ООО"КШП "Подросток"

Меню для детей 1-3 года

13 июня 2023г.

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	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшенная, молоко, сахар, масло сливочное)	140	3,02	3,99	21,62	134,75	199*****
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		**315**	**4,63**	**8,70**	**43,19**	**269,55**	
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 (консервированные огурцы)	15	0,12	0,01	0,26	1,95	113*
Обед	Суп -лапша домашняя (мука, яйцо, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	150	1,53	3,34	8,33	66,60	162*
Обед	Гуляш из говядины (мясо говядина,лук, масло сливочное,мука, томатная паста, соль)	70	12,02	12,83	2,45	173,25	373*
Обед	Пюре из гороха (горох, соль)	100	9,74	0,96	19,37	116,40	422*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,50	0,00	26,60	108,00	601*****
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,50	13,30	70,00	115*
Итого за Обед		**525**	**26,54**	**17,64**	**70,31**	**536,20**	
Полдник	Молоко кипяченое	110	3,25	3,74	5,45	67,65	666*****
Полдник	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	608*
Итого за Полдник		**150**	**5,61**	**5,62**	**35,45**	**214,05**	
Ужин	Сырники из творога запеченные (творог,крупа манная, яйца,сахар, мука,сметана,масло сливочное)	90	14,40	11,10	18,59	231,60	327*
Ужин	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	490*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	180	0,10	0,00	13,50	54,00	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	114*
Итого за Ужин		**300**	**16,74**	**12,11**	**47,48**	**365,40**	
Итого за день		**1 390,00**	**54,01**	**44,17**	**206,53**	**1 431,20**	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

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

ООО"КШП "Подросток"

Меню для детей 1-3 года

14 июня 2023г.

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	2,56	2,61	0,00	34,30	106*
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа рисовая,соль)	130	3,60	5,60	21,06	149,11	274*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	150	1,05	1,20	13,02	66,99	287**
Итого за Завтрак 1		**310**	**8,71**	**9,99**	**44,36**	**302,80**	
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 картофельный с кукурузой и морковью (картофель,кукуруза консерв,морковь,огурцы свеж, масло растительное,соль)	40	1,24	2,76	8,76	64,80	69*
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (томат-паста, капуста, морковь, лук, картофель, масло растительное, соль, сметана)	180	1,34	4,02	5,70	64,62	147*
Обед	Мясные шарики с овощами (филе куриное, мясо говядина, мясо свинина, крупа рисовая,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	20	1,32	0,25	6,65	35,00	115*
Итого за Обед		**565**	**17,24**	**21,73**	**65,06**	**513,25**	
Полдник	Ряженка	140	4,06	3,50	5,60	70,00	535*
Полдник	Сдоба обыкновенная (мука, сахар, масло сливочное, соль, дрожжи, яйцо)	40	3,11	1,89	20,92	112,00	466****
Итого за Полдник		**180**	**7,17**	**5,39**	**26,52**	**182,00**	
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)	180	0,10	0,00	13,50	54,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Итого за Ужин		**360**	**10,63**	**4,34**	**66,73**	**348,10**	
Итого за день		**1 515,00**	**44,25**	**41,55**	**212,78**	**1 392,15**	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

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

ООО"КШП "Подросток"

Меню для детей 1-3 года

15 июня 2023г.

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	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)	140	4,34	5,23	21,61	150,78	268*
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		**320**	**5,94**	**5,81**	**49,63**	**273,85**	
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	Овощи натуральные (огурцы)	15	0,17	0,03	0,57	3,60	112*
Обед	Рассольник ленинградский (картофель, крупа перловая, сметана, морковь, лук, огурцы консервированные, масло растительное, соль, сметана)	150	1,26	3,06	9,95	72,45	76****
Обед	Котлеты, биточки, шницели рубленные (мясо говядина,хлеб,сухари панировочные, лук, масло сливочное)	50	7,44	5,61	7,47	110,00	282****
Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия,масло сливочное, соль)	100	3,54	0,45	19,36	96,60	297*
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		**495**	**14,89**	**9,53**	**73,97**	**442,85**	
Полдник	Фруктовый чай (апельсины, лимоны, 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	Каша пшеничная рассыпчатая (крупа пшеничная, масло сливочное)	100	4,33	4,64	25,68	161,80	249*
Ужин	Тефтели рыбные тушенные (филе горбуши,масло сливочное,лук, хлеб, мука, соль)	70	6,79	2,60	7,86	82,24	261****
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	180	0,00	0,00	13,53	54,15	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Ужин		**400,00**	**14,92**	**7,64**	**71,68**	**415,68**	
Итого за день		**1 495,00**	**38,49**	**26,02**	**243,16**	**1 365,35**	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

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

ООО"КШП "Подросток"

Меню для детей 1-3 года

16 июня 2023г.

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	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая (крупа геркулесовая, сахар, молоко, масло сливочное, соль)	120	4,30	5,64	17,28	137,04	272*
Завтрак 1	Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко)	120	2,26	2,36	7,82	92,35	269**
Итого за Завтрак 1		**265**	**8,08**	**12,71**	**35,42**	**319,19**	
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 картофельный с клецками (картофель, лук, масло растительное, мука, соль)	150	1,59	9,83	8,86	63,27	151*
Обед	Плов из отварной птицы (мясо куры,масло растительное,лук, морковь,крупа рисовая, соль)	130	9,91	9,84	23,47	222,24	411*
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	30	1,98	0,38	10,02	52,20	114*
Итого за Обед		**500**	**14,45**	**22,40**	**63,03**	**445,30**	
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	Омлет натуральный (яйцо, 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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		**290**	**10,89**	**13,61**	**29,09**	**281,71**	
Итого за день		**1 355,00**	**41,35**	**57,07**	**169,57**	**1 322,77**	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

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