Каша вязкая гречневая	130	5,95	8,37	21,19	183,95	254*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,00	13,49	54,58	282**
Обед	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115*
Итого за Обед		660	22,39	27,08	72,20	623,00	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	666*****
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,08	1,41	34,08	161,66	559*
Итого за Полдник		250	8,98	8,21	43,98	284,66	
Ужин	Макароны, запеченные с яйцом	205	9,10	11,90	30,20	264,00	303*
Ужин	Чай с сахаром	200	0	0	15,00	61,00	652*****
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Ужин		455	13,10	12,30	69,80	442,50	
Итого за день		1 780	56	63	255	1 817	

ООО"КШП "Подросток"
Примерное 10-дневное меню
3-7 лет

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	117*
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,45	35,80	283,60	273*
Завтрак 1	Чай с молоком	200	2,99	2,60	15,90	90,00	413*****
Итого за Завтрак 1		430	13,04	12,92	67,12	452,20	
Обед	Винегрет овощной	50	0,81	3,25	4,00	48,75	55*****
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,03	2,97	11,11	79,30	151*
Обед	Гуляш из говядины	70	12,02	12,83	2,45	173,25	373*
Обед	Пюре из гороха	130	12,66	1,24	25,18	151,30	422*
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0,00	29,02	116,18	274**
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115*
Итого за Обед		700	32,17	20,89	88,46	655,78	
Полдник	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,15	0,00	14,98	60,64	282**
Полдник	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	214,80	469****
Итого за Полдник		260	4,52	7,51	47,33	275,44	
Ужин	Картофель, тушеный в соусе	200	4,29	12,48	31,05	253,33	144*****
Ужин	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294**
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Ужин		450	8,16	12,89	70,96	432,45	
Итого за день		1 840,0	57,89	54,21	273,87	1 815,87	

ООО"КШП "Подросток"
Примерное 10-дневное меню
3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак 1	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,03	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,60	28,80	228,40	266*я6
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,36	89,32	287**
Итого за Завтрак 1		440	11,21	16,35	64,19	446,82	
Обед	Салат "Степной"	60	1,08	4,67	8,10	78,46	22***
Обед	Суп картофельный с крупой(пшено)	200	1,74	2,27	57,22	73,20	161*
Обед	Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	10,87	8,24	11,24	162,00	282****
Обед	Капуста тушеная	130	2,57	4,82	12,34	108,70	132****
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,00	27,88	113,78	283**
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115*
Итого за Обед		700	19,45	20,47	130,14	605,74	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	666*****
Полдник	Булочка "Алтайская"	50	4,30	2,50	26,40	145,00	558*
Итого за Полдник		250	10,20	9,30	36,30	268,00	
Ужин	Плов из риса с курагой	200	4,40	7,20	56,00	302,00	273
Ужин	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	299**
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Ужин		450	8,20	7,60	95,64	479,66	
Итого за день		1 840,00	49,06	53,72	326,27	1 800,22	

ООО"КШП "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню
 3-7 лет

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	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	274*
Завтрак 1	Какао с молоком	190	4,61	4,79	31,09	185,92	270**
Итого за Завтрак 1		400	12,44	12,37	74,28	458,38	
Обед	Салат "Здоровье"	50	0,96	4,39	4,20	60,15	ттк.1.13
Обед	Рассольник ленинградский	180	1,48	3,78	11,70	87,30	139*
Обед	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219,00	298****
Обед	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,10	24,03	355****
Обед	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,20	26,40	120,00	537*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115*
Итого за Обед		670	21,78	19,50	81,36	597,48	
Полдник	Варенец	200	5,60	6,39	9,81	112,00	272**
Полдник	Сдоба обыкновенная	55	4,27	2,60	28,77	155,10	466****
Итого за Полдник		255	9,87	8,99	38,58	267,10	
Ужин	Макаронник	200	10,97	12,17	61,86	300,00	209****
Ужин	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	299**
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Ужин		450	14,77	12,57	101,50	477,66	
Итого за день		1 775,00	58,86	53,43	295,72	1 800,62	

ООО"КШП "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню
 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Каша жидкая ячневая на молоке	200	6,84	10,00	30,30	241,17	255*****
Завтрак 1	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,90	413*****
Итого за Завтрак 1		430	12,06	13,47	61,62	418,67	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,80	5,05	4,80	68,00	2*
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	13,55	80,10	136*
Обед	Тефтели мясные	100	6,99	7,83	9,14	135,00	304*****
Обед	Каша перловая рассыпчатая	130	3,98	5,84	27,27	181,35	248**
Обед	Фруктовый чай	200	0,00	0,00	23,20	92,80	ттк.1.24
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115*
Итого за Обед		690	15,69	21,13	87,98	609,45	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	666*****
Полдник	Булочка молочная	50	1,74	2,39	28,50	158,00	314**
Итого за Полдник		250	7,64	9,19	38,40	281,00	
Ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	5,05	11,57	18,00	225,33	208*
Ужин	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0,00	29,02	116,18	274**
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Ужин		450	10,20	11,97	71,62	459,01	
Итого за день		1 820,00	45,59	55,76	259,62	1 768,13	

ООО"КШП "Подросток"
Примерное 10-дневное меню
3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,03	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,02	8,51	32,22	255,24	273*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,36	89,32	287**
Итого за Завтрак 1		410	10,70	15,11	65,04	460,56	
Обед	Салат "Степной"	50	0,90	3,89	6,75	65,37	11***
Обед	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59****
Обед	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	10,87	8,24	11,24	162,00	282****
Обед	Картофельное пюре	150 *	3,29	6,12	23,53	164,12	167*****
Обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,09	27,84	101,70	394*****
Обед	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115*
Итого за Обед		670	20,07	23,10	92,57	648,65	
Полдник	Фруктовый чай	200	0,00	0,00	23,20	92,80	ТТК.1.24
Полдник	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,22	0,78	38,03	184,10	115****
Итого за Полдник		250	6,22	0,78	61,23	276,90	
Ужин	Рагу из овощей	200	3,37	20,93	16,38	270,48	143***
Ужин	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	299**
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Ужин		450,00	7,17	21,33	56,02	448,14	
Итого за день		1 780,0	44,16	60,32	274,86	1 834,25	