

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

Утверждаю:

Генеральный директор



Десятидневное 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 – Таракина Е.Н.

ООО"КШП "Подросток"

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,80	96*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,55	5,61	27,38	182,25	270*
Завтрак 1	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20,00	115,20	508*
Итого за Завтрак 1		350	13,27	11,10	62,14	402,25	
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	40	0,54	2,47	3,38	37,92	45**
Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,18	11,66	72,60	80**
Обед	Биточки 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 плодов или ягод сушеных	160	0,24	0,00	16,08	64,80	531*
Обед	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
Итого за Обед		590	14,48	13,94	65,81	449,22	
Полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (варенец)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	535*
Полдник	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	585*
Итого за Полдник		200	9,15	4,85	34,10	217,00	
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	60/20	7,35	3,04	8,68	91,82	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	14,24	3,81	59,88	331,22	
Итого за день			51,64	33,80	232,03	1 445,69	

ООО"КШП "Подросток"

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	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 манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,55	268*
Завтрак 1	Чай с молоком	160	2,82	2,48	12,06	82,13	394**
Итого за	Завтрак 1	350	9,90	8,32	72,68	405,78	
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 (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,80	112*
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	133*
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	620	17,54	17,87	75,40	536,20	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	534*
Полдник	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	66,84	176*
Итого за	Полдник	170	6,60	3,98	21,15	146,34	
Ужин	Сырники из творога запеченные	100	16,00	12,33	20,67	257,33	327*
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	13,42	52,98	408,63	
Итого за день			53,62	43,69	232,31	1 542,95	

ООО"КШП "Подросток"

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
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	Кофейный напиток с молоком	160	2,56	2,16	12,72	63,20	514*
Итого за Завтрак 1		345	9,13	10,47	41,75	280,60	
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	Овощи натуральные (огурцы)	20	0,16	0,02	0,50	2,80	112*
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,60	76**
Обед	Котлеты рубленые	50	7,44	5,61	7,47	110,00	282**
Обед	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,43	75,10	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		575	15,10	13,44	67,47	454,50	
Полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (ряженка)	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	Омлет с жареным картофелем	120	8,53	17,60	13,07	245,33	316*
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		320	11,65	17,92	44,75	387,33	
Итого за день			42,98	48,62	192,39	1 368,53	

ООО"КШП "Подросток"

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,80	96*
Завтрак 1	Каша пшеничная 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	Рис припущенный	100	2,36	4,03	21,60	132,10	420*
Обед	Курица в соусе с томатом	60	6,80	6,75	2,05	96,00	410*
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		610	14,91	17,32	74,18	515,20	
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			51,21	41,30	244,09	1 576,98	

ООО"КШП "Подросток"

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

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	150	5,37	7,05	21,60	171,30	272*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с вареньем)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
Итого за Завтрак 1		350	7,88	7,30	71,08	381,40	
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	40	1,24	2,76	8,76	64,80	69*
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	147*
Обед	Шницели рубленные	50	7,44	5,61	7,47	110,00	282**
Обед	Гюре 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		590	15,16	16,19	68,15	481,90	
Полдник	Фруктовый чай	150	0,19	0,19	19,02	78,05	гтк 1.24
Полдник	Ватрушки с повидлом	50	3,08	1,42	34,08	161,66	559*
Итого за Полдник		200	3,27	1,61	53,10	239,71	
Ужин	Каша гречневая вязкая	150/10	6,87	9,66	33,59	248,54	254*
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	9,99	9,98	65,27	390,54	
Итого за день			36,80	35,18	267,70	1 539,55	

ООО"КШП "Подросток"

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	30/5	2,30	4,37	14,80	107,90	99*
Завтрак 1	Каша ячневая молочная	160	5,44	6,51	20,90	162,40	6***
Завтрак 1	Чай с молоком	160	2,82	2,48	12,06	82,13	394**
Итого за	Завтрак 1	355	10,56	13,36	47,76	352,43	
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	0,73	7,54	3,15	82,95	13***
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,74	2,27	11,43	73,20	80**
Обед	Котлеты рубленые	60	8,93	6,73	8,96	132,00	282**
Обед	Пюре из гороха с маслом	100/5	9,77	5,09	19,41	153,80	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	615	24,21	22,11	78,15	602,35	
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	Картофель, тушеный в соусе	180	3,86	11,23	27,95	228,00	133**
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	370	6,22	11,47	54,71	346,50	
Итого за день			48,09	53,73	220,24	1 551,88	

ООО"КШП "Подросток"

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

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 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	287***
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	Лимонный напиток	150	0,00	0,00	16,80	67,20	ггк 27
Полдник	Крендель сахарный	50	3,47	6,53	29,40	190,00	574*
Итого за	Полдник	200	3,47	6,53	46,20	257,20	
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	60/20	7,35	3,04	8,68	91,82	261**
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72	168,70	243*
Ужин	Фруктовый чай	180	0,23	0,23	22,82	93,66	ггк 1,24
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за	Ужин	390	15,56	8,74	70,98	424,68	
Итого за день			47,35	47,52	278,21	1 713,90	

ООО"КШП "Подросток"

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
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	Биточки рубленные	60	8,93	6,74	8,97	132,00	282**
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		610	18,26	14,32	76,73	511,60	
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	Сырники из творога запеченные	100	16,00	12,33	20,67	257,33	327*
Ужин	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	490*
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		310	19,84	13,50	58,06	432,93	
Итого за день			57,88	43,35	225,49	1 529,19	

ООО"КШП "Подросток"

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	30/5	2,30	4,37	14,80	107,90	99*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	160	6,24	7,57	28,64	226,88	273*
Завтрак 1	Чай с молоком	160	2,82	2,48	12,06	82,13	394**
Итого за Завтрак 1		355	11,36	14,42	55,50	416,91	
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	0,12	0,02	0,38	2,10	112*
Обед	Суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,80	162*
Обед	Плов из отварной говядины	140	10,58	10,42	27,55	246,40	375*
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		555	15,62	15,38	68,73	474,50	
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	Омлет натуральный	120	10,34	16,06	2,77	195,69	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		320	13,46	16,38	34,45	337,69	
Итого за день			47,65	51,91	204,78	1 496,50	

ООО"КШП "Подросток"

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

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	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 картофельный с кукурузой и морковью	40	1,24	2,76	8,76	64,80	69*
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,90	76**
Обед	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	160/30	14,12	9,04	20,26	219,00	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		635	20,08	16,37	77,49	541,10	
Подник	Фруктовый чай	150	0,19	0,19	19,01	78,05	тгк 1.24
Подник	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,41	155,83	589*
Итого за Подник		200	4,44	2,52	48,42	233,88	
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			55,58	46,89	262,41	1 687,13	

* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2013 г.

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва Дели принт 2012г.

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011г.