

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

Утверждаю:

Генеральный директор

 С.Б. Попцов



Согласовано:

Заведующий МДОАУ № 1

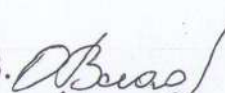
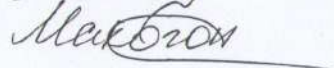


Основное меню
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы

Составители:

1. Зав. производством – Шлее О.В.

2. Калькулятор – Макогон Н.А.

ООО "КШП "Подросток"

Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	30/5	2,30	4,37	14,80	107,90	99*
Завтрак 1	Каша ячневая молочная	160	5,44	6,50	20,90	162,39	6***
Завтрак 1	Чай с молоком	160	2,82	2,48	12,06	82,13	394**
Итого за Завтрак 1		355	10,56	13,35	47,76	352,42	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Здоровье"	50	0,96	4,38	4,20	60,15	13***
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,74	2,27	11,43	73,20	80**
Обед	Котлеты рубленые	50	7,44	5,61	7,47	110,00	282**
Обед	Пюре из гороха	100	9,74	0,96	19,37	116,40	422*
Обед	Компот из смеси сухофруктов	160	0,40	0,00	21,60	88,00	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
Итого за Обед		600	22,92	13,70	77,67	520,15	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	534*
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609*
Итого за Полдник		180	6,60	6,69	29,52	204,60	
Ужин	Оладьи с повидлом	100/5	7,57	7,76	45,69	283,18	556*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		295	9,93	8,00	72,45	401,68	
Итого за день			50,51	41,84	237,50	1 524,85	

ООО"КШП "Подросток"

Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	30/10	2,43	0,25	37,48	162,10	101*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,92	5,98	29,20	194,40	270*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	160	2,56	2,16	12,72	63,20	514*
Итого за Завтрак 1		360	10,91	8,39	79,40	419,70	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Зимний"	50	0,96	6,39	5,94	84,90	25***
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	147*
Обед	"Ёжики" тефтели мясные с томатно-сметанным соусом	60/20	8,75	9,71	8,95	153,52	289***
Обед	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,62	91,50	321**
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	160	1,12	0,00	23,20	97,60	516*
Обед	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
Итого за Обед		630	16,91	23,76	71,53	566,32	
Полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	535*
Полдник	Крендель сахарный	50	3,47	6,53	29,40	190,00	574*
Итого за Полдник		200	7,82	10,28	35,40	265,00	
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	60/20	7,67	3,60	9,17	99,57	261**
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72	168,70	243*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с вареньем)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		370	15,73	9,07	60,65	386,77	
Итого за день			51,87	51,60	257,08	1 683,79	

ООО"КШП "Подросток"

Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,80	96*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	160	4,96	5,97	24,69	172,32	268*
Завтрак 1	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20,00	115,20	508*
Итого за Завтрак 1		360	12,68	11,46	59,45	392,32	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,22	47,40	45**
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	149*
Обед	Фрикадельки мясные в соусе	60/60	9,45	9,56	8,43	158,00	288**
Обед	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,60	297*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	160	0,40	0,16	18,48	76,80	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
Итого за Обед		670	18,78	17,14	76,19	537,60	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	534*
Полдник	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,22	13,95	66,84	176*
Итого за Полдник		170	6,60	3,97	21,15	146,34	
Ужин	Омлет с жареным картофелем	120	8,53	17,60	13,06	245,33	316*
Ужин	Чай с лимоном	160	0,08	0,00	12,16	48,80	504*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Итого за Ужин		320	11,65	17,92	44,90	388,13	
Итого за день			50,21	50,59	211,79	1 510,39	

ООО"КШП "Подросток"

Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	30/5	2,30	4,37	14,80	107,90	99*
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,43	6,89	25,92	183,52	274*
Завтрак 1	Чай с молоком	160	2,82	2,48	12,06	82,13	394*
Итого за Завтрак 1		355	9,55	13,74	52,78	373,55	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы)	20	0,16	0,02	0,34	2,60	113*
Обед	Суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,80	162*
Обед	Гуляш из говядины	70	12,02	12,83	2,45	173,25	373*
Обед	Каша перловая рассыпчатая	100	3,06	4,49	20,98	139,50	248*
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	160	0,24	0,00	16,08	64,80	531*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
Итого за Обед		590	20,16	22,28	64,57	541,35	
Полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	535*
Полдник	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	608*
Итого за Полдник		190	6,71	5,63	36,00	221,40	
Ужин	Вермишель молочная	160	6,08	7,04	28,37	200,64	17***
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Итого за Ужин		360	9,20	7,36	60,05	342,64	
Итого за день			46,12	49,11	223,50	1 524,94	

ООО"КШП "Подросток"

Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	30/10	2,43	0,25	37,48	162,10	101*
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	160	5,73	7,52	23,04	182,72	272*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	160	2,56	2,16	12,72	63,20	514*
Итого за Завтрак 1		360	10,72	9,93	73,24	408,02	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Степной"	50	0,90	3,89	6,75	65,37	11***
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,90	76**
Обед	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	120/30	11,14	8,30	17,14	188,03	298**
Обед	Компот из смеси сухофруктов	160	0,40	0,00	21,60	88,00	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
Итого за Обед		605	16,76	16,76	72,36	510,70	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	534*
Полдник	Ватрушки с повидлом	50	3,00	1,42	18,50	98,33	560*
Итого за Полдник		200	7,35	5,17	25,70	177,83	
Ужин	Запеканка из творога	100	16,00	16,80	15,93	283,33	319*
Ужин	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	490*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с вареньем)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Итого за Ужин		310	19,84	17,97	53,16	458,13	
Итого за день			55,17	49,93	234,56	1 600,68	

ООО"КШП "Подросток"

Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,80	96*
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,30	172,05	274*
Завтрак 1	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20,00	115,20	508*
Итого за Завтрак 1		350	11,87	11,95	59,06	392,05	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,50	51*
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200\5	1,68	4,09	13,27	96,90	76**
Обед	Биточки рубленые	50	7,44	5,61	7,47	110,00	282**
Обед	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,98	100,65	321**
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	160	0,24	0,00	16,08	64,80	531*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
Итого за Обед		615	14,99	16,45	69,60	489,25	
Полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (варенец)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	535*
Полдник	Булочка дорожная	50	3,50	6,92	27,92	188,33	584*
Итого за Полдник		200	7,85	10,67	33,92	263,33	
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	60\20	7,67	3,60	9,17	99,57	261**
Ужин	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,60	297*
Ужин	Чай с лимоном	160	0,08	0,00	12,16	48,80	504*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Итого за Ужин		380	14,56	4,37	60,37	338,97	
Итого за день			49,77	43,54	233,05	1 529,60	

Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	30/10	2,43	0,25	37,48	162,10	101*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,56	23,14	161,55	268*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	160	2,56	2,16	12,72	63,20	514*
Итого за	Завтрак 1	350	9,64	7,97	73,34	386,85	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за	Завтрак 2	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
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	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	50\50	7,12	7,96	9,32	137,50	286**
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72	168,70	243*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	160	0,40	0,16	18,48	76,80	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
Итого за	Обед	650	18,66	23,62	84,16	626,70	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	534*
Полдник	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,22	13,95	66,84	176*
Итого за	Полдник	170	6,60	3,97	21,15	146,34	
Ужин	Запеканка из творога	100	16,00	16,80	15,93	283,33	319*
Ужин	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	490*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за	Ужин	300	19,08	17,89	48,24	434,63	
Итого за день			54,48	53,55	236,99	1 640,52	

ООО"КШП "Подросток"

Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	30/5	2,30	4,37	14,80	107,90	99*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	3,94	14,23	109,50	171*
Завтрак 1	Чай с молоком	160	2,82	2,48	12,06	82,13	394**
Итого за Завтрак 1		345	9,39	10,79	41,09	299,53	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Степной"	50	0,90	3,89	6,75	65,37	11***
Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,18	11,66	72,60	80**
Обед	Котлеты рубленые	50	7,44	5,61	7,47	110,00	282**
Обед	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,43	71,50	336**
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	160	1,12	0,00	23,20	97,60	516*
Обед	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
Итого за Обед		600	15,74	15,40	72,11	489,47	
Полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	535*
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609*
Итого за Полдник		180	6,60	6,69	28,32	200,10	
Ужин	Рагу из овощей	160	2,36	11,35	14,90	171,30	137**
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с вареньем)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Итого за Ужин		360	5,48	11,67	46,58	313,30	
Итого за день			37,71	44,65	198,20	1 348,40	

ООО"КШП "Подросток"

Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,80	96*
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,85	7,09	26,85	212,70	273*
Завтрак 1	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20,00	115,20	508*
Итого за Завтрак 1		350	13,57	12,58	61,61	432,70	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,22	47,40	45**
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,03	2,97	11,11	79,30	151*
Обед	Плов из отварной птицы	140	10,66	10,60	25,26	239,33	411*
Обед	Компот из смеси сухофруктов	160	0,40	0,00	21,60	88,00	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
Итого за Обед		590	16,41	17,14	75,79	526,43	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	534*
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,41	155,83	589*
Итого за Полдник		200	8,60	6,08	36,61	235,33	
Ужин	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	6,74	4,45	10,39	108,75	259**
Ужин	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,60	297*
Ужин	Чай с лимоном	160	0,08	0,00	12,16	48,40	504*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Итого за Ужин		360	13,63	5,22	61,59	347,75	
Итого за день			52,71	41,12	245,70	1 588,21	

ООО "КШП "Подросток"

Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	30/10	2,43	0,25	37,48	162,10	101*
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,30	272*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	160	2,56	2,16	12,72	63,20	514*
Итого за Завтрак 1		350	10,36	9,46	71,80	396,60	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Здоровье"	50	0,96	4,38	4,20	60,15	13***
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	147*
Обед	Шницели рубленые	50	7,44	5,61	7,47	110,00	282**
Обед	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,62	91,50	321**
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	160	0,40	0,16	18,48	76,80	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
Итого за Обед		600	14,88	17,81	63,59	477,25	
Полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	535*
Полдник	Ватрушки с повидлом	50	3,00	1,42	18,50	98,33	560*
Итого за Полдник		200	7,35	5,17	24,50	173,33	
Ужин	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,30	163,07	307*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Итого за Ужин		300	11,74	13,70	33,98	305,07	
Итого за день			44,83	46,24	203,97	1 398,25	