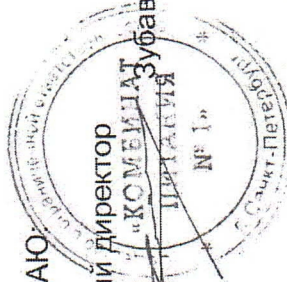


Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

Зубавленко Н. С.



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МДОУ №

Гаврилова / Н. А. Гаврилова



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	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
Завтрак 1	Повидло	10	0	0	6,3	10,2	ГОСТ 32099
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	140	5,18	5,23	25,55	170,10	ТТК 1.264
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	ТТК 1.493
Итого за Завтрак 1		350	6,77	5,81	55,63	286,70	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые	150	0,75	0,00	0,00	82,50	518*
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,00	0,00	82,50	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,80	5,05	4,80	68,00	ТТК 2.20
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	1,66	3,06	10,89	77,76	144*
Обед	Котлеты рубленые из птицы	50	9,35	0,15	7,78	85,83	322
Обед	Макаронные изделия отварные	110	3,19	0,50	21,30	106,26	ТТК 1.291
Обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	ТТК 1.508
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	110
Итого за Обед		610	18,09	9,24	82,67	509,25	
Полдник	Чай с молоком	150	1,13	0,98	11,93	60,75	ТТК 2.495
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,42	155,83	570
Итого за Полдник		200	5,38	3,31	41,35	216,58	
Ужин	Рагу из овощей	180	4,36	12,34	18,47	202,01	195
Ужин	Кисель плодово-ягодный	180	1,26	0,00	26,10	109,80	503
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	108
Итого за Ужин		400	8,66	12,66	64,25	405,81	
Итого за день		1 710	39,65	31,02	243,90	1 500,84	

"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	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0	34,3	100
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	140	4,34	5,22	21,60	150,78	ТТК 2.262
Завтрак 1	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,90	ТТК 2.495
Итого за завтрак 1		350	9,75	9,58	46,19	310,38	
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	67,88	ТТК 1.508
Итого за Завтрак 2		150	0,38	0,00	20,25	67,88	
Обед	Салат из свежих помидоров	30	0,03	3,06	1,05	33,00	ТТК 2.31
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,10	3,00	6,39	57,00	128
Обед	Плов из птицы	150	15,56	5,44	25,13	220,70	ТТК 2.321
Обед	Компот из свежих плодов	150	0,38	0,15	17,33	72,00	ТТК 1.507
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	108
Итого за обед		520	20,11	11,97	69,58	476,70	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	150	0,53	0,23	17,10	72,75	519
Полдник	Оладьи	50	3,75	6,34	19,34	149,06	ТТК 536
Итого за Полдник		200	4,28	6,57	36,44	221,81	
Ужин	Каша рассыпчатая с овощами	160	7,96	5,19	35,64	221,58	180
Ужин	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	ТТК 1.493
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	110
Итого за Ужин		400	8,82	10,68	37,44	353,98	
Итого за день		1 620	43,34	38,80	209,90	1 430,75	

"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	15	1,12	0,44	7,71	39,30	111
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,025	4,13	0,04	37,4	105
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	140	5,01	6,58	20,16	159,88	ТТК 2.266
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	190	3,04	2,57	15,11	75,05	ТТК 1.501
Итого за завтрак 1		350	9,20	13,72	43,02	311,63	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,53	0,23	17,10	72,75	519
Итого за Завтрак 2		150	0,53	0,23	17,10	72,75	
Обед	Винегрет овощной	30	0,40	1,85	2,53	28,44	46
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,19	1,64	8,75	54,45	86
Обед	Жаркое по-домашнему	130	16,15	16,97	22,17	255,45	ТТК1.172
Обед	Кисель плодово-ягодный	150	1,05	0,00	21,75	91,50	503
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	110
Итого за обед		500	21,43	20,94	68,80	502,24	
Полдник	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	67,88	ТТК 1.508
Полдник	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	566
Итого за Полдник		200	5,18	1,10	48,35	209,88	
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	170	10,29	8,59	28,90	233,75	ТТК 3.295
Ужин	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	ТТК 1.494
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Итого за Ужин		400	8,82	10,68	37,44	365,25	
Итого за день		1 600	45,16	46,67	214,71	1 461,75	

"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	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
Завтрак 1	Повидло	10	0	0	6,3	10,2	ГОСТ 32099
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	140	5,46	6,62	25,06	198,52	ТТК 2.267
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	ТТК 1.493
Итого за завтрак 1		350	7,05	7,20	55,14	315,12	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые	150	0,75	0,00	0,00	82,50	518*
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,00	0,00	82,50	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,45	40,80	ТТК 2.20
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	134
Обед	Котлеты рубленые из птицы	50	9,35	0,15	7,78	85,83	322
Обед	Каша гречневая вязкая	110	5,04	7,08	17,93	155,65	ТТК 1.248
Обед	Компот из свежих плодов	150	0,38	0,15	17,33	72,00	ТТК 1.507
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	110
Итого за Обед		530	19,12	14,04	68,84	499,43	
Полдник	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,90	ТТК 1.494
Полдник	Печенье	35	2,63	3,43	26,04	145,95	590
Итого за Полдник		215	2,72	3,43	39,72	200,85	
Ужин	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,50	5,14	4,50	102,14	ТТК 1.343
Ужин	Рис припущенный	110	2,67	3,15	26,89	146,63	333
Ужин	Чай с сахаром	160	0,08	0,00	12,00	48,00	ТТК 1.493
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Итого за Ужин		400	14,53	8,53	58,15	367,27	
Итого за день		1 645	44,17	33,20	221,85	1 465,17	

"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	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
Завтрак 1	Повидло	10	0	0	6,3	10,2	ГОСТ 32099
Завтрак 1	Каша ячневая вязкая	140	4,48	7,98	25,03	189,84	ТТК 1.255
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	ТТК 1.493
Итого за Завтрак 1		350	6,07	8,56	55,11	306,44	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые	150	0,75	0,00	0,00	82,50	518*
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,00	0,00	82,50	
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	112
Обед	Свекольник	150	8,70	2,67	7,22	58,20	131
Обед	Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30	100	9,35	8,52	10,22	155,28	ТТК 1.303
Обед	Пюре из гороха	110	10,71	1,06	21,31	128,04	417
Обед	Кисель плодово-ягодный	150	1,05	0,00	21,75	91,50	503
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
Итого за Обед		570	32,03	12,64	71,45	491,52	
Полдник	Кисломолочная продукция	150	4,35	3,75	6,00	75,00	516
Полдник	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17	ТТК 2.564
Итого за Полдник		200	8,10	10,25	36,17	269,17	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,85	4,44	13,58	149,60	ТТК 1.165
Ужин	Какао с молоком	200	3,6	3,30	25,00	144,00	ТТК 1.496
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Итого за Ужин		400	10,73	7,98	53,34	364,10	
Итого за день		1 670	57,68	39,43	216,07	1 513,73	

"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	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,025	4,13	0,04	37,4	105
Завтрак 1	Каша " Дружба "	140	3,68	8,16	17,54	158,34	ТТК 3.260
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	ТТК 1.493
Итого за Завтрак 1		345	5,30	12,87	41,36	302,14	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,53	0,23	17,10	72,75	519
Итого за Завтрак 2		150	0,53	0,23	17,10	72,75	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,88	40,80	ТТК 2.20
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,3	66,75	147
Обед	Печень говяжья по-строгановски	70	11,45	8,78	2,74	135,55	ТТК 3.398
Обед	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,20	429
Обед	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	67,88	ТТК 1.508
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	110
Итого за Обед		550	18,88	18,84	87,85	484,58	
Полдник	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,90	ТТК 1.494
Полдник	Печенье	35	2,63	3,43	26,04	145,95	590
Итого за Полдник		215	2,72	3,43	39,72	200,85	
Ужин	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	150	14,47	24,89	19,32	192,19	ТТК 1.237
Ужин	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	ТТК 1.493
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	108
Итого за Ужин		400	18,37	25,29	58,92	369,69	
Итого за день		1 660	45,80	60,66	244,95	1 430,01	

"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	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
Завтрак 1	Повидло	10	0	0	6,3	10,2	ГОСТ 32099
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	140	4,34	5,22	21,60	150,78	ТТК 2.262
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	ТТК 1.493
Итого за Завтрак 1		350	5,93	5,80	51,68	267,38	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые	150	0,75	0,00	0,00	82,50	518*
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,00	0,00	82,50	
Обед	Винегрет овощной	30	0,40	1,85	2,53	28,44	46
Обед	Суп картофельный с клецками	150/20	1,73	1,44	12,49	88,50	ТТК 4.146
Обед	Птица тушенная в соусе с овощами	150	7,80	1,89	13,74	191,47	ТТК 1.319
Обед	Кисель плодово-ягодный	150	1,05	0,00	21,75	91,50	503
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	108
Итого за Обед		530	14,02	5,50	70,19	493,91	
Полдник	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	585
Полдник	Компот из свежих плодов	150	0,38	0,15	17,33	72,00	ТТК 1.507
Итого за Полдник		200	5,18	1,25	45,43	214,00	
Ужин	Каша рассыпчатая с овощами	170	8,67	5,65	38,85	241,32	180
Ужин	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	ТТК 1.494
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
Итого за Ужин		400	10,75	6,01	64,25	356,62	
Итого за день		1 630	36,63	18,56	231,55	1 414,41	

"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	25	1,88	0,73	12,85	65,50	111
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,025	4,13	0,04	37,4	105
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	140	3,88	6,04	22,68	160,58	268
Завтрак 1	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,90	ТТК 2.495
Итого за Завтрак 1		350	7,14	12,07	49,88	336,38	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые	150	0,75	0,00	0,00	82,50	518*
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,00	0,00	82,50	
Обед	Овощи натуральные (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	112
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	134
Обед	Котлеты рубленные из птицы	50	9,35	0,15	7,78	85,83	322
Обед	Макаронные изделия отварные	110	3,19	0,50	21,30	106,26	ТТК 1.291
Обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0,46	0,00	24,30	81,46	ТТК 1.508
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	108
Итого за Обед		560	17,60	4,18	83,95	447,50	
Полдник	Кисломолочная продукция	150	4,35	3,75	6,00	75,00	516
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,42	155,83	570
Итого за Полдник		200	8,60	6,08	35,42	230,83	
Ужин	Омлет натуральный	130	11,20	17,40	2,30	222,02	ТТК 3.301
Ужин	Салат "Степной"	40	0,73	3,11	5,40	52,32	1
Ужин	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	ТТК 1.493
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
Итого за Ужин		400	14,01	20,87	32,90	388,64	
Итого за день		1 660	48,10	43,20	202,15	1 485,85	

"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	111
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0	34,3	100
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	140	5,18	5,23	25,55	170,10	ТТК 1.264
Завтрак 1	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,90	ТТК 2.495
Итого за Завтрак 1		350	10,59	9,59	50,14	329,70	
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	67,88	ТТК 1.508
Итого за Завтрак 2		150	0,38	0,00	20,25	67,88	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,93	2,07	6,57	48,60	69 П 2013
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,19	1,64	9,11	54,45	86
Обед	Печень говяжья по-строгановски	70	11,45	8,78	2,74	135,55	ТТК 3.398
Обед	Каша гречневая вязкая	110	5,03	7,08	17,93	183,95	ТТК 1.248
Обед	Напиток из плодов шиповника	150	0,53	0,23	16,88	72,75	519
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	110
Итого за Обед		550	21,77	20,28	66,83	567,70	
Полдник	Компот из свежих плодов	150	0,38	0,15	17,33	72,00	ТТК 1.507
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,08	1,42	34,08	161,67	540
Итого за Полдник		200	3,46	1,57	51,41	233,67	
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	75	7,28	2,79	8,43	88,11	277
Ужин	Рис припущенный	110	2,66	3,15	26,89	146,63	333
Ужин	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	ТТК 1.493
Ужин	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108
Итого за Ужин		400	12,69	6,22	66,04	370,99	
Итого за день		1 650	48,89	37,66	254,67	1 569,94	

"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	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
Завтрак 1	Повидло	10	0	0	6,3	10,2	ГОСТ 32099
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	140	5,46	6,62	25,06	198,52	ТТК 2.267
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	ТТК 1.493
Итого за Завтрак 1		350	7,05	7,20	55,14	315,12	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые	150	0,75	0,00	0,00	82,50	518*
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,00	0,00	82,50	
Обед	Салат из свежих помидоров	30	0,03	3,06	1,05	33,00	ТТК 2.31
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,59	5,60	59,76	142
Обед	Плов из птицы	160	16,59	5,80	26,80	235,42	ТТК 2.321
Обед	Кисель плодово-ягодный	150	1,05	0,00	21,75	91,50	503
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	110
Итого за Обед		560	21,57	12,93	68,80	492,08	
Полдник	Чай с молоком	150	1,13	0,98	11,93	60,75	ТТК 2.495
Полдник	Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153,00	470
Итого за Полдник		200	7,67	4,01	36,72	213,75	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,85	4,44	13,58	149,60	ТТК 1.165
Ужин	Какао с молоком	180	0,63	0,27	20,52	87,30	ТТК 1.496
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	108
Итого за Ужин		400	9,28	5,11	58,70	354,40	
Итого за день		1 660	46,32	29,25	219,36	1 457,85	