

МАУ "Комбинат детского питания"



18.06-01.07.2025г.

День: 1

День: 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5,264	5,632	29,704	190,16		185
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		395
	Батон пшеничный с маслом, сыром	30/10/10	4,04	5,175	13,56	116,975		3
	Итого за Завтрак		10,804	12,007	52,264	360,035		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,75	3,75	15	108,75		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	15	108,75		
Обед	Суп картофельный с вермишелью и курицей	200	5,019	6,028	15,352	135,736	4,6	88
	Суфле куриное	73	9,559	10,178	14,993	189,81	1,119	310
	Капуста тушеная	130	3,109	4,209	25,78	153,437	2,735	336
	Кисель из свежемороженой ягоды	180	0,02		21,235	85,02	24,512	396
	Хлеб ржаной	030	1,2	0,6	14	66,2		пром.выпуск
	Итого за Обед		18,907	21,015	91,36	630,203	32,966	
Полдник	Сушка глазированная	050	8,034	9,099	37,142	265,906		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Итого за Полдник		8,034	9,099	38,142	269,906		
Ужин	Суфле творожное	150	11,793	13,729	37,945	319,502	1,704	365
	Соус абрикосовый	50	0,312		15,489	63,204	1,33	359
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	14	пром.выпуск
	Итого за Ужин		12,505	14,129	64,234	431,106	17,034	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная	200	5,884	6,078	26,177	182,946		185
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Хлеб пшеничный с маслом.	30/10	3,62	4,483	12,058	104,543		1
Итого за Завтрак			10,834	12,021	52,235	361,949		
Завтрак 2								
	Биойогурт	125/1шт	3,125	3,13	13	92,67		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	13	92,67		
Обед								
	Свекольник с мясом со сметаной	200	5,585	5,827	14,741	133,784	8	64
	Гуляш из отварного мяса	40/40	8,489	9,38	15,419	180,052	3,415	293
	Каша перловая с маслом	130	4,095	5,67	27,4	177,01		179
	Напиток из шиповника.	200	0,021		20	80,084	30	398
	Хлеб пшеничный	030	0,72	0,138	13,8	59,322		пром.выпуск
Итого за Обед			18,91	21,015	91,36	630,252	41,415	
Полдник								
	Плюшка Московская	070	6,7	7,4	29,09	209,996		109
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
Итого за Полдник			8,1	9	39,09	269,996		
Ужин								
	Икра кабачковая	50	0,5	1,091	7,548	42,011	2,085	пром.выпуск
	Рыба запеченная с картофелем	170	11,811	13,605	37,391	317,51	6,5	264
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб пшеничный	030	0,72	0,138	13,8	59,322		пром.выпуск
Итого за Ужин			13,031	14,834	65,315	445,133	8,585	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,512	6,123	25,145	177,735		93
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		413
	Хлеб пшеничный с маслом.	30/10	3,62	4,483	12,058	104,543		1
	Итого за Завтрак		10,532	12,206	52,583	362,798		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,5	2,5	8,478	66,412		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		2,5	2,5	8,478	66,412		
Обед	Гренки для супа из пшеничного хлеба	008	0,08	0,17	2,234	10,786		115
	Суп картофельный с горохом	200	5,026	5,949	14,545	131,744	4,48	81
	Рулет с луком и яйцами	70	8,945	10,136	10,333	168,222		295
	Гарнир сложный(карт/морк)	150	3,45	6,185	24	165	4,313	561
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	22	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
	Итого за Обед		19,242	22,67	95,112	660,916	30,793	
Полдник	Печенье	050	6,611	7,476	30,116	214,192		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Итого за Полдник		6,611	7,476	31,116	218,192		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	150	13,153	14,948	38,355	340,564	2,085	250
	Джем	50	1,062		21,922	91,936	1,122	пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	12,434	55,182	16	пром.выпуск
Итого за Ужин			15,115	15,148	73,711	491,682	19,207	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенно-кукурузная	200	5,717	5,92	27,208	184,98		174
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		395
	Батон пшеничный с маслом	30/10	3,62	4,483	12,058	104,543		1
	Итого за Завтрак		10,837	11,603	48,266	342,423		
Завтрак 2	Бифивит	100	2,5	2,5	9	68,5		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		2,5	2,5	9	68,5		
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,08	5,842	14,62	131,378	3,5	85
	Голубцы ленивые	180	12,065	15,088	41,293	349,224	13,305	298
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	24	376
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		пром.выпуск
	Итого за Обед		19,845	22,05	95,917	661,482	40,805	
Полдник	Манник ванильный	070	8,105	9,018	38,155	266,202		481
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Итого за Полдник		8,105	9,018	39,155	270,202		
Ужин	Котлета Домашняя	70	8,743	9,762	14,597	185,298		299
	Пюре картофельное	150	2,97	4,567	25,289	148,505	3,195	321
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
	Сок в ассортименте (яблочный)	200/1шт			11,2	44,8	6	пром.выпуск
Итого за Ужин			12,713	14,829	68,662	457,393	9,195	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	5,698	4,398	23,098	157,433		215
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Хлеб пшеничный с маслом.	40/10	3,8	6,53	19	145,98		1
	Итого за Завтрак		10,828	12,388	56,098	377,873		
Завтрак 2	Снежок	100	2,5	2,5	9	68,5		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		2,5	2,5	9	68,5		
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,449	5,658	17,561	142,962	6	76
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	70	7,503	9,019	10	152,639	5,779	281
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,825	24,438	155,337		179
	Компот из изюма	200	0,705		23,385	96,36	32,026	376
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Итого за Обед		17,797	19,617	88,584	603,533	43,805	
Полдник	Коржик молочный	075	8,108	9,012	38,194	266,316		492
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
	Итого за Полдник		9,508	10,612	48,194	326,316		
Ужин	Котлета мясная	70	8,966	10,079	10,989	170,531		299
	Рис с овощами	130	3,201	4,574	25,135	154,247	6,195	316
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
	Итого за Ужин		13,367	14,883	59,124	423,778	6,195	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,85	6,061	26,067	181,217		185
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		395
	Батон пшеничный с маслом, джемом	30/10/15	3,489	4,763	17,182	125,951	0,651	2
	Итого за Завтрак		10,839	12,024	52,249	360,068	0,651	
Завтрак 2	Ряженка/сад	100	2,5	2,5	8	64,5		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		2,5	2,5	8	64,5		
Обед	Сельдь соленая.	25	1,8	3,72		40,68		83
	Суп-лапша домашняя	200	5,18	5,48	16,69	136,8	3,58	86
	Фрикадельки из куриной грудки	70	7,592	8,195	15,643	166,015		308
	Пюре картофельное	130	2,58	3,611	23,58	137,139	2,769	321
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	24	376
	Хлеб ржаной	050	2	1	22	105		пром.выпуск
	Итого за Обед		19,852	22,126	95,917	661,514	30,349	
Полдник	Печенье Овсяное	050	6,016	6,573	29,095	201,3		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Итого за Полдник		6,016	6,573	30,095	205,3		
Ужин	Запеканка творожная с морковью	150	11,293	13,327	42,353	333,978	3	238
	Молоко сгущенное	050	2,6	3,25	18,952	115,458		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	12,434	55,182	16	пром.выпуск
	Итого за Ужин		14,793	16,777	74,739	508,618	19,000	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 7
Неделя:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,85	5,963	25,986	181,011		185
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,38	80,52		413
	Хлеб пшеничный с маслом.	30/10	3,62	4,483	12,058	104,543		1
	Итого за Завтрак		10,87	12,046	53,424	366,074		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	3,125	3,13	13	92,67	13,5	пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	13	92,67	13,500	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,083	5,59	14,42	128,322	5,3	57
	Плов из отварной говядины	040/150	12,089	15,198	32,945	316,541	3,2	85
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	22	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
	Итого за Обед		18,913	21,018	91,365	630,027	30,500	
Полдник	Булочка Дорожная	75	6,697	7,41	29	209,978		470
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
	Итого за Полдник		8,097	9,01	39	269,978		
Ужин	Медвежата мясные	70	8,25	8,863	10,56	155,007		98
	Соус основной красный	030	0,7	1,078	7,915	45,308	6	587
	Спагетти с маслом	130	3,445	4,74	25,96	158,411		205
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Итого за Ужин		12,995	14,796	64,211	441,251	6,000	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенная	200/5	5,543	5,9	24,755	174,292		185
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Хлеб пшеничный с маслом.	30/10	3,62	4,483	12,058	104,543		1
	Итого за Завтрак		10,493	11,843	50,813	353,295		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,5	2,5	8,478	66,412		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			2,5	2,5	8,478	66,412		
Обед	Суп картофельный с рыбными	200	5,318	5,787	15,39	134,303	5,141	84
	Котлета Аппетитная	70	8,446	9,799	10,087	162,023	0,859	299
	Картофель запеченный в молочном соусе	130	3,243	5,07	25,878	162,914	6	126
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	24	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Обед			18,907	21,006	91,359	630,12	36,000	
Полдник	Творожная масса	100	8,6	9,012	18,84	190,868		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Итого за Полдник		8,6	9,012	19,84	194,868		
Ужин	Блинчики	180	10,5	11,989	60,758	391,447		447
	Молоко сгущенное	050	2,6	3,25	18,952	115,458		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	14	пром.выпуск
	Итого за Ужин		13,5	15,639	90,51	555,305	14,000	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,65	5,74	30,641	197,28		94
	Напиток кофейный	200	1,5	1,2	9	52,9		395
	Батон пшеничный с маслом, сыром	30/10/10	4,04	5,175	13,56	116,975		3
	Итого за Завтрак		11,19	12,115	53,201	367,155		
Завтрак 2	Бифивит	100	2,5	2,5	9	68,5		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		2,5	2,5	9	68,5		
Обед	Щи из свежей капусты	200	5,09	6,047	14,067	131,051	5	67
	Котлета по-хлыновски	70	9,1	9,97	13,196	178,914	4,192	454
	Макароны отварные	130	2,019	3,869	24,065	139,157		205
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,12	18,004	75,88	24	376
	Хлеб Дарницкий	050	2	1	22	105		пром.выпуск
	Итого за Обед		18,909	21,006	91,332	630,002	33,192	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	6,7	7,4	29,161	210,044	1,523	157
	Чай с молоком без сахара	200	1,4	1,6	10	60		413
	Итого за Полдник		8,1	9	39,161	270,044	1,523	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	40/40	9,331	10,312	19,817	214,494	6,09	247
	Пюре картофельное	150	2,97	4,567	25,289	148,505	3,195	321
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Хлеб Дарницкий	25	1	0,5	11	52,5		пром.выпуск
	Сок в ассортименте (яблочный)	200/1шт			11,2	44,8	6	пром.выпуск
	Итого за Ужин		13,301	15,379	68,306	464,299	15,285	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	5,698	4,398	23,098	157,433		215
	Какао с молоком	200	1,33	1,46	14	74,46		397
	Хлеб пшеничный с маслом.	40/10	3,8	6,53	19	145,98		1
	Итого за Завтрак		10,828	12,388	56,098	377,873		
Завтрак 2	Снежок	100	2,5	2,5	9	68,5		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		2,5	2,5	9	68,5		
Обед	Гренки для супа из пшеничного хлеба	008	0,08	0,17	2,234	10,786		115
	Суп картофельный	200	5,21	5,64	12	119,6	7	77
	Бигус из свежей капусты с мясом	150/40	11,879	14,967	33,126	314,593	13	440
	Компот из кураги	200	0,541		22	90,164	22	376
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
	Итого за Обед		18,91	21,007	91,36	630,143	42,000	
Полдник	Вафли	50	8,14	9,012	38,164	266,024		пром.выпуск
	Чай без сахара	200			1	4		410
	Итого за Полдник		8,14	9,012	39,164	270,024		
Ужин	Биточек мясной	070	8,472	8,612	9,41	149,188		282
	Соус сметанный с томатом	040	1,01	1,541	11,754	66,41	8	373
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,54	4,825	24,438	155,337		179
	Чай с сахаром	200			6,576	26,29		411
	Хлеб пшеничный.	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Итого за Ужин		13,622	15,093	65,378	453,46	8,000	
Итого за день			54	60	261	1800	50,000	

Итого за период	540	600	2610	18000	500,000	
Среднее значение за период	54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58			

Нач.отд.питания Филиппова О.А.

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г.(2012г.)
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть1,2. Пермь 2003г.
3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.
4. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ», Москва 2004 года.