

МАУ "Комбинат детского питания"

28.04-16.05.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная манная	150	4,199	4,4	19,762	135,444		185
	Какао с молоком	150	1,05	1,3	8	40		397
	Батон пшеничный с маслом, сыром .	25/5/10	3,16	4,061	10,531	91,313		3
Итого за Завтрак			8,409	9,761	38,293	266,757		
Завтрак 2								
	Ряженка	150	3,75	3,75	14	104,75		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	14	104,75		
Обед								
	Суп картофельный с клецками	150	4,42	4,933	11,12	106,03	3	85
	Котлеты рубленые куриные	60	6,308	7,3	8,376	124,436		305
	Соус сметанный с томатом	020	0,89	1,158	4,503	32,354	3,5	373
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,15	3,297	19,322	115,561		179
	Компот из кураги	180	0,5		18,08	73,12	22	376
	Хлеб ржаной	030	1,2	0,6	13,2	63		пром.выпуск
Итого за Обед			15,468	17,288	74,601	514,501	28,500	
Полдник								
	Печенье	040	5,14	5,74	23,98	169,214		пром.выпуск
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
Итого за Полдник			6,34	7,06	30,01	210,014		
Ужин								
	Запеканка творожная	130	7,673	8,757	22,519	204,774	1,5	237
	Соус из ягоды свежемороженой	40	0,024	0,048	14,267	57,596	2	378
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,336	0,336	8,31	37,608	13	пром.выпуск
Итого за Ужин			8,033	9,141	46,096	303,978	16,500	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4,484	4,854	18,202	132,43		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	12,842	68,048		413
	Хлеб пшеничный	25/5	2,75	3,75	9,543	82,382		1
	Итого за Завтрак		8,434	9,924	40,587	282,86		
Завтрак 2	Пюре яблочное	125/1шт			11	44	14	пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2				11	44	14,000	
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,536	4,76	10,717	103,852	4	67
	Жаркое по-домашнему	110/30	10,036	12,56	33,783	285,216	4,119	292
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		17	68,544	20,7	700
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	13,2	56,922		пром.выпуск
Итого за Обед			15,428	17,458	74,7	514,534	28,819	
Полдник	Вафли	40	6,307	7,07	29,457	206,012		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Итого за Полдник		6,307	7,07	30,457	210,012		
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе	30/30	8,716	9,293	9,506	156,525	2,181	433
	Спагетти с маслом	120	2,155	3,071	18,15	112,173		205
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
Итого за Ужин			11,831	12,548	46,256	348,594	2,181	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	3,5	3,61	21,933	134,2		215
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	36		395
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/5/10	3,16	3,83	12,08	95,43		3
	Итого за Завтрак		7,86	8,24	40,013	265,63		
Завтрак 2	Снежок	100	2,5	2,5	9,5	70,4		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		2,5	2,5	9,5	70,4		
Обед	Гренки для супа из пшеничного хлеба	005	0,06	0,13	1,396	6,994		115
	Суп картофельный	150	3,2	4,176	9,5	88,384	3,913	77
	Голубцы ленивые	160	10,624	11,995	30,974	273,317	17,737	298
	Компот из сухофруктов	180	0,1		16	64,4	20	376
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	13,2	56,922		пром.выпуск
Итого за Обед			14,704	16,439	71,07	490,017	41,650	
Полдник	Крендель на сахаре	60	5,1	5,7	24,37	169,18		191
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Итого за Полдник		6,3	7,02	30,4	209,98		
Ужин	Котлета Домашняя	60	7,176	8,904	11,676	153,696		299
	Пюре картофельное	120	2,5	3,713	21,741	130,381	3,35	321
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
Итого за Ужин			10,636	12,801	52,017	363,973	3,350	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,483	4,5	18,054	134,128		185
	Какао с молоком	180	1,2	1,32	11,6	63,08		397
	Батон пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,75	9,543	82,382		1
	Итого за Завтрак		8,398	9,57	39,197	279,59		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	3,125	3,13	13	92,67		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		3,125	3,13	13	92,67		
Обед	Суп картофельный с вермишелью и мясом	150	4,455	5,055	10,243	104,287	3,5	88
	Шницель рубленый	50	6,139	6,504	4,693	101,864		282
	Соус томатный	020	0,346	0,7	3,5	21,684	4	348
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,15	3,297	19,322	115,561		179
	Напиток из шиповника	180	0,012		17,7	69,448	20	398
	Хлеб Дарницкий	40	1,6	0,933	15,6	77,2		пром.выпуск
	Итого за Обед		14,702	16,489	71,058	490,044	27,500	
Полдник	Творожная масса	100	8,6	9,012	18,84	190,868		пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Итого за Полдник		8,6	9,012	19,84	194,868		
Ужин	Блинчики с маслом	120	5,995	8,463	36,233	240,396		447
	Джем	40	0,844		14,362	60,824	4,5	пром.выпуск
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,336	0,336	8,31	37,608	13	пром.выпуск
	Итого за Ужин		7,175	8,799	59,905	342,828	17,500	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

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 манная	150	4,199	4,4	17,762	127,444		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	12,842	68,048		413
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,75	9,42	82,29		1
	Итого за Завтрак		8,114	9,47	40,024	277,782		
Завтрак 2	Сок в ассортименте 0,2 (яблоко-персик)	200/1шт	0,3		15,5	63,2	6	пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		0,3		15,5	63,2	6,000	
Обед	Гренки для супа из пшеничного хлеба	005	0,06	0,13	1,396	6,994		115
	Суп картофельный с горохом	150	4,302	4,368	10,826	99,96	3	81
	Плов с мясом	040/110	9,615	12,614	26,708	258,552		321
	Компот из кураги	180	0,5		18,08	73,12	22	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
	Итого за Обед		15,437	17,296	74,61	514,522	25,000	
Полдник	Печенье песочное с сахаром	50	6,312	7,054	29,438	206,18		48
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Итого за Полдник		6,312	7,054	30,438	210,18		
Ужин	Макароны ,запеченные с сыром	135/7	10,437	12,975	14,228	210,081		207
	Чай с сахаром	150			4	16		411
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
	Апельсины свежие	095	0,8	0,09	11	52	14	пром.выпуск
	Итого за Ужин		11,837	13,18	42,428	334,316	14,000	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	3,5	3,61	21,933	134,2		215
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	36		395
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,62	5	12,58	109,8		1
	Итого за Завтрак		8,32	9,41	40,513	280		
Завтрак 2	Снежок	100	2,5	2,5	9,5	70,4		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		2,5	2,5	9,5	70,4		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,058	4,322	10,1	96,13	4,54	57
	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	60	7,478	8,697	10,347	147,885	4,65	281
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,15	3,297	19,322	115,561		179
	Компот из изюма	180	0,3		18,08	73,52	29,46	376
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	13,2	56,922		пром.выпуск
	Итого за Обед		14,706	16,454	71,049	490,018	38,650	
Полдник	Булочка школьная	065	5,055	5,729	24,067	169,219		472
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Итого за Полдник		6,255	7,049	30,097	210,019		
Ужин	Гуляш из отварного мяса	30/30	6,759	7,69	11,5	139,286	3	293
	Пюре картофельное.	120	2,5	3,713	21,741	130,381	3,35	321
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
	Итого за Ужин		10,219	11,587	51,841	349,563	6,350	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

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 рисовая	150	4,497	4,335	18,228	129,615		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	12,842	68,048		413
	Батон пшеничный с маслом, сыром	25/5/10	3,16	4,061	10,531	91,313		3
	Итого за Завтрак		8,857	9,716	41,601	288,976		
Завтрак 2	Ряженка	100	2,5	2,5	8	64,5		пром.выпуск
	Итого за Завтрак 2		2,5	2,5	8	64,5		
Обед	Суп-лапша домашняя	150	4,518	5,239	11	109,223	3,6	86
	Жаркое по-домашнему	110/30	9,339	11,236	27,447	252,669	4,5	292
	Кисель из свежемороженой ягоды	180	0,018		18,54	74,232	21,432	396
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,8	17,6	78,4		пром.выпуск
	Итого за Обед		15,475	17,275	74,587	514,524	29,532	
Полдник	Баранка яичная	040	5,11	5,738	24,37	169,562		пром.выпуск
	Чай с молоком без сахара	180	1,2	1,32	6,03	40,8		413
	Итого за Полдник		6,31	7,058	30,4	210,362		
Ужин	Суфле творожное	130	8,39	10,115	27,102	231,502	1,4	365
	Соус абрикосовый	40	0,132		12	48,528	1,068	359
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Яблоки свежие	95	0,336	0,336	8,31	37,608	13	пром.выпуск
	Итого за Ужин		8,858	10,451	48,412	321,638	15,468	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

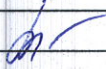
День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная овсяная	150	4,488	4,854	18,202	132,43		185
	Чай с молоком	180	1,2	1,32	12,842	68,048		413
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,715	3,75	9,42	82,29		1
Итого за Завтрак			8,403	9,924	40,464	282,768		
Завтрак 2								
	Биойогурт	125/1шт	3,125	3,13	11	84,67		пром.выпуск
Итого за Завтрак 2			3,125	3,13	11	84,67		
Обед								
	Суп картофельный с мяс.фрикадельками	150/14	4,42	5,043	11,56	109,307	3,5	89
	Бигус из свежей капусты с мясом.	120/30	9,587	11,265	30,319	260,109	8	440
	Компот из сухофруктов	180	0,1		16	64,4	20	376
	Хлеб пшеничный	025	0,6	0,115	13,2	56,235		пром.выпуск
Итого за Обед			14,707	16,423	71,079	490,051	31,500	
Полдник								
	Булочка домашняя	050	4,846	5,423	23,423	161,883		469
	Чай без сахара	180			1	4		410
Итого за Полдник			4,846	5,423	24,423	165,883		
Ужин								
	Рыба тушеная с овощами	30/30	6,533	7,906	9,034	129,208	4,5	247
	Рис припущенный	110	3,186	3,964	18	120,42		333
	Чай с лимоном	180			7	32	9	412
	Хлеб пшеничный	050	1,2	0,23	22	95		пром.выпуск
Итого за Ужин			10,919	12,1	56,034	376,628	13,500	
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная пшенная	150	4,53	4,346	18,429	129,72		185
	Напиток кофейный	180	1,2	0,8	6	36		395
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	25/5/10	3,16	3,83	12,08	95,43		3
Итого за Завтрак			8,89	8,976	36,509	261,15		
Завтрак 2								
	Напиток из свежемороженой ягоды	100	0,089		10	40	15,65	700
Итого за Завтрак 2			0,089		10	40	15,650	
Обед								
	Суп крестьянский со сметаной	150	4,536	4,76	10,717	103,252	4	29
	Котлета мясная	50	6,453	7,845	8,169	129,093		299
	Пюре картофельное.	120	2,5	3,713	21,741	130,381	3,35	321
	Компот из кураги	180	0,5		18,08	73,12	22	376
	Хлеб пшеничный	30	0,72	0,138	13,2	56,922		пром.выпуск
Итого за Обед			14,709	16,456	71,907	492,768	29,350	
Полдник								
	Хлопья кукурузные	20	1,798	2,577	14,849	89,781		пром.выпуск
	Йогурт	180	4,5	4,5	15,6	120,9		пром.выпуск
Итого за Полдник			6,298	7,077	30,449	210,681		
Ужин								
	Икра кабачковая	30	0,3	0,834	3,294	22,268		пром.выпуск
	Макаронник с говядиной	150	10,754	13,473	27,341	273,637		309
	Чай с сахаром	180			5,9	23,6		411
	Хлеб пшеничный	40	0,96	0,184	17,6	75,896		пром.выпуск
Итого за Ужин			12,014	14,491	54,135	395,401		
Итого за день			42	47	203	1400	45,000	

Итого за период	420	470	2030	14000	450,000	
Среднее значение за период	42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	
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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г.(2012г.)
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. 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.