

Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат школьного питания «Подросток»

(ООО «КШП «Подросток»)

Утверждаю:

Генеральный директор

  
С.Б. Попцов



Согласовано:

Заведующий МДОУ № 126




  
А.К. Мусенко

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. 

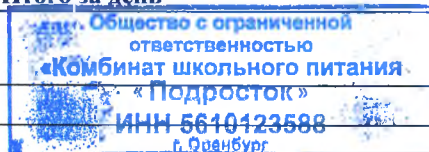
2. Калькулятор – Иванова М.И. 

ООО"КШП "Подросток"  
 Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак 1	Батон 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 молочная пшеничная жидкая (крупа пшеничная, сахар, молоко, масло сливочное)	150	5,55	5,60	27,38	182,25	270*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	502*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>340</b>	<b>10,44</b>	<b>9,08</b>	<b>54,05</b>	<b>340,15</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы консервированные, лук, соль, масло растительное)	40	1,00	4,12	5,12	61,60	55*****
Обед	Рассольник ленинградский (картофель, крупа перловая, сметана, морковь, лук, огурцы консервированные, масло растительное, соль, сметана)	180	1,51	3,68	11,94	86,94	76****
Обед	Мясные шарики с овощами (мясо кур, мясо говядина, мясо свинина, крупа рисовая, лук, морковь, масло растительное)	75	10,25	11,50	8,58	165,83	тгк.1.59
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*
<b>Итого за Обед</b>		<b>575</b>	<b>17,28</b>	<b>22,86</b>	<b>75,88</b>	<b>566,07</b>	
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	150	1,05	0,00	21,75	91,50	516*
Полдник	Сдоба обыкновенная (мука, сахар, масло сливочное, соль, дрожжи, яйцо)	40	3,10	1,89	20,92	112,80	466****
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>4,15</b>	<b>1,89</b>	<b>42,67</b>	<b>204,30</b>	
Ужин	Запеканка из творога (творог, крупа манная, молоко, яйца, сахар, сметана, сухари, масло сливочное)	90	14,40	15,12	14,34	255,00	319*
Ужин	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	490*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>310</b>	<b>17,49</b>	<b>16,21</b>	<b>48,15</b>	<b>412,30</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 515,00</b>	<b>49,86</b>	<b>50,14</b>	<b>230,85</b>	<b>1 568,82</b>	

Зав.Производством:

Калькулятор:

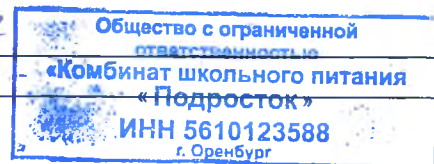


ООО"КШП "Подросток"  
**Меню для детей 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
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 пшенная молочная жидкая (крупа пшенная, молоко, сахар, масло сливочное)	150	3,36	3,58	19,25	122,92	199*****
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	150	1,13	0,98	13,05	65,25	тгк 1
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>335</b>	<b>6,77</b>	<b>9,56</b>	<b>47,76</b>	<b>304,17</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Салат "Здоровье" (морковь,масло растительное,свекла, зеленый горошек, соль)	40	0,77	3,51	3,36	48,12	тгк 1
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (томат-паста, капуста, морковь, лук, картофель, сметана, масло растительное, соль)	180	1,26	3,58	5,60	57,76	147*
Обед	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом (мясо говядина, хлеб, лук, масло сливочное, мука, соль, сметана, томат-паста)	50/50	7,11	7,96	9,32	137,50	286****
Обед	Каша вязкая гречневая (крупа гречневая, масло сливочное)	100	4,58	6,44	16,30	141,50	254*
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*
<b>Итого за Обед</b>		<b>510</b>	<b>16,74</b>	<b>22,12</b>	<b>65,27</b>	<b>526,48</b>	
Полдник	Фруктовый чай (апельсины, лимоны, сахар, чай)	150	0,00	0,00	17,40	69,60	тгк.1.24
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>180</b>	<b>2,25</b>	<b>2,94</b>	<b>39,72</b>	<b>194,70</b>	
Ужин	Тефтели рыбные тушеные Горбуша (филе горбуши, хлеб, молоко, мука, масло растительное, соль, сметана)	60	7,07	2,04	7,55	77,00	261****
Ужин	Каша ячневая рассыпчатая (крупа ячневая, масло сливочное,соль)	100	3,29	4,56	20,51	136,20	250*
Ужин	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	160	0,08	0,00	12,16	48,80	тгк 1.2
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>360</b>	<b>13,48</b>	<b>6,92</b>	<b>59,90</b>	<b>356,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 485,00</b>	<b>39,73</b>	<b>41,65</b>	<b>222,74</b>	<b>1 427,35</b>	

Зав.Производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_

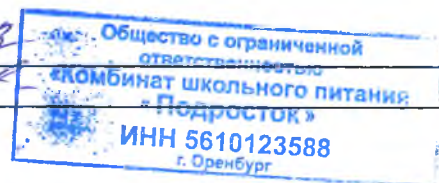


ООО"КШП "Подросток"  
 Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
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 рисовая молочная жидкая (крупа рисовая,молоко, сахар, масло сливочное)	140	3,81	6,04	22,68	160,58	274*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	150	1,05	1,20	13,02	66,99	287**
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>330</b>	<b>7,13</b>	<b>8,11</b>	<b>57,61</b>	<b>331,84</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Овощи натуральные (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,80	112*
Обед	Свекольник (свекла, морковь, лук, картофель, масло сливочное, сахар, томат-пюре, сметана)	180	1,57	3,20	8,66	69,84	136*
Обед	Котлеты, биточки, шницели рубленые (мясо говядина,хлеб,сухари панировочные, лук, масло сливочное)	50	7,44	5,61	7,48	110,00	282****
Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия,масло сливочное, соль)	100	3,77	0,45	19,36	96,60	297*
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	160	1,05	0,00	21,75	91,50	516*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115*
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>16,03</b>	<b>9,66</b>	<b>68,03</b>	<b>424,94</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,43	5,10	7,43	92,25	666*****
Полдник	Булочка домашняя (мука в/с,сахар-песок,масло раст,яйцо,дрожжи)	40	2,91	5,00	21,57	143,20	469**
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>7,34</b>	<b>10,10</b>	<b>29,00</b>	<b>235,45</b>	
Ужин	Каша рассыпчатая с овощами (масло сливочное,крупа гречневая,морковь, лук репчатый,соль)	130	6,96	3,73	31,15	185,81	166****
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	160	0,08	0,00	12,03	48,00	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>330</b>	<b>10,08</b>	<b>4,05</b>	<b>62,86</b>	<b>327,81</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 490,00</b>	<b>41,07</b>	<b>32,03</b>	<b>227,60</b>	<b>1 366,04</b>	

Зав.Производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_



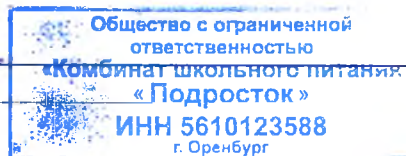


ООО"КШП "Подросток"  
 Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
Завтрак 1	Батон 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 из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая (крупа геркулесовая, сахар, молоко, масло сливочное, соль)	140	5,00	6,72	20,16	159,88	272*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	502*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>330</b>	<b>9,89</b>	<b>10,20</b>	<b>46,83</b>	<b>317,78</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Овощи натуральные (огурцы свежие)	15	0,12	0,02	0,38	2,10	112*
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	Шницель "Детский" (мясо кур, мясо свинина, мясо говядина, хлеб, лук, сухари панировочные, масло сливочное, соль)	50	8,23	6,11	6,56	114,98	ттк. 1.7
Обед	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****
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*
<b>Итого за Обед</b>		<b>535</b>	<b>15,79</b>	<b>12,63</b>	<b>65,02</b>	<b>439,82</b>	
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	150	1,05	0,00	21,75	91,50	516*
Полдник	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	608*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>3,41</b>	<b>1,88</b>	<b>51,75</b>	<b>237,90</b>	
Ужин	Омлет с жареным картофелем (яйцо, молоко, картофель, масло сливочное, масло растительное, соль)	100	7,11	14,67	10,89	204,44	316*
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*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>280,00</b>	<b>9,47</b>	<b>14,91</b>	<b>36,90</b>	<b>319,94</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 435,00</b>	<b>39,05</b>	<b>39,72</b>	<b>210,60</b>	<b>1 361,44</b>	

Зав.Производством:

Калькулятор:

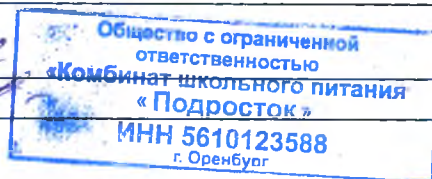


ООО"КШП "Подросток"  
**Меню для детей 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
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	5,59	23,14	161,55	268*
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	150	1,13	0,98	13,05	65,25	ттк 1
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>335</b>	<b>8,06</b>	<b>11,57</b>	<b>51,65</b>	<b>342,80</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Салат "Зимний"( картофель, морковь, огурцы консервированные, лук, зеленый горошек, масло растительное)	40	0,77	5,11	4,75	84,90	69*
Обед	Суп -лапша домашняя (мука, яйцо, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	180	1,83	4,01	10,00	79,92	162*
Обед	Котлеты рубленые из птицы (мясо кур, хлеб, молоко, сухари панировочные, масло сливочное, соль)	50	8,03	7,23	8,31	130,83	305****
Обед	Пюре из гороха (горох, соль)	100	9,74	0,96	19,37	116,40	422*
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*
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>22,85</b>	<b>17,67</b>	<b>79,05</b>	<b>572,25</b>	
Полдник	Ряженка	150	5,40	10,80	7,38	123,75	667*
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>180</b>	<b>7,65</b>	<b>13,74</b>	<b>29,70</b>	<b>248,85</b>	
Ужин	Рагу из овощей (картофель, морковь, капуста, лук, масло растительное, мука, соль, масло сливочное, сметана)	130	2,36	9,43	14,31	151,55	92**
Ужин	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	150	0,09	0,00	12,16	48,80	ттк 1.2
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>310</b>	<b>4,72</b>	<b>9,67</b>	<b>41,23</b>	<b>270,85</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 475,00</b>	<b>43,78</b>	<b>52,76</b>	<b>211,73</b>	<b>1 480,75</b>	

Зав.Производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_

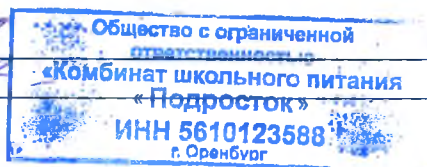


ООО"КШП "Подросток"  
**Меню для детей 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
Завтрак 1	Багон 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 ячневая молочная вязкая (крупа ячневая, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	150	5,29	4,88	28,93	180,64	115**
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	150	1,13	0,98	13,05	65,25	ттк 1
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>340</b>	<b>8,69</b>	<b>6,73</b>	<b>63,89</b>	<b>350,16</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Салат "Здоровье" (морковь, масло растительное, свекла, зеленый горошек, соль)	40	0,77	3,51	3,36	48,12	ттк 1.13
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	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом (мясо говядина, хлеб, лук, масло сливочное, мука, соль, сметана, томат-паста)	70	4,98	5,57	6,52	96,25	286****
Обед	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****
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	150	0,50	0,00	26,60	108,00	601*****
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115*
<b>Итого за Обед</b>		<b>580</b>	<b>13,83</b>	<b>15,51</b>	<b>80,29</b>	<b>517,87</b>	
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	150	1,05	0,00	21,75	91,50	516*
Полдник	Булочка домашняя (мука в/с, сахар-песок, масло раст, яйцо, дрожжи)	40	2,91	5,00	21,56	143,20	560*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>3,96</b>	<b>5,00</b>	<b>43,31</b>	<b>234,70</b>	
Ужин	Картофель, тушенный в соусе (картофель, масло растительное, лук, морковь, сметана, мука, соль)	160	3,44	9,99	24,85	202,66	133****
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*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>340</b>	<b>5,80</b>	<b>10,23</b>	<b>50,86</b>	<b>318,16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 550,00</b>	<b>32,77</b>	<b>37,57</b>	<b>248,45</b>	<b>1 466,89</b>	

Зав.Производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_

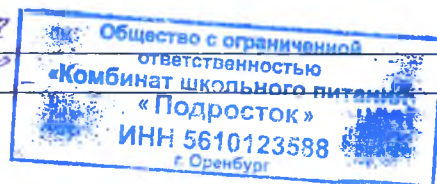


ООО"КШП "Подросток"  
 Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
Завтрак 1	Батон 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	5,85	7,09	26,85	212,70	273*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	502*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>340</b>	<b>10,74</b>	<b>10,57</b>	<b>53,52</b>	<b>370,60</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы консервированные, зеленый горошек, лук, соль, масло растительное)	30	0,75	3,09	3,84	46,20	55*****
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук, масло растительное, горох, соль)	180	1,66	3,06	10,89	77,76	149*
Обед	Котлеты рубленые из птицы (мясо кур, хлеб, молоко, сухари панировочные, масло сливочное, соль)	50	8,03	7,23	8,31	130,83	305****
Обед	Макаронные изделия 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	0,48	13,36	69,60	115*
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>17,22</b>	<b>14,46</b>	<b>73,09</b>	<b>492,99</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,43	5,10	7,43	92,25	666*****
Полдник	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	608*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>6,79</b>	<b>6,98</b>	<b>37,43</b>	<b>238,65</b>	
Ужин	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	6,74	4,45	10,39	108,75	259**
Ужин	Каша пшеничная рассыпчатая (крупа пшеничная, масло сливочное)	100	4,33	4,64	25,68	161,80	249*
Ужин	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	180	0,09	0,00	13,68	54,90	тгк 2
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>370</b>	<b>13,44</b>	<b>9,33</b>	<b>64,51</b>	<b>395,95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 550,00</b>	<b>48,69</b>	<b>41,44</b>	<b>238,64</b>	<b>1 544,19</b>	

Зав.Производством:

Калькулятор:



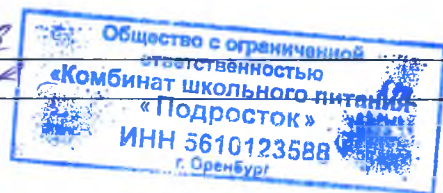


ООО"КШП "Подросток"  
**Меню для детей 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
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 рисовая молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа рисовая, соль)	140	3,81	6,03	22,68	160,58	274*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	150	1,05	1,20	13,02	66,99	287**
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>325</b>	<b>7,14</b>	<b>12,23</b>	<b>51,16</b>	<b>343,57</b>	
Завтрак 2	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	118**
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	20	0,16	0,02	0,50	2,80	112*
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (томат-паста, капуста, морковь, лук, картофель, масло растительное, соль, сметана)	180	1,26	3,58	5,60	59,76	147*
Обед	Мясные шарики с овощами (мясо кур, мясо говядина, мясо свинина, крупа рисовая, лук, морковь, масло растительное)	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*
<b>Итого за Обед</b>		<b>565</b>	<b>17,40</b>	<b>18,80</b>	<b>63,35</b>	<b>481,39</b>	
Полдник	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Полдник	Сдоба обыкновенная (мука, сахар, масло сливочное, соль, дрожжи, яйцо)	40	3,10	1,89	20,92	112,80	466****
<b>Итого за Полдник</b>		<b>140</b>	<b>3,60</b>	<b>1,99</b>	<b>31,02</b>	<b>158,80</b>	
Ужин	Каша рассыпчатая с овощами (масло сливочное, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, соль)	130	6,96	3,73	31,15	185,81	166****
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	180	0,09	0,00	13,50	54,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>340</b>	<b>9,33</b>	<b>3,97</b>	<b>59,41</b>	<b>310,31</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 470,00</b>	<b>37,86</b>	<b>37,38</b>	<b>214,74</b>	<b>1 341,08</b>	

Зав.Производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_



ООО"КШП "Подросток"  
 Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
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	5,59	23,14	161,55	268*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	502*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>340</b>	<b>7,00</b>	<b>6,46</b>	<b>56,30</b>	<b>310,82</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Овощи натуральные (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,80	112*
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	Шницель "Детский" (мясо кур, мясо свинина, мясо говядина, хлеб, лук, сухари панировочные, масло сливочное, соль)	50	8,23	6,11	6,56	114,98	ттк. 1.7
Обед	Капуста тушенная (капуста, масло растительное, морковь, лук, томат-паста, мука, сахар, соль)	100	1,98	3,71	9,49	79,00	132****
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,50	0,00	26,60	108,00	601*****
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	114*
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>14,33</b>	<b>12,19</b>	<b>63,93</b>	<b>424,32</b>	
Полдник	Фруктовый чай (апельсины, лимоны, сахар, чай)	150	0,00	0,00	17,07	68,27	ттк. 1.24
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>180</b>	<b>2,25</b>	<b>2,94</b>	<b>39,39</b>	<b>193,37</b>	
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)	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>330,00</b>	<b>12,50</b>	<b>13,77</b>	<b>40,40</b>	<b>334,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 480,00</b>	<b>36,58</b>	<b>35,47</b>	<b>210,12</b>	<b>1 309,09</b>	

Зав.Производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_

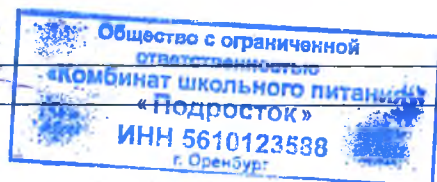


ООО"КШП "Подросток"  
**Меню для детей 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
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 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 (какао порошок, сахар, молоко)	150	2,82	2,95	19,46	115,44	269**
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>335</b>	<b>10,47</b>	<b>15,00</b>	<b>56,52</b>	<b>402,74</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью (картофель, кукуруза консерв, морковь, масло растительное, соль)	40	1,24	2,76	8,76	64,80	69*
Обед	Суп картофельный с клецками (картофель, лук, масло растительное, мука, соль)	180	1,91	2,86	10,62	75,92	151*
Обед	Котлеты рубленые из птицы (мясо кур, хлеб, молоко, сухари панировочные, масло сливочное, соль)	50	8,03	7,23	8,31	130,83	305****
Обед	Каша гречневая вязкая с маслом (крупа гречневая, масло сливочное)	100	2,95	3,13	13,51	94,19	182*****
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*
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>17,14</b>	<b>16,61</b>	<b>71,89</b>	<b>507,34</b>	
Полдник	Варенец	150	4,20	4,80	6,15	84,75	272**
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем (мука, дрожжи, сахар, соль, яйцо, творог, масл.слив., масло растител.)	50	3,00	1,42	18,50	98,30	560*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,20</b>	<b>6,22</b>	<b>24,65</b>	<b>183,05</b>	
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 лимоном (чай, сахар, лимон)	160	0,08	0,00	12,16	48,80	505*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>350</b>	<b>5,84</b>	<b>11,20</b>	<b>48,35</b>	<b>317,67</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 545,00</b>	<b>41,14</b>	<b>49,13</b>	<b>211,51</b>	<b>1 456,80</b>	

Зав.Производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_





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

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

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

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

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

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

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