

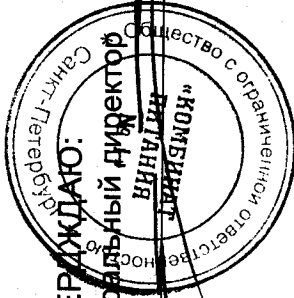
с 13.01.2025

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

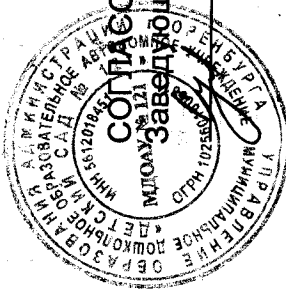
Винниченко Н. С.



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МДОУ

Землянская СВ



Основное (организованное) меню (зимний период)

рациона питания детей дошкольного возраста (1,5-3 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 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-кунцевски	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	Макаронны, 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		
День 5						
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Завтрак 1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	4,57	14,44	115,93
Завтрак 1	Какао с молоком	170	3,25	3,42	14,28	100,92
Итого за Завтрак 1		350	9,04	8,57	45,49	294,92
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00
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
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,18	2,46	5,67	49,53
Обед	Котлеты рубленные из птицы	50	9,14	2,65	4,87	79,86
Обед	Рис отварной с овощами	110	2,72	4,04	27,22	156,12
Обед	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого за Обед *		540	17,06	13,72	68,41	465,63
Полдник	Чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25
Полдник	Оладьи с маслом	50	4,09	6,56	20,75	158,44
Итого за Полдник		200	5,21	7,53	33,80	223,69
Ужин	Картофель, тушеный в соусе	170	3,60	10,08	26,40	210,80
Ужин	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого за Ужин		400	5,90	10,32	69,91	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		
День 6						
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50
Завтрак 1	Повидло	5	0,0085	0	3,24	12,83
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	140	6,22	3,39	31,38	181,00
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
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
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
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,28	1,4	10,48	59,62
Обед	Тефтели мясные (1-вариант) 50/30	80	7,48	6,80	8,18	124,22
Обед	Пюре из гороха	110	12,35	3,71	25,78	185,94
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за Обед		550	23,89	15,32	87,85	518,41
Полдник	Варенец	150	4,37	4,82	6,03	85,05
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00
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
Ужин	Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
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		
День 9						
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Завтрак 1	Повидло	5	0,0085	0	3,24	12,83
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	130	5,31	2,26	28,52	155,65
Завтрак 1	Чай с молоком	200	1,42	1,23	16,53	82,65
	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
	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
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,39	2,57	10,19	69,48
Обед	Птица тушеная	50	5,66	5,39	1,76	79,34
Обед	Рис отварной с овощами	110	2,72	4,04	27,22	156,12
Обед	Кисель плодово-ягодный	150	0,01	0,00	21,56	86,31
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	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
Полдник	Булочка домашняя	40	3,02	0,26	15,74	167,66
	Итого за Полдник	220	3,18	0,42	27,56	216,96
Ужин	Биточки рыбные	50	5,82	3,05	4,71	69,63
Ужин	Пюре из гороха	110	12,34	3,71	25,78	185,94
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Ужин	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	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

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