

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

Утверждено:
Директор ООО «КШП» Подросток
А.В. Минцев



Согласовано:
Заведующий МДОБУ № 23
И.И. Козлова

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

- Составители:
1. Зав. производством — Засухина Т.В.
 2. Калькулятор — Лашина О.Ф.

"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню 3-7

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Блюда	Порций	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Батон	30		2,25	0,87	15,42	78,60		117*
	Сыр порциями	20		5,12	5,22	0	68,86		106*
	Каша рисовая молочная жидкая	170		4,71	7,33	27,54	194,99	1,31	274*
	Кофейный напиток с молоком (с молоком)	200		1,40	1,65	12,76	70,95	1,30	287**
	Плоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	118*
Итого		520,00		13,88	15,47	65,52	460,40	12,61	
Обед	Салат из свеклы с курагой изюмом	50		0,80	3,20	6,85	89,25	2,88	61*
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,16	2,28	15,06	89,00	1,12	152*
	Фрикадельки из говядины, тушенные с соусом	80		8,80	9,36	6,24	144,00	0,08	397*
	Овощи отварные	150		2,10	5,70	5,55	82,50	31,80	427*
	Компот из апельсинов	200		0,45	0,10	33,99	138,60	12,90	374**
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	60		3,96	0,72	20,4	108,61	0	116*
	Итого		740		18,27	21,36	88,09	651,96	48,78
Уплотненный полдник									
	Курица в соусе с томатом	80		9,06	9,00	2,72	128,00	1,72	410*
	Рагу из овощей	160		3,20	8,56	13,60	144,00	11,47	201*
	Кисель из повидла, джема, варенья	190		0,14	0,00	36,77	147,66	0,00	275**
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30		1,98	0,36	10,02	52,2	0	116*
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50		117*
Итого		490		16,66	18,16	77,87	542,36	13,19	
Ужин	Молоко кипяченое	190		5,51	4,75	9,12	100,70	2,47	534*
	Булочка розовая	30		2,40	0,85	16,05	81,50		581*
	Итого	220		7,91	5,60	25,17	182,20	2,47	
Итого за день		1 970		56,72	60,59	256,65	1 836,92	77,05	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню 3-7

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Масло порциями	6	0,03	4,95	0,048	44,88		111*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	16,69	94,00	0,00	114*
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,92	171*
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	5	118*
	Чай с молоком	190	4,09	3,90	21,03	135,20	0,58	ТТК2.96
Итого		536	13,26	14,73	67,05	467,08	6,50	
Обед	Салат из моркови сыроем и курагой	50	0,65	3,05	5,20	51,00		26*
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	14,78	147*
	Котлеты, биточки, шницели	70	10,42	7,86	10,47	154,00	0,00	282**
	Картофель отварной	130	2,47	6,37	16,51	132,60	18,07	431*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,49	0,00	27,00	110,00	0,49	527*
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	116*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	16,69	94,00	0,00	114*
	Итого		690	19,79	21,82	88,77	642,80	33,34
Уплотненный полдник								
	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80		5*
	рыба тушеная в сметанном соусе	110	10,67	5,72	3,19	106,70	1,76	348.*
	Рис отварной	130	3,20	5,27	29,29	177,32	0,00	419*
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	4,30	526*
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	116*
Итого		540	17,67	17,73	75,30	532,42	6,06	
Ужин	Ряженка	190	5,22	4,75	7,60	95,00	1,33	535*
	Вафля	25	0,70	0,83	19,33	87,50	0,00	607*
	Итого	215	5,92	5,58	26,93	182,50	1,33	
Итого за день		1 981	56,64	59,86	258,05	1 824,80	47,23	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню 3-7

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Блюда	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Закрытые бутерброды с сыром	30	3,7	6,85	7,4		106	0,1	103*	
	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14		161,55	1,22	268*	
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00		144,00	1,13	508*	
	Плоды свежие (мандарин)	120	0,96	0,24	9,00		45,60	45,60	118*	
Итого Обед		500	12,91	15,98	64,54		457,15	48,05		
Итого	Винегрет овощной	50	0,65	5,40	3,40		65,00	4,50	82*	
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00		97,00	6,14	139*	
	Тефтели мясные	80	5,69	6,36	7,87		110,00	0,53	286**	
	Макаронные изделия отварные	150	5,54	3,39	26,57		158,78	0,00	205**	
	Компот из апельсина с яблоками	200	0,50	0,20	22,20		93,00	11,60	529*	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,35		47,00		114*	
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,36		69,6	0	116*	
	Итого		720	18,18	20,19	94,75		640,38	22,77	
	Уплотненный полдник									
	Итого	Салат «солнечный»	60	1,01	9,10	6,32		111,00	6,12	1-16
Картофельная запеканка с печенью		190	12,09	7,42	32,45		244,63		291****	
Кисель из концентрата плодового или ягодного		200	1,40	0,00	29,00		122,00	0,00	516*	
Хлеб столовый(ржано-пшеничный)		40	2,64	0,48	13,36		69,6	0	116*	
Итого Ужин		490	17,14	17	81,13		547,23	6,12		
Итого	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80		36,00	3,00	293**	
	булочка дорожная	50	3,50	5,55	21,11		152,95		ТК1,15	
	Итого	250	5,50	5,75	26,91		188,95	3,00		
Итого за день		1710	48,23	53,17	240,42		1644,76	76,94		

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню 3-7

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	25	1,54	4,29	9,88	84,4	0	99*
	Каша ячневая молочная вязкая	190	6,46	7,72	24,81	192,85	2,09	6***
	Кофейный напиток с молоком (с молоком)	200	3,20	2,67	15,90	79,00	1,30	513*
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	118*
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,35	47,00		
Итого		535	13,12	15,24	68,74	450,25	13,39	
Обед								
	Салат из свеклы с курагой изюмом	50	0,80	3,20	6,85	89,25	2,40	61*
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,01	86,40	8,66	149*
	Котлеты, биточки, шницели	70	10,42	7,86	10,47	154,00	0,00	282**
	Овощи отварные	150	2,10	5,70	5,55	82,50	31,80	427*
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	33,99	138,60	12,90	374**
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		117*
	Хлеб столсвый(ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	116*
Итого		720	19,21	20,74	90,31	656,05	55,76	
Уплотненный полдник								
	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	40,80	2,16	28*
	Оладьи из творога	130	14,56	16,51	22,75	297,7	0,26	335*
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	3,30	528*
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	118*
	Батон	15	1,12	0,43	7,71	39,30		117*
Итого		505	17	17,6	74,42	527,8	15,72	
Ужин								
	Кефир	180	4,94	4,50	7,20	90,00	1,33	535*
	пряник	30						608*
Итого		210	4,94	4,50	7,20	90,00	1,33	
Итого за день		1 970	55	58	241	1 724	86	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню 3-7

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
		Блюда	Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак 1	Батон	30	2,25	0,87	15,42		78,60		117*		
	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0		34,43		106*		
	Каша из хлопьев овсяных «геркулес» жидкая	180	6,44	8,01	25,92		205,56	1,38	272*		
	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3		47	5	118*		
	Чай с молоком (2 вариант)	200	2,80	2,56	13,31		87,47	0,61	297**		
Итого		520	14,45	14,35	64,95		453,06	6,99			
Обед	Салат из свежлы с изюмом или черносливом	60	0,85	6,04	9,77		96,88		25**		
	Суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12		88,80	0,30	162*		
	Котлеты рыбные любительские	80	9,76	2,88	4,96		84,8	0,8	352*		
	Картофель отварной	140	2,66	6,86	17,78		142,80	18,07	431*		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,49	0,00	27,00		110,00	0,49	527*		
	Хлеб пшеничный	30	31	32	33		34	35	117*		
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,68		34,8	0	116*		
	Итого		730	48,12	52,48	110,31		592,08	54,66		
	Уплотненный полдник										
		Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04		66,00		62*	
Фрикадельки из говядины, тушенные с соусом		70	7,70	8,19	5,46		126,00	0,07	397*		
каша вязкая гречневая		130	3,90	5,85	19,37		148,20	25,05	510*		
Чай с лимоном		200	0,10	0,00	15,20		61,00	1,40	505*		
Хлеб пшеничный		55	4,18	0,44	27,06		129,25	0,00	114*		
Итого		515	17,02	17,72	75,13		530,45	26,52			
Ужин	Ряженка	180	4,94	4,50	7,20		90,00	1,33	535*		
	Булочка молочная	30	31	32	33		34	35	314**		
Итого		210	36	37	40		124	36			
Итого за день		1975	116	121	291		1700	125			

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню 3-7

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Блюда	Порций	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Закрытые бутерброды с сыром	30		3,7	6,85	7,4	106	0,1	103*
	Каша манная молочная жидкая	150		4,65	5,59	23,14	161,55	1,22	268*
	Какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00	144,00	1,13	508*
	Фрукты свежие (мандарин)	120		0,96	0,24	9,00	45,60	45,60	118*
	Итого		500		12,91	15,98	64,54	457,15	48,05
Обед	Икра свекольная или морковная (морковная)	60		1,44	4,26	6,24	69,00	4,74	124*
	Суп картофельный с клецками	200		3,00	2,63	13,47	89,55	0,00	46**
	Тефтели мясные	80		5,69	6,36	7,87	110,00	0,53	286**
	Рагу из овощей	150		3,00	8,02	12,75	135,00	11,47	201*
	Компот из свежих плодов или ягод	200		0,50	0,20	23,10	96,00	4,30	526*
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	20		1,32	0,24	6,68	34,8	0	116*
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	16,69	94,00	0,00	114*
Итого		750		17,99	22,03	86,80	628,35	21,04	
Уплотненный полдник									
	Салат «зимний»	60		1,16	7,66	7,20	102,30	8,64	25***
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80		7,60	4,11	3,60	81,68	2,68	349*
	Рис отварной	130		3,20	5,27	29,30	177,32	0,00	419*
	Компот из апельсинов с яблоками	200		0,50	0,20	22,20	93,00	11,60	529*
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	50		3,28	0,58	17	90,5	0	116*
Итого		520		15,74	17,82	79,30	544,80	22,92	
Ужин	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200		2,00	0,20	5,80	36,00	3,00	293**
	булочка дорожная	50		3,50	5,55	21,11	152,95		ТТК1,15
	Итого		250		5,50	5,75	188,95	3,00	
Итого за день		2 020		52,14	61,58	257,55	1 819,25	95,01	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню 3-7

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
Завтрак 1	Масло порциями	6	0,03	4,95	0,048	44,88	111*
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	117*
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	306*
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	171*
	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	118*
	Чай с сахаром, вареньем и медом (с сахаром)	200	0,10	0,00	15,00	60,00	503*
	Итого		626	13,81	15,50	64,54	454,88
Обед	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	82*
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	147*
	Фрикаделька в соусе	80	7,20	7,20	8,18	125,95	ТТК1,04
	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,66	22,85	143,42	205**
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	33,99	138,60	374**
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	52	3,43	0,62	17,68	94,12	116*
	Итого		722	18,02	22,04	93,00	646,49
Уплотненный полдник	Салат «солнечный»	60	1,01	9,10	6,32	111,00	1,16
	Картофельная запеканка с печенью	190	12,09	7,42	32,45	244,63	291****
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	528*
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,03	78,3	116*
	Итого		495	16,37	17,3	78,90	9,42
Ужин	Кефир	190	5,22	4,75	7,60	95,00	535*
	Вафля	25	0,70	0,83	19,33	87,50	607*
Итого		215	5,92	5,58	26,93	182,50	1,33
Итого за день		2 058	54,12	60,38	263,37	1 820,80	49,46

"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню 3-7

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60		117*
	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0	68,86		106*
	Каша рисовая молочная жидкая	170	4,71	7,33	27,54	194,99	1,31	274*
	Кофейный напиток с молоком (с молоком)	200	1,40	1,65	12,76	70,95	1,30	287**
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	118*
Итого		520	13,88	15,47	65,52	460,40		
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	3,42	51*
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,01	86,40	8,66	149*
	Котлеты, биточки, шницели	70	10,42	7,86	10,47	154,00	0,00	282**
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60	4,42	434*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,49	0,00	27,00	110,00	0,49	527*
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		114*
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	116*
Итого		710	19,88	20,80	88,55	622,60	16,99	
Уплотненный полдник								
Итого	Салат из моркови с изюмом	50	0,61	0,04	11,57	46,79	2,16	28*
	Оладьи из творога	130	14,56	16,51	22,75	297,7	0,26	335*
	Кисель с витаминами «Киселек Валитек»	200	0,00	0,00	18,40	74,00	20,00	633*
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
	Батон	15	1,12	0,43	7,71	39,30		117*
Итого		545	16,89	17,58	75,13	528,29	37,42	
Ужин	Ряженка	180	4,94	4,50	7,20	90,00	1,33	535*
	пряник	30	1,77	1,41	22,5	109		608*
Итого		210	6,71	5,91	29,70	199,00	1,33	
Итого за День		1 985	57,36	59,76	258,90	1 810,29	68,35	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню 3-7

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Закрытые бутерброды с сыром	30	3,7	6,85	7,4	106	0,1	103*
	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,55	1,22	268*
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	1,13	508*
	Фрукты свежие (мандарин)	120	0,96	0,24	9,00	45,60	45,60	118*
	Итого		500	12,91	15,98	64,54	457,15	48,05
Обед	Салат «здоровье»	50	0,72	7,54	3,19	83,08	3,33	13***
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,00	6,14	139*
	Котлеты рыбные любительские	80	9,76	2,88	4,96	84,8	0,8	352*
	Картофель отварной	130	2,47	6,37	16,51	132,60	18,07	431*
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	4,30	526*
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,00	114*
	Итого		715	19,27	21,63	87,82	622,73	32,64
Уплотненный полдник	Курица в соусе с томатом	80	9,06	9,00	2,72	128,00	1,72	410*
	Рагу из овощей	160	3,20	8,56	13,60	144,00	11,47	201*
	Кисель из повидла, джема, варенья	190	0,14	0,00	36,77	147,66	0,00	275**
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	116*
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		117*
	Итого		490	16,66	18,16	77,87	13,19	
Ужин	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	3,00	293**
	Булочка розовая	30	2,40	0,85	16,05	81,50		581*
	Итого	230	4,40	1,05	21,85	117,50	3,00	
Итого за день		1 935	53,24	56,82	252,08	1 739,74	96,88	

"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню 3-7

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Блюда	Порции	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	25		1,54	4,29	9,88	84,4	0	99*
	Каша ячневая молочная вязкая	200		6,80	8,13	26,11	203,00	2,20	6***
	Чай с молоком (2 вариант)	200		2,80	2,56	13,31	87,47	0,61	297**
	Плоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	118*
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	8,35	47,00		
Итого		545		13,06	15,54	67,45	468,87	12,81	
Обед	Винегрет овощной	60		0,78	6,48	4,08	78,00	5,04	82*
	Борщ с капустой и картофелем	200		1,46	4,00	8,52	76,00	8,24	133*
	Тефтели мясные	80		5,69	6,36	7,87	110,00	0,53	286**
	Макаронные изделия отварные	150		5,54	3,39	26,57	158,78	0,00	205**
	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,20	61,00	1,40	505*
	Хлеб пшеничный	60		4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	114*
Итого		670		18,13	20,71	91,76	624,78	15,21	
Уплотненный полдник									
Итого	Салат из белокачанной капусты с яблоками	60		0,65	6,12	3,79	72,84		6**
	Яйца вареные	40		5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	306*
	Кортофель отварной в молоке	170		5,27	7,14	26,18	190,40	4,64	180*
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200		1,40	0,20	26,40	120,00	3,00	537*
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50		114*
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	20		1,32	0,24	6,68	34,8	0	116*
Итого		520		16,02	18,54	78,11	551,54	7,64	
Ужин	Кефир	190		5,22	4,75	7,60	95,00	1,33	535*
	Вафля	25		0,70	0,83	19,33	87,50	0,00	607*
Итого		215		5,92	5,58	26,93	182,50	1,33	
Итого за день		1 950		53,13	60,37	264,25	1 827,69	36,99	