

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

Зубавленко Н. С.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МДОАУ

Александров Е. Н.



Основное (организованное) меню (зимний период)
рациона питания детей дошкольного возраста (1,5-3 лет)
для МДОАУ с 12-часовым режимом работы
(с 13.01.2025 г.)

"Комбинат питания №1"

Цикличное 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	140	5,71	2,43	29,15	159,22	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
Итого за Завтрак 1		350	7,41	3,06	54,92	274,29	
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	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	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17	372
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115
Итого за Обед		520	18,40	19,59	66,90	514,48	
Полдник	Кисель плодово-ягодный	150	0,01	0,00	21,56	86,31	648
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466 ДП 2012
Итого за Полдник		200	3,89	2,36	47,71	227,31	
Ужин	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	16,64	28,54	24,39	200,40	ТТК 1.237
Ужин	Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,14	14,63	99,05	395**
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
Итого за Ужин		400	21,96	31,92	53,78	369,95	
	Итого за день	1 620	52,54	57,06	239,81	1 461,03	

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117
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 сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
Итого за завтрак 1		350	9,79	5,86	51,12	296,21	
Завтрак 2	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Итого за Завтрак 2		150	0,32	0,02	20,56	83,65	
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	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,85	398
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115
Итого за обед		540	17,12	111,70	64,40	513,64	
Полдник	Чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25	648
Полдник	Оладьи с маслом	50	4,09	6,56	20,75	158,44	733*
Итого за Полдник		200	5,21	7,53	33,80	223,69	
Ужин	Рагу из овощей	180	3,06	13,05	19,80	209,84	92
Ужин	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	114
Итого за Ужин		400	8,82	10,68	37,44	377,27	
Итого за день		1 640	41,26	135,79	207,32	1 494,46	

"Комбинат питания №1"

Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50	117
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	8,24	4,97	52,51	287,73	398
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41	
	Итого за Завтрак 2	180	0,61	0,25	18,67	79,41	45 ДП 2012
Обед	Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,53	28,44	80*
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,54	1,67	12,57	71,54	404 П 2013
Обед	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8,65	5,85	5,90	111,00	
Обед	Пюре картофельное	110	2,39	3,77	16,14	108,12	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	69,60	115
	Итого за обед	560	15,95	13,64	71,06	472,35	
Полдник	Чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25	648
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	608*
	Итого за Полдник	200	4,07	3,32	50,55	248,25	207
Ужин	Макаронны, запеченные с сыром	170	7,93	8,77	32,54	225,56	393
Ужин	Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64	114
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Итого за Ужин	400	8,82	10,68	37,44	338,70	
	Итого за день	1 690	37,69	32,86	230,23	1 426,44	

"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	1,87	0,73	12,85	65,50	117
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	130	5,77	3,15	29,14	168,07	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	190	0,19	0,05	9,55	39,39	392
	Итого за завтрак 1	350	7,87	7,83	51,59	308,40	
Завтрак 2	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
	Итого за Завтрак 2	150	0,32	0,02	20,56	83,65	
Обед	Салат "Степной"	40	0,73	3,14	5,40	52,34	1 ДП 2011
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,39	2,57	10,19	69,48	76
Обед	Капуста, тушенная с отварными курами	150	14,52	16,71	6,59	221,63	301
Обед	Кисель плодово-ягодный	180	0,01	0,00	25,88	103,58	648
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Итого за Обед	550	18,93	22,66	62,82	517,53	
Полдник	Чай с молоком	170	1,27	1,10	14,79	79,95	507
Полдник	Булочка домашняя	30	2,26	4,80	18,30	125,73	469
	Итого за Полдник	200	3,53	5,90	33,09	205,68	
Ужин	Биточки рыбные	60	6,99	3,67	5,65	83,55	388
Ужин	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,74	5,10	28,24	177,95	249 П 2013
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115
	Итого за Ужин	400	13,91	9,18	53,96	355,16	
	Итого за день	1 650	44,56	45,59	222,02	1 470,42	

"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							
		20	1,50	0,58	10,28	52,40	117
Завтрак 1	Батон нарезной	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
Завтрак 1	Повидло	150	4,27	4,57	14,44	115,93	93
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	170	3,25	3,42	14,28	100,92	397
Завтрак 1	Какао с молоком	350	9,04	8,57	45,49	294,92	
Итого за Завтрак 1		150	0,88	0,13	16,50	75,00	537 П2013*
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00	
Итого за Завтрак 2		30	0,58	3,83	3,60	49,95	25 МД 2011
Обед	Салат "Зимний"	150	1,18	2,46	5,67	49,53	67
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	50	9,14	2,65	4,87	79,86	305
Обед	Котлеты рубленые из птицы	110	2,72	4,04	27,22	156,12	315
Обед	Рис отварной с овощами	150	0,14	0,14	10,35	43,17	372
Обед	Компот из свежих плодов	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115
Обед	Хлеб ржаной	540	17,06	13,72	68,41	465,63	
Итого за Обед		150	1,12	0,97	13,05	65,25	648
Полдник	Чай с молоком	50	4,09	6,56	20,75	158,44	733*
Полдник	Оладьи с маслом	200	5,21	7,53	33,80	223,69	
Итого за Полдник		170	3,60	10,08	26,40	210,80	133 ДП 12
Ужин	Картофель, тушеный в соусе	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Ужин	Кисель плодово-ягодный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
Ужин	Хлеб пшеничный	400	5,90	10,32	69,91	396,39	
Итого за Ужин		1 640	38,09	40,27	234,11	1 455,63	
	Итого за день						

"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	1,87	0,73	12,85	65,50	117
Завтрак 1	Повидло	5	0,0085	0	3,24	12,83	6 П 2013
Завтрак 1	Каша пшенная 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	8,28	4,17	56,47	296,33	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41	398
	Итого за Завтрак 2	180	0,61	0,25	18,67	79,41	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	1,24	12,78	ТТК 2.20
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,28	1,4	10,48	59,62	80
Обед	Тефтели мясные (1-вариант) 50/30	80	7,48	6,80	8,18	124,22	303 ДП 2016
Обед	Пюре из гороха	110	12,35	3,71	25,78	185,94	317
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	52,20	115
	Итого за Обед	550	23,89	15,32	87,85	518,41	
Полдник	Варенец	150	4,37	4,82	6,03	85,05	401
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466 ДП 2012
	Итого за Полдник	200	8,25	7,18	32,18	226,05	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,09	19,25	192,57	93
Ужин	Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Итого за Ужин	410	11,41	9,95	49,13	369,93	
	Итого за день	1 690	52,44	36,87	244,30	1 490,13	

"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	1,87	0,73	12,85	65,50	117
Завтрак 1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
Завтрак 1	Каша манная молочная	140	5,11	2,45	28,38	164,21	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
Итого за Завтрак 1		355	7,18	3,23	56,72	292,38	
Завтрак 2	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Итого за Завтрак 2		150	0,32	0,02	20,56	83,65	
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	Запеканка картофельная с мясом или печенью 130/40	170	9,13	7,01	25,23	264,56	ТТК 12.308
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	52,20	115
Итого за Обед		540	13,40	11,50	65,34	485,42	
Полдник	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	585 П 2013
Полдник	Кисель из концентрата плодово или ягодный	150	0,20	0,00	21,56	86,32	648
Итого за Полдник		200	5,00	1,10	49,66	228,32	
Ужин	Каша рассыпчатая с овощами	170	9,10	4,85	40,70	242,97	180 ДП 2016
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
Итого за Ужин		400	11,58	5,14	65,51	354,93	
Итого за день		1 645	37,48	20,99	257,79	1 444,70	

"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	1,50	0,58	10,28	52,40	117
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	10,48	7,49	46,99	297,24	
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 "Степной"	30	0,55	2,33	4,05	39,24	1 ДП 2011
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,24	2,44	8,02	59,02	57
Обед	Тефтели рыбные тушеные	75	7,28	2,79	8,43	88,11	261 ДП 12
Обед	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,74	5,10	28,24	177,95	249 П 2013
Обед	Кисель из концентрата плодово или ягодный	150	0,20	0,00	21,56	86,32	648
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115
Итого за Обед		545	15,99	13,02	80,32	502,84	
Полдник	Чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25	648
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	608*
Итого за Полдник		200	4,07	3,32	50,55	248,25	
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	2,28	0,24	14,76	70,50	114
Итого за Ужин		400	13,09	14,38	42,62	352,61	
Итого за день		1 645	44,23	38,81	235,18	1 471,44	

"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	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	Чай с молоком	200	1,42	1,23	16,53	82,65	507
Итого за Завтрак 1			8,24	4,07	58,57	303,53	
Завтрак 2	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Итого за Завтрак 2			0,32	0,02	20,56	83,65	
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	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	Кисель плодово-ягодный	150	0,01	0,00	21,56	86,31	648
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
Итого за Обед			12,62	14,27	78,95	496,11	
Полдник	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	11,82	49,30	372
Полдник	Булочка домашняя	40	3,02	0,26	15,74	167,66	469
Итого за Полдник			3,18	0,42	27,56	216,96	
Ужин	Биточки рыбные	50	5,82	3,05	4,71	69,63	315
Ужин	Пюре из гороха	110	12,34	3,71	25,78	185,94	317
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			21,00	7,29	53,90	366,63	
Итого за день			45,36	26,07	239,54	1 466,88	

"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	15	1,12	0,43	7,71	39,30	117
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша манная молочная	130	4,74	2,27	26,34	152,48	168
Завтрак 1	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Итого за Завтрак 1		350	7,40	7,90	51,50	314,22	
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 "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	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	Чай с сахаром	150	0,15	0,04	7,54	31,10	392
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115
Итого за Обед		550	18,59	19,27	67,61	518,29	
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	Рагу из овощей	190	3,45	13,78	20,90	221,50	92 Пермь 2008
Ужин	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41	398
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
Итого за Ужин		400	6,34	14,27	54,33	371,41	
Итого за день		1 650	37,03	48,60	230,45	1 519,17	

Итого:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
За весь период	430,67	482,89	2 340,75	14 700,30
Среднее значение за период	43,07	48,29	234,08	1 470,03