

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

Утверждаю:
Директор ООО «КШП»Подросток
А.В. Минесв



Согласовано:
Заведующий МДОУ № 3
Смирнова И.В.
Ф.И.О.



Примерное 10 — дневное меню
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)
для МДОУ с 12 — часовым режимом работы

Бузулукский филиал
ООО «Комбинат
школьного питания
«ПОДРОСТОК»

Составители:

1. Зав. производством — Засухина Т.В.
2. Калькулятор — Лапшина О.Ф.

ООО"КШП "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню
 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/30	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	96*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	1,38	268*
Завтрак 1	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	1,30	508*
Итого за Завтрак 1		440	14,64	13,61	70,62	464,20	2,75	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,40	5,07	9,00	87,40	32,43	20**
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	13,27	96,60	6,02	76**
Обед	Жаркое по - домашнему	200	24,46	6,25	21,75	241,17	8,52	276**
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	4,30	526*
Обед	Хлеб ржано - пшеничный	45	2,97	0,54	15,30	81,45	-	116*
Итого за Обед		745	31,01	16,14	82,42	602,62	51,27	
Полдник	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Сырники из творога запеченные	50	8,00	6,16	10,33	128,66	0,13	327*
Полдник	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	490*
Итого за Полдник		260	14,52	12,01	23,88	261,46	1,63	
Ужин	Рагу из овощей	250	5,00	13,37	21,25	225,00	19,13	201*
Ужин	Курник с птицей	50	5,77	5,28	8,54	106,00	0,00	744****
Ужин	Хлеб пшеничный	150	-	-	13,80	55,50	15,00	633*
Итого за Ужин		50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
Итого за день		2 095	75,79	60,96	264,91	1 922,28	92,78	

ООО"КШП "Подросток"
Примерное 10-дневное меню
3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/30	2,31	4,37	14,80	107,90	-	99*
Завтрак 1	Каша ячневая молочная	200	6,90	9,42	26,63	217,01	2,25	6***
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	16,00	79,00	1,28	514*
Итого за Завтрак 1		435	12,41	16,49	57,43	403,91	3,53	
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	
Обед	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,26	5,04	72,18	5,04	13***
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,40	12,10	86,40	6,91	149*
Обед	Капуста, тушенная с отварными курами	200	19,49	22,00	8,52	292,28	65,30	301***
Обед	Компот из смеси сухофруктов	170	0,42	-	22,95	93,50	0,42	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,14	0,54	16,32	86,88	-	116*
Итого за Обед		678	26,03	31,20	64,93	631,24	77,67	
Полдник	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Вафли	50	1,40	1,63	38,63	175,00	-	607*
Итого за Полдник		250	7,20	6,63	46,63	275,00	1,40	
Ужин	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,61	18,00	125,07	15,74	322**
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	100	12,50	3,98	13,80	141,70	0,47	261**
Ужин	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,01	354**
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,10	-	15,00	60,00	-	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
Итого за Ужин		530	19,67	10,48	73,16	466,50	16,22	
Итого за день		2 043	65,91	65,40	256,85	1 847,15	113,82	

ООО"КШП "Подросток"
Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	2,30	0,24	21,25	96,18	-	102*
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,98	7,76	29,16	206,46	1,38	274*
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,60	1,17	508*
Итого за Завтрак 1		400	10,52	10,97	72,91	432,24	2,55	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	3,42	51*
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5,78	5,23	11,93	117,96	4,74	154*
Обед	Биточки рубленые	80	11,90	8,98	11,96	176,00	-	282**
Обед	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,29	106,26	0,009	297*
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	-	20,09	81,00	0,80	531*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
Итого за Обед		700	25,29	18,24	85,07	605,12	8,97	
Полдник	Варенец	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Курник с птицей	50	5,77	5,28	8,54	106,00	0,00	744****
Итого за Полдник		250	11,57	10,28	16,54	206,00	1,40	
Ужин	Запеканка морковная	250	7,95	15,63	49,06	367,95	5,43	153**
Ужин	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	354**
Ужин	Чай с лимоном	200	0,10	-	15,20	61,00	2,80	504*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,16	0,57	16,32	86,88	-	116*
Итого за Ужин		528	11,63	17,70	82,34	538,06	8,24	
Итого за день		2 028	60,06	57,34	276,66	1 871,42	24,16	

ООО "КШП "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню
 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/30	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	96*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,92	171*
Завтрак 1	Чай с молоком	200	2,96	2,60	15,90	98,88	1,33	394**
Завтрак 1	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	-	306*
Итого за Завтрак 1		480	18,60	15,31	49,94	412,68	2,32	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Винегрет овощной	100	1,37	6,18	8,45	94,80	10,25	45**
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,95	7,77	83,00	18,47	147*
Обед	"Ёжики" тефтели мясные с томатно-сметанным соусом	60/20	8,75	9,71	8,95	153,52	1,62	289***
Обед	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,73	321**
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,80	0,00	516*
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
Итого за Обед		790	19,58	25,40	93,58	677,57	46,07	
Полдник	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	0,10	585*
Итого за Полдник		250	10,60	6,10	36,10	242,00	1,50	
Ужин	Залеканка морковная с творогом	150	13,10	15,60	27,30	289,99	2,40	320*
Ужин	Соус молочный сладкий	30	2,58	1,35	3,97	30,45	0,09	351**
Ужин	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	5,00	118*
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534*
Ужин	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	-	116*
Итого за Ужин		470	24,32	22,63	59,37	522,34	10,09	
Итого за день		2 140	74,15	69,59	258,79	1 944,59	62,98	

ООО "КШП "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню
 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак 1	Закрытые бутерброды с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	103*
Завтрак 1	Драчена	120	13,68	18,12	7,68	248,40	0,24	318*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	513*
Завтрак 1	Плоды свежие (апельсины)	50	0,45	0,10	4,05	21,50	30,00	118*
Итого за Завтрак 1		410	22,17	23,77	42,39	453,70	31,61	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	118*
Итого за Завтрак 2		200	1,10	0,50	23,00	107,00	12,00	
Обед	Салат "Степной"	60	1,08	4,67	8,10	78,47	9,23	11***
Обед	Суп "Бабушкин"	200	5,96	6,04	11,16	120,48	1,20	86**
Обед	Курица в соусе с томатом	50	5,66	5,62	1,71	80,00	0,96	410*
Обед	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	140	4,20	5,46	23,66	162,12	11,62	60***
Обед	Компот из апельсинов	200	0,45	1,00	32,65	138,60	12,90	374**
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,27	0,57	17,00	90,50	-	116*
Итого за Обед		700	20,62	23,36	94,28	670,17	35,91	
Полдник	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	536*
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	50	3,00	1,42	18,50	98,33	-	560*
Итого за Полдник		250	13,00	7,82	35,50	272,33	1,20	
Ужин	Запеканка овощная	200	6,60	13,10	29,60	263,00	5,78	240*
Ужин	Чай с лимоном	200	0,10	-	15,20	61,00	2,80	504*
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
Итого за Ужин		450	10,50	13,50	69,40	441,50	8,58	
Итого за день		2 010	67,39	68,95	264,57	1 944,70	89,30	

Накопительная ведомость (детские сады)

Наименование продуктов	Норма	-5%	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ
Кол-во продуктов по возрасту 3-7 лет														
Молоко и кисломолочные продукты	450	427,5	454	411	443	460	401	328	355	671	436	351	4310	431
Творог, творожные изделия	40	38	104	45	90	—	20	—	45	56	—	20	380	38
Сметана	11	10,45	4	2	8	8	10	13	9	10	20	21	105	10,5
Сыр твердый	6	5,7	—	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Мясо	55	52,2	52	106	38	—	10	—	14	—	—	10	59	5,9
Птица (кури 1 кг.потр)	24	22	—	35	—	94	—	35	—	—	—	—	535,25	53,52
Рыба-филе	37	35	53	—	—	67,5	100	—	52	—	—	76	240	24
Колбасные изделия	6,9	6,5	—	—	65	—	—	—	—	—	78	—	350,5	35,05
Яйцо куриное столовое	24	22,8	8,4	14,12	10,4	—	26,84	41,6	6	46	1,6	90	65	6,5
Картофель	140	133	100	127	198	184	163	80	30	154	171	141	244,96	24,96
Овощи, зелень	260	247	78	381	193	279	255	244	365	224	249	211	1348	134,8
Фрукты (плоды) свежие	100	95	100	40	217	150	55	7	117	50	190	210	2479	247,9
Фрукты (плоды) сухие	11	10,4	31	—	12	26	—	37	—	—	—	—	1136	113,6
Соки фруктовые (овощные)	100	95	150	150	—	—	150	150	150	150	—	—	106	10,6
Напитки витаминизированные	50	47,5	—	150	—	—	180	—	—	—	180	—	1000	100
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	47,5	50	45	50	48	50	48	48	40	50	50	510	51
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	80	76	82	80	70	80	80	84	81	80	90	50	479	47,9
Крупы (злаки), бобовые	43	40,8	80	31	20	56	8	36	82	15	36	49	777	77,7
Макаронные изделия	12	11,4	—	—	44	—	27	37	—	18	—	—	413	41,3
Мука пшеничная хлебопекарная	29	27,5	25	10	50	7	30	4	10	40	52	49	126	12,6
Масло коровье сладкосливочное	21	19,9	27	19	20	21	22	18	13	28	22	25	277	27,7
Масло растительное	11	10,4	3	16	16	14	10	2	17	7	13	18	215	21,5
Кондитерские изделия	20	19	50	—	10	50	—	60	—	—	10	10	116	11,6
Чай, включая фиточай	0,6	0,57	1	0,5	1	0,5	0,5	1	—	0,05	0,5	1	190	19
Какао-порошок	0,6	0,57	—	2	—	—	—	2	—	—	2	—	6,05	0,6
Сахар	1,2	1,1	—	—	—	2	—	—	5	—	—	5	6	0,6
Дрожжи хлебопекарные	47	44,6	53	41	44	41	49	56	38	48	40	42	12	1,2
Мука картофельная (крахмал)	0,5	0,47	—	—	1	—	1	—	—	1	1	1	452	45,2
Соль пищевая поваренная	3												5	0,5
	6	5,7	5	5	6	4	6	5	7	7	6	6	57	5,7

