

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 (3-7 лет)
для МДОАУ с 12-часовым режимом работы
(с 13.01.2025 г.)

№ п/п	Наименование блюда	Единица измерения	Количество	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	Завтрак 1	дети	10	2,25	0,87	3,34	100,00	100
2	Завтрак 2	дети	10	0,017	0	0,017	100,00	101
3	Обед	дети	10	0,20	0	0,20	100,00	102
4	Обед	дети	10	9,41	3,37	1,19	100,00	103
5	Обед	дети	10	1,26	0,19	0,19	100,00	104
6	Итого за Обед						100,00	
7	Полдник	дети	10	2,33	2,99	0,87	100,00	105
8	Полдник	дети	10	0,02	0,04	0,04	100,00	106
9	Итого за Полдник						100,00	
10	Ужин	дети	10	10,30	3,18	2,74	100,00	107
11	Ужин	дети	10	3,04	3,14	14,33	100,00	108
12	Ужин	дети	10	3,80	2,54	21,30	100,00	109
13	Итого за Ужин						100,00	
14	Итого за день		1 930	63,83	20,24	290,80	1 812,04	

"Комбинат питания
№1"Цикличное10-

Приемпищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№- рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		День1					
Завтрак1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117
Завтрак1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6П2013
Завтрак1	Кашапшеничнаямолочная	170	6,94	2,95	35,40	193,34	168
Завтрак1	Чайссахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
ИтогозаЗавтрак1		410	9,41	3,87	67,36	339,07	
Завтрак2	Соки,овощные,фруктовые,ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537П2013*
Итого заЗавтрак2		180	1,05	0,15	19,80	90,00	
Обед	Салат"Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25	25МД2011
Обед	Супкартофельныйсбобовыми	180	4,34	3,21	14,18	102,92	81"
Обед	Котлетырубленые	70	10,20	12,91	6,63	183,53	282
Обед	Макаронные изделия отварные	130	5,68	3,95	31,20	179,98	205*
Обед	Компотизсвежихплодов	180	0,17	0,17	12,52	52,20	372
Обед	Хлебржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115
ИтогозаОбед		640	23,33	26,99	80,55	654,08	
Полдник	Кисельплодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Полдник	Сдобаобыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466ДП 2012
ИтогозаПолдник		250	3,90	2,36	54,90	256,09	
Ужин	Запеканкаиизтворогассоусоммолочнымсладким	200	19,30	33,18	28,76	256,25	ТТК1.237/449
Ужин	Кофейныйнапиток смолоком	200	3,04	3,14	14,63	99,05	395**
Ужин	Хлебпшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
ИтогозаУжин		450	26,14	36,72	67,99	472,80	
Итогозадень		1930	63,83	70,09	290,60	1812,04	

"Комбинат питания
№1"Цикличное10-

Приемпищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№рецептуры
			селки	Жиры	Углеводы		
		день2					
Завтрак1	Батоннарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70	117
Завтрак1	Сыр(порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75	7
Завтрак1	Кашаманная молочная	160	5,84	2,80	32,43	178,29	168
Завтрак1	Чайссахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Итогозавтрак1		405	11,28	6,53	60,82	347,20	
Завтрак2	Компотизсушеныхфруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
Итогозавтрак2		180	0,38	0,02	24,67	100,38	
Обед	Салаткартофельныйскукурузойиморковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00	69П2013
Обед	Борщскапустойикартофелем	200	1,65	14,20	10,70	78,70	57
Обед	Пловизптицы	160	12,96	9,06	25,54	299,90	ТТК2.492
Обед	Напитокизплодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41	398
Обед	Хлебржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115
Итогозаобед		640	20,07	27,56	82,56	626,01	
ПОЛДНИК	Чайсмолоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Полдник	Оладьисмаслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29	733*
ИтогозаПолдник		255	6,00	8,52	40,23	261,29	
Ужин	Рагуизовощей	200	3,40	14,50	22,01	233,16	92
Ужин	Кисельплодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Ужин	Хлебпшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
ИтогозаУжин		450	8,82	10,68	37,44	465,75	
Итогоза день		1930	46,55	53,31	245,72	1800,63	

"Комбинат питания
№1"Цикличное10-

Приемпищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	N-°рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		День3					
Завтрак1	Батоннарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117
Завтрак1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6П2013
Завтрак1	Кашаовсянаямолочная	170	7,51	5,10	33,23	208,97	198
Завтрак1	Чайссахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Итогоза	завтрак1	410	8,98	6,02	65,19	354,70	
Завтрак2	Напитокизплодовшиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23	398
Итогоза	Завтрак2	200	0,68	0,28	20,74	88,2b	
Обед	Винегретовоцной	50	0,68	3,09	4,21	47,40	45 ДП2012
Обед	Супкартофельныйскрупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49	80*
Обед	Оладьиизпеченипо-кунцевски	70	12,11	8,19	8,26	155,40	404П2013
Обед	Пюрекартофельное	130	2,83	4,46	19,07	127,78	520/3
Обед	Компотизсушеныхфруктов-	190	0,40	0,02	26,04	105,96	375
Обед	Хлебржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115
Итогоза	обед	690	21,03	18,22	88,25	603,03	
Полдник	Чайсмолоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	608*
Иногоза	Полдник	250	4,45	3,65	54,90	270,00	
Ужин	Макароны,запеченныесыром	205	9,56	10,58	39,24	272,00	207****
Ужин	Чайслимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64	393
Ужин	Хлебпшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
Итогоза	Ужин	455	8,82	10,68	37,44	432,14	
	Итогоза день	2 005	44,96	38,85	266,52	1 748,10	

"Комбинат питания
№1"Цикличное10-

Приемпищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		День4					
Завтрак1	Батоннарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50	117
Завтрак1	Масло(порЦиями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак1	Кашапшеннаямолочная	170	7,55	4,12	38,10	219,79	168
Завтрак1	Чайссахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Итогозазавтрак1		400	9,66	8,80	61,05	362,19	
Завтрак2	Компотизсушеныхфруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
Итого заЗавтрак2		180	0,38	0,02	24,67	100,38	
Обед	Салат"Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40	1ДП2011
Обед	РассольникЛенинградский	200	1,86	3,46	13,58	92,64	76
Обед	Капуста,тушеннаясотварнымикурами	150	14,52	16,71	6,59	221,63	301
Обд	Кисельплодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Обед	Хлебпшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
ИтогозаОбед		650	21,11	24,46	80,27	612,26	
ЦолДНик	Чайсмолоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Полдник	Булочкадомашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469
Итого заПолдиик		250	5,27	9,34	47,93	296,57	
Ужин	Биточкирыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41	388
Ужин	Кашапшеничнаярассыпчатая	130	5,60	6,03	33,38	210,30	249П2013
Ужин	Чайссахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлебржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115
ИтогозаУжин		450	17,76	11,45	64,33	432,77	
Итогозадень		1930	54,18	54,07	278,25	1804,17	

"Комбинатпитания№-1"
Циклическое10-дневноеменю

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		День5					
Завтрак1	Батоннарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117
Завтрак1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6П2013
Завтрак1	Супмолочныйсмакароннымиизделиями	160	4,55	4,87	15,40	154,00	93
Завтрак1	Какаомолоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73	397
ИтогозаЗавтрак1		400	10,64	9,76	54,11	377,00	
Завтрак2	Соки,овощные,фруктовые,ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
ИтогозаЗавтрак2		180	1,05	0,15	19,80	90,00	
Обед	Салат"Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25	25МД2011
Обед	Щиизсвежей капустыскартофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03	67
Обед	Котлетырубленныезптицы	70	12,82	3,93	6,93	114,37	305
Обед	Рисотварнойсосовами	130	3,21	4,77	32,17	184,50	315
Обед	Компотизсвежихплодов	180	0,17	0,17	12,52	52,20	372
Обед	Хлебржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115
Итого за Обед		680	22,03	19,14	81,88	587,35	
Полдник	Чаймолоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Полдник	Оладьисмаслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29	733*
Итого за Полдник		255	6,00	8,52	40,23	261,29	
Ужин	Картофель,тушеныйвсоусе	200	4,24	11,86	31,06	248,00	133ДП12
Ужин	Кисельплодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Ужин	Хлебпшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
ИтогозаУжин		450	8,06	12,26	84,41	480,59	
Итогозадень		1965	47,78	49,83	280,43	1 796,23	

"КомбинатпитанияN-
°1"Цикличное10-

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	N-°рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		День6					
Завтрак1	Батоннарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117
Завтрак1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6П2013
Завтрак1	Кашапшеннаямолочная	180	7,99	4,37	40,35	232,72	168
Завтрак1	Чайссахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
ИтогозаЗавтрак1		400	10,44	5,29	71,26	373,99	
Завтрак2	Напитокизплодовшиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23	398
ИтогозаЗавтрак2		200	0,68	0,28	20,74	88,23	
Обед	Салатизбелокачаннойкапустысморковью	50	0,80	5,05	2,06	21,30	ТТК2.20
Обед	Супкартофельныйскрупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49	80
Обед	Тефтелимясные(1-вариант)70/30	100	9,35	8,52	10,22	155,28	303ДП2016
Обед	Пюреизгороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75	317
Обед	Компотизсушеныхфруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
Обед	Хлебржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	115
ИтогозаОбед		705	29,80	20,38	87,85	654,50	
Полдник	Варенец	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401
Полдник	Сдобаобыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466ДП2012
ИтогозаПолдник		250	9,71	8,79	34,19	254,40	
Ужин	Супмолочныйсмакароннымиизделиями	200	5,69	6,09	19,25	192,57	93
Ужин	Какаомолоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73	397
Ужин	Хлебпшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
Итого заУжин		450	13,31	10,51	60,65	428,80	
Итогоза день		2005	63,94	45,25	274,69	1 799,92	

"КомбинатпитанияN-
 °1"Цикличное10-

Прием пищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		QeНь7					
Завтрак1	Батоннарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117
Завтрак1	ПовИДло	10	0,017	0	6,49	25,67	6П2013
Завтрак1	Кашаманнаямолочная	170	6,20	2,97	34,45	199,40	168
Завтрак1	Чайссахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Итогоза	Завтрак1	410	8,67	3,89	66,41	345,13	
Завтрак2	Компотизсуеныхфруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
Итогоза	Завтрак2	180	0,38	0,02	24,67	100,38	
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,21	47,40	45ДП2012
Обед	Супкартофельныйсмакароннымиизделиями	200	2,31	1,93	16,65	93,18	82
Обед	Запеканкакартофельнаясмясомипеченью 160/40	200	10,74	8,25	29,68	311,25	ТТК 12.308
Обер	Напиток изплодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23	398
Обед	Хлебржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115
Итогоза	Обед	690	17,05	14,03	84,64	609,66	
Полдник	Булочкамолочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	585П2013
Полдник	Кисельплодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Итогоза	Полдник	250	4,82	1,10	56,85	257,09	
Ужин	Кашарассыпчатаясосовами	200	10,70	5,71	47,89	285,85	180ДП2016
Ужин	Чайссахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлебпшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
Итогоза	ужин	450	14,70	6,16	82,54	444,81	
	Итогозадень	1980	45,62	25,20	315,11	1 757,07	

"Комбинат питания
№1"Цикличное10-

Приемпищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Норцептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Qекь 8					
Завтрак1	Батоннарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117
Завтрак1	Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75	7
Завтрак1	Кашаовсянаямолочная	180	7,96	5,40	35,18	221,27	168
Завтрак1	Чайссахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
Итогоза	Завтрак1	400	13,00	8,98	59,95	372,62	
Завтрак2	Соки,овощные,фруктовые,ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
Итогоза	Завтрак2	180	1,05	0,15	19,80	90,00	
Обед	Салат"Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40	1ДП2011
Обед	Борщскапустойкартофелем	180	1,48	2,93	9,63	70,83	57
Обед	Тефтелирыбныетушеные	75	7,28	2,79	8,43	88,11	261 ДП 12
Обед	Кашапшеничнаярассыпчатая	130	5,60	6,03	33,38	210,30	249П2013
Обед	КиСеЛЬ из концентратаплодовоили ягодный	180	0,02	0,00	25,87	103,58	648
Обед	Хлебржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115
Итого за	Обед	655	17,93	16,12	97,42	607,82	
Полдник	Чайсмолоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	608*
Итогоза	Полдник	250	4,45	3,65	54,90	270,00	
Ужин	Омлетскартофелем	205	12,79	17,00	21,48	290,20	218
Ужин	Чайс сахаром	200	0,2Q	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлебпшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	114
Итогоза	Ужин	450	16,41	17,41	53,67	437,41	
	Итогозадень	1935	52,84	46,31	285,74	1777,85	

"Комбинат питания
№1"Цикличное10-

Приемпищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		День9					
Завтрак1	Батоннарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	117
Завтрак1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6П2013
Завтрак1	Кашапшеничнаямолочная	170	6,94	2,95	35,40	193,34	168
Завтрак1	Чайсмолоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
ИтогозаЗавтрак1		400	9,96	4,83	69,57	358,41	
Завтрак2	Компотизсушеныхфруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
ИтогозаЗавтрак2		180	0,38	0,02	24,67	100,38	
Обед	Салатизбелокачаннойкапусты	50	0,70	2,54	4,32	42,95	21ДП2016
Обед	РассольникЛенинградский	180	1,67	3,09	12,22	83,38	76
Обед	Птицатушеная	70	7,92	7,55	2,46	111,13	301ДП2012
Обед	Рисотварнойс овощами	130	3,21	4,77	32,17	184,50	315
Обед	Кисельплодово-ягодный	180	0,018	0,00	25,50	103,58	648
Обед	Хлебпшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114
ИтогозаОбед		470	16,56	18,27	96,35	619,54	
Полдник	Компотизсвежихплодов	200	0,19	0,19	13,91	58,00	372
Полдник	Булочкадомашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469
Итого за Полдник		250	3,96	8,23	44,44	267,57	
Ужин	Биточкирыбные	70	8,15	4,27	6,59	97,48	315
Ужин	Пюреизгороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75	317
Ужин	Чайссахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлебржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115
ИтогозаУжин		450	26,24	9,31	63,81	445,69	
Итогоза день		1750	57,10	40,66	288,84	1791,59	

"Комбинат питания
№1"Цикличное10-

Приемпищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Норецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Д ень10					
Завтрак1	Батоннарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50	117
Завтрак1	Масло(порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак1	Кашаманнаямолочная	170	6,20	2,97	34,45	199,40	168
Завтрак1	Чайсмолоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
ИтогозаЗавтрак1		400	9,61	8,90	64,75	387,34	
Завтрак2	Соки,овощные,фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
ИтогозаЗавтрак2		180	1,05	0,15	19,80	90,00	
Обед	Салат"Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25	25МД2011
Обед	Щииз свежейкапустыкартофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03	67
Обед	Тефтелимясные 1-вариант 70/30	100	9,35	8,52	10,22	155,28	30ЗДП2016
Обед	Кашагречневаярассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87	169
Обед	Чайссахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
Обед	Хлебржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115
ИтогозаОбед		700	22,38	24,10	80,82	629,03	
Полдник	Кисельплодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Полдник	Оладьисмаслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29	733*
ИтогозаПолдник		255	4,52	7,22	51,58	289,38	
Ужин	Рагуизовощей	200	3,63	14,51	22,01	233,16	92Пермь2008
Ужин	Напиток изплодовшиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23	398
Ужин	Хлебпшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
ИтогозаУжин		450	8,11	15,19	67,35	438,89	
Итогозадень		1985	45,67	55,56	284,30	1834,64	

Итого:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<u>Завесь период</u>	522,45	479,12	2820,20	17922,24
Среднезначениезапериод	52,25	47,91	282,02	1792,22