

СОГЛАСОВАНО:

Зарядовая МАДОУ



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Комбинат
Детского питания»



**Общество с ограниченной ответственностью
«Комбинат Детского питания»**

Примерное 10-ти дневное

(двухнедельное) меню для

МАДОУ «Детский сад № 80»

на 2019 год.

Сезон: летний

Возрастная категория: усредненная (1-3 лет)

г. Златоуст
2019г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность	Вит. С (мг)	Номер рецепта	
			Б	Ж	У				
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день			49,00	47,00	186,00	1422,00	44,00		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом *	150/5	4,77	5,86	24,14	173,24	1,03	90/1	
	Чай с молоком *	150	1,01	0,87	9,14	50,62	0,45	261/1	
10 ЧАСОВ	Батон *	25	1,88	0,73	12,85	65,50			
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05		41/1	
	Сок фруктовый *	100	0,50		10,10	43,30	2,00		
	ОБЕД	Суп картофельный с мясом с макаронными изделиями *	150/10	4,44	4,22	12,74	106,09	10,27	38/1
ПОЛДНИК	Салат из белокачаной капусты *	30	0,46	1,53	2,70	25,73	11,52	21/1	
	Котлета из филе птицы *	50	9,86	5,33	7,95	119,17		460/1	
	Каша гречневая вязкая *	100	3,18	3,37	14,33	100,26		464/3	
	Соус томатный *	25	0,19	0,95	1,54	15,51	0,39	228/1	
	Компот из смеси сухофруктов *	150	0,36		11,24	85,61	0,51	241/1	
	Хлеб пшеничный *	35	2,66	0,28	17,22	82,04			
	Молоко кипяченое *	180	5,22	4,50	8,46	106,56	2,34	255/1	
	УЖИН	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,02		
	Салат картофельный с солёными огурцами	50	0,68	4,11	4,37	57,13	5,45	22/5	
	Суп с рыбой консервированной *	170	6,19	6,02	11,43	124,63	10,51	87/11	
УЖИН	Яйцо отварное *	1	5,08	4,60	0,28	62,84		424/3	
	Чай с сахаром *	150			7,50	29,99		263/1	
	Хлеб пшеничный *	30	2,28	0,24	14,76	70,32			

ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день			61,00	42,00	235,00	1590,00	35,00		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой *	150	3,83	3,83	14,60	114,69	1,37	43/1	
	Кофейный напиток с молоком 1 *	150	2,38	1,92	15,72	94,30	0,98	253/1	
10 ЧАСОВ	Батон *	25	1,88	0,73	12,85	65,50			
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05		41/1	
	Сок фруктовый *	100	0,50		10,10	43,30	2,00		
	ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины со сметаной *	150/10/5	4,50	5,73	10,38	117,68	10,07	33/2
ПОЛДНИК	Овощи натур. (помидоры/огурцы)*	20	0,14		0,38	2,26	1,40	71/1	
	Котлеты рыбные любительские *	60	8,14	2,64	4,90	76,41	1,98	135/1	
	Рис отварной *	100	2,56	3,62	26,70	149,62		191/1	
	Соус молочный к блюдам *	20	0,55	1,12	1,63	19,63	0,20	220/1	
	Компот из яблок *	150	0,12	0,12	14,17	58,23	3,00	240/1	
	Хлеб пшеничный *	35	2,66	0,28	17,22	82,04			
	Кисломолочный продукт	150	4,20	4,79	6,14	84,39	1,05	251/1	
	Булочка "Ванильная" *	50	4,04	3,80	30,17	171,13		273/1	
	УЖИН	Пудинг из творога запеченный *	130	23,00	9,46	30,12	301,69	0,50	128/1
	Соус фруктовый из яблок *	30	0,04	0,03	5,12	20,97	0,68	230/1	
УЖИН	Кисель *	150	0,08		8,71	35,61	1,24	233/1	
	Хлеб пшеничный *	30	2,28	0,24	14,76	70,32			
	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	48,84	11,00		

ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			57,00	51,00	205,00	1535,00	207,00	
ЗАВТРАК	Каша "Геркулес" молочная с слив. маслом	150/5	5,13	7,03	21,43	174,43	1,04	93/1
	Чай с молоком *	150	1,01	0,87	9,14	50,62	0,45	261/1
10 ЧАСОВ	Батон *	25	1,88	0,73	12,85	65,50		
	Сыр *	10	2,63	2,66		34,46	0,07	42/1
	Сок фруктовый *	100	0,50		10,10	43,30	2,00	
	ОБЕД	Суп картофельный с мясом птицы с крупой со сметаной *	150/10/5	4,28	4,20	10,61	103,45	10,41
ПОЛДНИК	Овощи отварные *	30	0,39	0,03	2,07	12,63	1,50	752/5
	Котлеты из говядины *	60	12,25	13,00	10,46	208,68	0,18	161/1
	Сложный гарнир *	50/50	2,22	3,76	12,20	90,52	32,95	ТТК/1
	Напиток из шиповника *	150	0,51		18,48	77,82	150,00	256/1
	Хлеб пшеничный *	35	2,66	0,28	17,22	82,04		
	Молоко кипяченое *	180	5,22	4,50	8,46	106,56	2,34	255/1
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16		
УЖИН	Овощи натур. (помидоры/огурцы)*	50	0,35		0,95	5,65	3,50	71/1
	Котлета из филе птицы *	50	9,86	5,33	7,95	119,17		460/1
	Макаронные изделия с овощами *	120	4,32	4,85	26,90	168,43	2,29	195/1
	Чай с лимоном *	150	0,05		7,66	31,72		260/1
	Хлеб пшеничный *	30	2,28	0,24	14,76	70,32		

ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			70,00	57,00	241,00	1788,00	89,00	
ЗАВТРАК	Каша гречневая на молоке с маслом	150/5	6,71	7,11	25,63	199,62	1,30	86/1
	Какао с молоком *	150	2,73	1,88	18,73	110,42	0,98	248/1
	Батон *	25	1,88	0,73	12,85	65,50		
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05		41/1
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый *	100	0,50		10,10	43,30	2,00	
ОБЕД	Свекольник с мясом и сметаной *	150/10/5	4,35	5,65	9,11	114,61	8,29	34/1
	Овощи натур. (помидоры/огурцы)*	20	0,14		0,38	2,26	1,40	71/1
	Запеканка из капусты с мясом говядины	150	13,68	19,73	19,04	311,90	58,07	166/1
	Соус красный *	30	0,23	0,52	1,87	13,12	0,49	759/5
	Компот из кураги *	150	1,45	0,08	25,41	108,16	1,11	239/1
	Хлеб пшеничный *	35	2,66	0,28	17,22	82,04		
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	150	4,20	4,79	6,14	84,39	1,05	251/1
	Пирожок с яблоком *	50	2,69	2,57	26,64	140,55	2,10	406/1
УЖИН	Суфле творожное со сгущенным молоком	130/30	25,62	9,51	35,02	329,89	1,13	82/12
	Чай с сахаром *	150			7,50	29,99		263/1
	Хлеб пшеничный *	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	48,84	11,00	

ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			45,00	40,00	198,00	1381,00	73,00	
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями *	150	4,38	3,88	14,92	118,58	1,37	44/1
	Батон *	25	1,88	0,73	12,85	65,50		
	Кофейный напиток с молоком 1 *	150	2,38	1,92	15,72	94,30	0,98	253/1
	Повидло	10	0,04		6,50	26,16	0,05	
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый *	100	0,50		10,10	43,30	2,00	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	150/10/5	4,17	6,43	5,42	102,18	18,02	56/2
	Биточки рыбные запеченные *	60	8,51	4,15	9,41	109,03	0,23	271/4
	Икра кабачковая порционная *	20	0,38		1,54	23,70	1,40	328/1
	Картофельное пюре*	100	2,18	3,26	14,70	97,67	17,30	206/1
	Соус красный *	20	0,16	0,35	1,24	8,75	0,33	759/5
	Компот из яблок *	150	0,12	0,12	14,17	58,23	3,00	240/1
	Хлеб пшеничный *	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое *	180	5,22	4,50	8,46	106,56	2,34
	Плюшка *	50	4,05	2,68	29,93	160,12		766/6
УЖИН	Салат из белокачаной капусты с яблоками	50	0,57	4,11	3,23	51,43	14,15	6/1
	Омлет натуральный*	63	5,83	7,04	1,49	94,16	0,33	110/1
	Чай с лимоном *	150	0,05		7,66	31,72		260/1
	Хлеб пшеничный *	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	48,84	11,00	

ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день			55,00	42,00	210,00	1489,00	44,00	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом *	150/5	3,98	5,86	24,66	172,31	1,04	98/1
	Чай с молоком *	150	1,01	0,87	9,14	50,62	0,45	261/1
	Батон *	25	1,88	0,73	12,85	65,50		
	Сыр *	10	2,63	2,66		34,46	0,07	42
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый *	100	0,50		10,10	43,30	2,00	
ОБЕД	Суп картофельный с мясом с клецками	150/10/1	3,88	3,96	8,22	83,41	7,19	37/1
	Салат из белокачаной капусты *	30	0,46	1,53	2,70	25,73	11,52	21/1
	Плов из отварной/филя/птицы *	150	18,47	8,34	27,38	258,42	1,20	180/3
	Компот из смеси сухофруктов *	150	0,36		11,24	85,61	0,51	241/1
	Хлеб пшеничный *	35	2,66	0,28	17,22	82,04		
	ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	150	4,20	4,79	6,14	84,39	1,05
	Гребешок *	50	3,83	2,50	33,24	170,88	0,06	417/8
УЖИН	Овощи натур. (помидоры/огурцы)*	40	0,28		0,76	4,52	2,80	71/1
	Суфле "Золотая рыбка" *	50	6,39	5,74	8,16	110,08	0,72	47/9
	Сложный гарнир *	70/60	2,40	4,27	15,96	117,23	15,36	ТТК/4
	Чай с сахаром *	150			7,50	29,99		263/1
	Хлеб пшеничный *	30	2,28	0,24	14,76	70,32		

ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			68,00	55,00	189,00	1607,00	57,00	
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой *	160	4,04	4,07	15,17	120,56	1,46	43/1
	Кофейный напиток с молоком 1 *	150	2,38	1,92	15,72	94,30	0,98	253/1
	Батон *	25	1,88	0,73	12,85	65,50		
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05		41/1
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый *	100	0,50		10,10	43,30	2,00	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	150/10/5	4,17	6,43	5,42	102,18	18,02	56/2
	Салат из свеклы *	30	0,34	2,43	2,72	36,28	1,32	41/9
	Жаркое по-домашнему *	150	12,36	12,91	14,33	222,81	17,80	153/1
	Компот из смеси сухофруктов *	150	0,36		11,24	85,61	0,51	241/1
	Хлеб пшеничный *	35	2,66	0,28	17,22	82,04		
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое *	180	5,22	4,50	8,46	106,56	2,34	255/1
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16		
УЖИН	Запеканка из творога *	130	28,21	11,80	22,66	317,57	1,03	117/12
	Соус молочный сладкий *	30	0,78	1,44	4,92	37,23	0,29	224/1
	Чай с молоком *	150	1,01	0,87	9,14	50,62	0,45	261/1
	Хлеб пшеничный *	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	48,84	11,00	

ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день			47,00	51,00	208,00	1500,00	244,00	
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" *	150/5	4,00	5,92	21,28	159,16	0,99	84/1
	Какао с молоком *	150	2,73	1,88	18,73	110,42	0,98	248/1
	Батон *	25	1,88	0,73	12,85	65,50		
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05		41/1
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый *	100	0,50		10,10	43,30	2,00	
ОБЕД	Суп картофельный с мясом птицы с макаронными изделиями *	150/10	4,44	4,22	12,74	106,09	10,27	38/1
	Салат картофельный с зеленым горошком и соленым огурцом	30	0,53	1,88	2,98	30,94	3,97	/1
	Капуста тушеная с отварным мясом *	150	11,69	13,98	7,05	197,38	62,70	49/1
	Напиток из шиповника *	150	0,51		18,48	77,82	150,00	256/1
	Хлеб пшеничный *	35	2,66	0,28	17,22	82,04		
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	150	4,20	4,79	6,14	84,39	1,05	251/1
	Булочка "Домашняя" *	50	3,66	6,50	31,41	198,80		769/6
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями *	160	4,69	4,13	16,05	127,16	1,46	44/1
	Чай с сахаром *	150			7,50	29,99		263/1
	Хлеб пшеничный *	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	48,84	11,00	

ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день			51,00	45,00	172,00	1378,00	55,00	
ЗАВТРАК	Омлет натуральный*	63	5,83	7,04	1,49	94,16	0,33	110/1
	Пюре морковное *	30	0,54	1,25	2,56	23,84	1,52	213/1
	Чай с молоком *	150	1,01	0,87	9,14	50,62	0,45	261/1
	Батон *	25	1,88	0,73	12,85	65,50		
	Повидло	10	0,04		6,50	26,16	0,05	
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый *	100	0,50		10,10	43,30	2,00	
ОБЕД	Суп гороховый с мясом говядины и гречками	150/10/1	7,28	5,15	16,52	141,54	6,90	36/1
	Фрикадельки из говядины паровые *	60	8,98	8,61	4,43	131,10		175/1
	Каша гречневая вязкая *	100	3,18	3,37	14,33	100,26		464/3
	Соус томатный *	30	0,22	1,11	1,79	18,02	0,47	228/1
	Компот из смеси сухофруктов *	150	0,36		11,24	85,61	0,51	241/1
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный *	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
	Молоко кипяченое *	180	5,22	4,50	8,46	106,56	2,34	255/1
УЖИН	Зефир	25	0,43	0,08	20,00	80,75		
	Салат из белокачанной капусты *	30	0,46	1,53	2,70	25,73	11,52	21/1
	Котлеты рыбные любительские *	60	7,98	2,63	4,07	72,37	1,38	135/1
	Рагу из овощей *	130	2,74	7,89	13,80	163,18	27,53	77/1
	Чай с лимоном *	150	0,05		7,66	31,72		260/1
	Хлеб пшеничный *	30	2,28	0,24	14,76	70,32		

10. Энергетическая и пищевая ценность за день			47,00	43,00	220,00	1502,00	71,00	
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой *	160	4,04	4,07	15,17	120,56	1,46	43/1
	Какао с молоком *	150	2,73	1,88	18,73	110,42	0,98	248/1
	Батон *	25	1,88	0,73	12,85	65,50		
10 ЧАСОВ	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05		41/1
	Сок фруктовый *	100	0,50		10,10	43,30	2,00	
	ОБЕД							
ОБЕД	Борщ с капустой с мясом со сметаной	150/10/5	4,02	5,21	6,63	97,80	9,70	27/1
	Овощи натур. (помидоры/огурцы)*	20	0,14		0,38	2,26	1,40	71/1
	Оладьи из печени*	60	11,30	4,73	5,22	108,67	19,14	404/1
	Картофельное пюре*	100	2,18	3,26	14,70	97,67	17,30	206/1
	Соус сметанный *	20	0,31	1,89	0,74	34,57	0,04	226/1
	Компот из яблок *	150	0,12	0,12	14,17	58,23	3,00	240/1
	Хлеб пшеничный *	35	2,66	0,28	17,22	82,04		
	ПОЛДНИК							
	Заварной чай*	200	4,06	3,50	20,58	138,89	1,82	/1
	Пирожок с рисом и яйцом *	60	4,07	5,16	27,66	173,28		731/7
УЖИН	Салат из свежих огурцов *	30	0,19	2,40	0,52	24,66	1,91	15/1
	Макаронные изделия отварные с сыром	100	5,95	5,30	21,19	156,26	0,07	274/3
	Кисель *	150	0,08		8,71	35,61	1,24	233/1
	Хлеб пшеничный *	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	48,84	11,00	

ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА	550,00	473,00	2064,00	15191,00	920,00	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П1	55,00	47,00	206,00	1519,00	92,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности	14,50	28,10	54,40			

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;
- 2 "Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкол.образов организ." 2016г под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575916

Владелец Лундовских Вера Николаевна

Действителен с 27.04.2021 по 27.04.2022