

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

Зубавленко Н. С.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МДОАУ



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"

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	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	
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	Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,53	28,44	45 ДП 2012
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,54	1,67	12,57	71,54	80*
Обед	Оладьи из печени по-купецки	50	8,65	5,85	5,90	111,00	404 П 2013
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	
Ужин	Макаронные, 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	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	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 пшеничная 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							
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,50	0,58	15,28	52,40	117
Завтрак 1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
Завтрак 1	Суп 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	9,04	8,57	45,49	294,92	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	15,50	75,00	537 П2013*
Итого за Завтрак 2		150	0,88	0,13	15,50	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 рубленые из птицы	50	9,14	2,65	4,87	79,86	305
Обед	Рис отварной с овощами	110	2,72	4,04	27,22	156,12	315
Обед	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	15,35	43,17	372
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	15,70	87,00	115
Итого за Обед		540	17,06	13,72	65,41	465,63	
Полдник	Чай с молоком	150	1,12	0,97	15,05	65,25	648
Полдник	Оладьи с маслом	50	4,09	6,56	25,75	158,44	733*
Итого за Полдник		200	5,21	7,53	35,80	223,69	
Ужин	Картофель, тушеный в соусе	170	3,60	10,08	25,40	210,80	133 ДП 12
Ужин	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	25,75	115,09	648
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
Итого за Ужин		400	5,90	10,32	65,91	396,39	
Итого за день		1 640	38,09	40,27	234,11	1 455,63	

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые		вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 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	5,09	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	5,24	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			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			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			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			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			13,09	14,38	42,62	352,61	
Итого за день			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		355	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		150	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		530	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		220	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		400	21,00	7,29	53,90	366,63	
Итого за день		1 655	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	Опадьи 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	

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого:				
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