

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

Утверждаю:

Вр.И.О.


Ю.И. Некрасов

Согласовано:

Заведующий МДОАУ № _____

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

Составители:

1. Зав. производством – Шлее О.В. 
2. Калькулятор – Иванова М.И. 

ООО*КШП "Подросток"
 Меню для детей 3-7 лет
 16 января 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак 1	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная жидкая (крупа пшеничная, сахар, молоко, масло сливочное)	150	5,55	5,61	27,38	182,25	270*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	150	1,05	1,20	13,02	66,99	287**
Итого за Завтрак 1		345	9,63	12,10	61,00	391,44	
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 (картофель, свекла, морковь, огурцы консервированные, лук, соль, масло растительное)	40	0,65	2,60	3,20	39,00	55*****
Обед	Суп картофельный с крупой(рисом) (картофель, крупа рис, морковь, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	180	1,42	1,97	10,50	65,34	80****
Обед	Шницель "Детский" (филе куриное, мясо свинина, мясо говядина, хлеб, лук, сухари панировочные, масло сливочное, соль)	50	8,23	6,11	6,56	114,98	т.к. 1.7
Обед	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	100	2,04	3,20	13,62	91,50	321****
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	150	0,50	0,00	26,60	108,00	601*****
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115*
Итого за Обед		550	14,82	14,24	70,50	471,02	
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	150	1,05	0,00	21,75	91,50	516*
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609*
Итого за Полдник		180	3,30	2,94	44,07	216,60	
Ужин	Макаронь, запеченные с яйцом (макаронь, яйцо, масло сливочное, соль)	120	5,33	6,97	17,68	154,54	303**
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	160	0,00	0,00	12,03	48,13	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		310	7,61	7,21	44,47	273,17	
Итого за день		1 485,00	35,85	36,59	230,15	1 398,23	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____



ООО "КШП "Подросток"
 Меню для детей 3-7 лет
 17 января 2023г.

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	Повидло порциями	10	0,017	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями (макаронные изделия, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	150	4,28	3,94	14,23	109,50	171*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	502*
Итого за Завтрак 1		340	6,62	4,81	47,39	258,77	
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" (морковь, масло растительное, свекла, соль)	40	0,58	6,03	2,55	66,50	13
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (томат-паста, капуста, морковь, лук, картофель, сметана, масло растительное, соль)	180	1,26	3,57	5,60	59,76	147*
Обед	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом (мясо говядина, хлеб, лук, масло сливочное, мука, соль, сметана, томат-паста)	80	5,69	6,37	7,45	110,00	286****
Обед	Каша ячневая рассыпчатая (крупа ячневая, масло сливочное, соль)	100	3,29	4,56	20,51	136,20	250*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	150	0,38	0,15	17,33	72,00	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115*
Итого за Обед		590	13,84	21,17	66,79	514,06	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,43	5,10	7,43	92,25	666*****
Полдник	Сдоба обыкновенная (мука, сахар, масло сливочное, соль, дрожжи, яйцо)	50	3,89	2,36	26,15	140,00	466****
Итого за Полдник		200	8,32	7,46	33,58	232,25	
Ужин	Тефтели рыбные тушеные (филе горбуши, масло сливочное, лук, хлеб, мука, соль)	75	7,28	2,79	8,43	88,11	261****
Ужин	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) (крупа рисовая, масло сливочное, соль, морковь, лук, масло растительное)	100	3,00	3,90	16,90	115,80	60****
Ужин	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	160	0,09	0,00	12,16	48,80	тгк 1.2
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		365	12,65	6,93	52,25	323,21	
Итого за день		1 595,00	41,92	40,47	210,11	1 374,29	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

Общество с ограниченной
 ответственностью
 «Комбинат школьного питания»
 «Подросток»
 ИНН 5810123588
 г. Санкт-Петербург

ООО*КШП "Подросток"
Меню для детей 3-7 лет
 18 января 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак 1	Багон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	106*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное)	150	3,24	4,28	23,16	144,38	199*++++
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	150	1,13	0,98	13,05	65,25	тгк 1
Итого за Завтрак 1		340	9,19	8,75	51,63	322,53	
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 витаминный (капуста белокачанная, морковь, яблоки свеж, масло растительное, соль, сахар)	40	0,44	4,04	4,24	55,20	5*
Обед	Свеклольник (свекла, морковь, лук, картофель, масло сливочное, сахар, томат-пюре, сметана)	180	1,57	3,21	8,66	69,84	136*
Обед	Шницель "Сытный" (филе куриное, мясо свинина, капуста, хлеб, лук, сухари пшеничные, масло сливочное, соль)	50	7,89	4,66	6,28	98,62	тгк 1.10
Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	100	3,54	0,45	19,36	96,60	297*
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	160	1,12	0,00	23,20	97,60	516*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115*
Итого за Обед		560	16,54	12,72	71,76	470,06	
Поддник	Фруктовый чай (сахар, яблоки, лимон, сахар, чай)	150	0,00	0,00	15,47	61,87	тгк 1.24
Поддник	Ватрушка с творожным фаршем (мука, дрожжи, сахар, соль, яйцо, творог, масл. слив., масло растител.)	50	3,00	1,42	18,50	98,30	560*
Итого за Поддник		200	3,00	1,42	33,97	160,17	
Ужин	Рагу из овощей (картофель, морковь, капуста, лук, масло растительное, мука, соль, масло сливочное, сметана)	150	2,72	10,88	16,51	174,87	92**
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	160	0,00	0,00	12,03	48,13	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		340	5,00	11,12	43,30	293,50	
Итого за день		1 540,00	34,22	34,11	210,75	1 292,26	

Зав.Производством: _____
 Калькулятор: _____

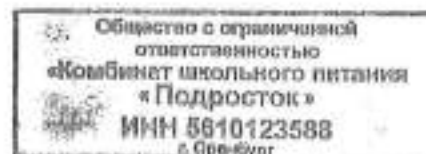
Общество с ограниченной
 ответственностью
 «Комбинат школьного питания
 «Подросток»
 ИНН 5610123588
 г. Оренбург

ООО"КШП "Подросток"
 Меню для детей 3-7 лет
 19 января 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Капша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая (крупа геркулесовая, сахар, молоко, масло сливочное, соль)	150	5,37	7,05	21,60	171,30	272*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	150	1,05	1,20	13,02	66,99	287**
Итого за Завтрак 1		335	8,70	13,25	50,08	354,29	
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" (картофель, морковь, огурцы консерв., лук, эл. горошек, масло растительное, соль)	40	0,77	5,11	4,75	84,90	25***
Обед	Рассольник ленинградский (картофель, крупа перловка, сметана, морковь, лук, огурцы консервированные, масло растительное, соль, сметана)	180	1,51	3,67	11,94	86,94	76****
Обед	Котлеты, биточки, шницели рубленые (мясо говядины, хлеб, сухари панаровочные, лук, масло сливочное)	50	7,44	5,61	7,48	110,00	282****
Обед	Капуста тушеная (капуста, масло растительное, морковь, лук, томат-паста, мука, сахар, соль)	100	1,98	3,71	9,49	79,00	132****
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	150	0,38	0,15	17,33	72,00	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115*
Итого за Обед		560	14,72	18,73	64,34	502,44	
Полдник	Варенец	150	4,20	4,80	10,80	84,39	272****
Полдник	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	608*
Итого за Полдник		190	6,56	6,68	40,80	230,79	
Ужин	Омлет с жареным картофелем (яйцо, молоко, картофель, масло сливочное, масло растительное, соль)	130	9,24	19,07	14,16	265,77	316*
Ужин	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	150	0,08	0,00	11,40	45,75	тк 1.2
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		310,00	11,60	19,31	40,32	382,02	
Итого за день		1 495,00	42,07	58,07	205,64	1 515,54	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____



ООО*КШП "Подросток"
 Меню для детей 3-7 лет
 20 января 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,017	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа манная, соль)	150	4,65	5,60	23,15	161,55	268*
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	150	1,13	0,98	13,05	65,25	тгк 1
Итого за Завтрак 1		340	8,05	7,45	58,11	331,07	
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 (свекла, масло растительное, соль)	40	0,60	2,20	3,36	35,60	51*
Обед	Суп -лапша домашняя (мука, яйцо, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	180	1,83	4,01	10,00	79,92	162*
Обед	Плов из отварной говядины (мясо говядины, крупа рисовая, лук, морковь, масло растительное)	130	9,824	9,68	25,58	228,80	375*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	150	0,50	0,00	26,60	108,00	601*****
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115*
Итого за Обед		530	4,91	16,25	75,56	504,52	
Полдник	Фруктовый чай (бисквиты, лимон, сахар, чай)	150	0,00	0,00	15,47	61,87	тгк.1.24
Полдник	Булочка домашняя (мука, сахар-песок, масло растительное, яйцо, дрожжи, соль)	40	2,90	5,00	21,56	143,20	469*****
Итого за Полдник		190	2,90	5,00	37,03	205,07	
Ужин	Каша рассыпчатая с овощами (масло сливочное, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, соль)	140	7,50	4,02	33,55	200,10	166****
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		320	9,86	4,26	59,56	315,60	
Итого за день		1 480,00	26,22	33,07	240,35	1 402,26	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

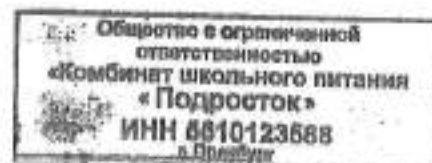


ООО"КШП "Подросток"
 Меню для детей 3-7 лет
 23 января 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак 1	Батон нарезной						
Завтрак 1	Повидло порциями	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Каша ячневая молочная вязкая (крупа ячневая, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	10	0,017	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	150	5,29	4,88	28,93	180,64	115**
Итого за Завтрак 1		150	1,13	0,98	13,05	65,25	тик 1
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	340	8,69	6,73	63,89	350,16	
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Обед	Салат "Здоровье" (морковь, масло растительное, свекла, соль)	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Суп -лапша домашняя (мука, яйцо, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	50	0,73	7,54	3,19	83,13	13
Обед	Плов из отварной говядины (мясо говядины, крупа рисовая, лук, морковь, масло растительное)	180	1,83	4,01	10,00	79,92	162*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	130	9,824	9,68	25,58	228,80	375*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	150	0,45	0,00	26,55	108,00	601*****
Итого за Обед		40	2,64	0,50	13,30	70,00	115*
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	550	5,65	21,73	78,61	569,85	
Полдник	Пряники	150	1,05	0,00	21,75	91,50	516*
Итого за Полдник		40	2,36	1,88	30,00	146,40	608*
Ужин	Запеканка из творога (творог, крупа манная, яйцо, сахар, сметана, сухари панировочные, масло сливочное, молоко цельное)	190	3,41	1,88	51,75	237,90	
Ужин	Молоко сгущенное	100	16,00	16,80	15,93	283,33	319*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	10	0,72	0,85	5,55	32,80	490*
Ужин	Хлеб пшеничный	150	0,08	0,00	11,25	45,00	502*
Итого за Ужин		30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за день		290	19,08	17,89	47,49	431,63	
		1 470,00	37,33	48,33	251,84	1 635,54	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____



ООО "КШП "Подросток"
 Меню для детей 3-7 лет
 24 января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак 1	Батон нарезной						
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное)	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	150	3,24	4,28	23,16	144,38	199*****
Итого за Завтрак 1		150	1,05	1,20	13,02	66,99	287**
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	335	6,57	10,48	51,64	327,37	
Итого за Завтрак 2		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 белокочанной капусты с морковью (капуста, морковь, масло растительное, сахар, лимонная кислота, соль)	40	0,64	4,04	3,84	54,40	2*
Обед	Рассольник ленинградский (картофель, крупа перловая, сметана, морковь, лук, огурцы консервированные, масло растительное, соль, сметана)	180	1,59	4,12	12,04	91,80	76****
Обед	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом (мясо говядины, хлеб, лук, масло сливочное, мука, соль, сметана, томат-паста)	80	5,69	6,37	7,45	110,00	286****
Обед	Макаронные отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	100	3,77	0,45	19,36	96,60	297*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	150	0,38	0,15	17,33	72,00	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,50	13,30	70,00	115*
Итого за Обед		590	14,71	15,63	73,32	494,80	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,43	5,10	7,43	92,25	666*****
Полдник	Крендель сахарный (мука, дрожжи, сахар, масло сливочное, яйца, соль, масло растительное)	40	2,77	5,22	23,52	152,00	574*
Итого за Полдник		190	7,19	10,32	30,95	244,25	
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем по-русски (филе горбуши, картофель, сухари, мука, масло сливочное, соль)	140	9,33	5,19	13,24	137,08	346*
Ужин	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	150	0,08	0,00	11,40	45,75	тк 2
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		320	11,68	5,43	39,40	253,33	
Итого за день		1 535,00	40,65	41,97	205,40	1 365,75	

Зав.Производством: О.А.

Калькулятор: В.М.

Общество с ограниченной
 ответственностью
 «Комбинат школьного питания
 «Подросток»
 ИНН 5610123588
 г. Оренбург

ООО КШП "Подорожник"
Меню для детей 3-7 лет
25 января 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак 1	Бягон варенной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,017	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа рисовая, соль)	150	4,15	6,46	24,30	172,05	274*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	502*
Итого за Завтрак 1		340	6,50	7,33	57,46	321,32	
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 (картофель, свекла, морковь, огурцы консервированные, лук, соль, масло растительное)	40	0,65	2,60	3,20	39,00	55****
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (томат-паста, капуста, морковь, лук, картофеля, масло растительное, соль, сметана)	180	1,34	4,02	5,70	64,62	147*
Обед	Мясные шарики с овощами (фарш куриный, мясо говядины, мясо свиное, крупа пшеница, лук,	75	10,25	11,50	8,58	165,83	ттк.1.59
Обед	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	100	2,04	3,20	13,62	91,50	321****
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	150	1,05	0,00	21,75	91,50	516*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,50	13,30	70,00	115*
Итого за Обед		585	17,97	21,82	66,15	522,45	
Полдник	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75,00	535*
Полдник	Булочка дорожная (мука, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи, соль)	50	3,50	6,91	27,91	188,33	584*
Итого за Полдник		200	7,85	10,66	33,91	263,33	
Ужин	Каша рассыпчатая с овощами (масло сливочное, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, соль)	140	7,50	4,02	33,55	200,10	166****
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		320	9,86	4,26	59,56	315,60	
Итого за день		1 545,00	42,67	44,17	227,19	1 468,70	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____



ООО "КШП "Подросток"
 Меню для детей 3-7 лет
 26 января 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа манная, соль)	150	4,65	5,60	23,15	161,55	268*
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	150	1,13	0,98	13,05	65,25	ттк 1
Итого за Завтрак 1		335	8,06	11,58	51,66	342,80	
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" (картофель, морковь, огурцы консерв., лук, зел. горошек, масло растительное, соль)	40	0,77	5,11	4,75	68,20	25***
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено) (картофель, крупа пшено, морковь, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	180	1,42	1,97	10,50	65,34	80****
Обед	Голубцы ленивые (кнели, мясо говядины, греча рисовая, лук, масло сливочное, айра)	160	14,12	9,05	20,26	218,99	298****
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,50	0,00	26,60	108,00	601*****
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,38	10,02	52,20	114*
Итого за Обед		560	18,79	16,50	72,13	512,73	
Полдник	Фруктовый чай (яблоки, молоко, сахар, чай)	150	0,00	0,00	15,47	61,87	ттк 1.24
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609*
Итого за Полдник		180	2,25	2,94	37,79	186,97	
Ужин	Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное, соль)	100	8,61	13,37	2,30	163,08	307*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	160	0,00	0,00	12,03	48,13	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Итого за Ужин		300,00	11,65	13,69	34,01	305,21	
Итого за день		1 475,00	41,24	44,82	205,69	1 393,71	

Зав.Производством:

Калькулятор:



ООО"КШП "Подросток"
 Меню для детей 3-7 лет
 27 января 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак 1	Ватон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,017	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая (крупа геркулесовая, сахар, молоко, масло сливочное, соль)	150	5,37	7,05	21,60	171,30	272*
Завтрак 1	Какао с молоком (важно порошок, сахар, молоко)	150	2,82	2,95	9,77	115,44	269**
Итого за Завтрак 1		340	10,46	10,87	53,28	391,01	
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" (морковь, масло растительное, свекла, соль)	40	0,58	6,03	2,55	66,50	13
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (макаронные изделия, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	180	1,94	2,05	13,55	80,10	152*
Обед	Котлеты рубленые из птицы (филе кури, хлеб, молоко, сухари панировочные, масло сливочное, соль)	50	8,03	7,24	8,31	130,83	305****
Обед	Пюре из гороха (горох, соль)	100	9,74	0,96	19,37	116,40	422*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	150	0,38	0,15	17,33	72,00	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115*
Итого за Обед		560	23,31	16,91	74,47	535,42	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,43	5,10	7,43	92,25	666*****
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	50	3,00	3,16	24,52	138,32	562*/ фарш 623*
Итого за Полдник		200	7,43	8,26	31,94	230,57	
Ужин	Картофель, тушеный в соусе (картофель, масло растительное, лук, морковь, сметана, мука, соль)	150	3,22	9,36	23,29	190,00	133****
Ужин	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	160	0,08	0,00	11,40	45,75	505*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		340	5,58	9,60	49,45	306,25	
Итого за день		1 540,00	47,26	45,73	219,24	1 509,25	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____



*Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 7-е издание, переработанное и дополненное Пермь 2013 г.

** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2008г.

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г.

**** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2012г.

***** Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания Москва Дели плюс 2013г.

***** Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях 2-е издание, дополненное и переработанное Москва Дели плюс 2016г.

***** Питание детей по гипопергенной диете (методические рекомендации и технологические карты) ОНПЦ Аллергодерматозы 1995г.