

Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат школьного питания «Подросток»

(ООО «КШП «Подросток»)

Утверждаю:

Генеральный директор

С.Б. Попцов



Согласовано:

Заведующий МДОУ №



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"
Примерное 10-дневное меню 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак 1	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	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	5,61	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*
Итого за Завтрак 1		350	11,19	9,38	59,19	366,35	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы консервированные, лук, соль, масло растительное)	40	0,65	2,60	3,20	39,00	55*****
Обед	Рассольник ленинградский (картофель, крупа перловая, сметана, морковь, лук, огурцы консервированные, масло растительное, соль, сметана)	180	1,51	3,67	11,94	86,94	76****
Обед	Жаркое по-домашнему (мясо говядина, картофель, лук, масло сливочное, томат-паста, соль)	130	13,31	10,24	13,81	197,43	394*****
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*
Итого за Обед		530	17,95	16,87	65,57	483,57	
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	3,11	1,89	20,92	112,00	466****
Итого за Полдник		190	4,16	1,89	42,67	203,50	
Ужин	Макароны, запеченные с яйцом (макароны, яйцо, масло сливочное, соль)	160	7,10	9,29	23,57	206,06	303*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	180	0,00	0,00	13,53	54,15	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		370	9,38	9,53	51,87	330,70	
Итого за день		1 540,00	43,18	37,77	229,40	1 430,13	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

Общество с ограниченной
ответственностью
«Комбинат школьного питания
«Подросток»
ИНН 5610123500
г. Оренбург

Примерное 10-дневное меню 3-7 лет

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
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 пшенная молочная жидкая (крупа пшенная, молоко, сахар, масло сливочное)	150	3,24	4,28	23,16	144,38	199*****
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	150	1,13	0,98	13,05	65,25	тгк 1
Итого за Завтрак 1		340	6,64	6,14	58,12	313,90	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Здоровье" (морковь, масло растительное, свекла, зеленый горошек, соль)	40	0,58	6,03	2,55	66,50	13
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (томат-паста, капуста, морковь, лук, картофель, сметана, масло растительное, соль)	180	1,26	3,57	5,60	59,76	147*
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	Каша ячневая рассыпчатая (крупа ячневая, масло сливочное, соль)	100	3,29	4,56	20,51	136,20	250*
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*
Итого за Обед		580	13,13	20,37	65,86	500,31	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,43	5,10	7,43	92,25	666*****
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609*
Итого за Полдник		180	6,68	8,04	29,75	217,35	
Ужин	Тефтели рыбные тушеные (филе минтая, хлеб, молоко, мука, масло растительное, соль, сметана)	60	5,88	2,43	6,94	73,45	261****
Ужин	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	100	2,04	3,20	13,62	91,50	321****
Ужин	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	160	0,09	0,00	12,16	48,80	тгк 1.2
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Итого за Ужин		360	11,04	5,95	52,41	307,75	
Итого за день		1 560,00	37,99	40,60	216,23	1 385,30	

Зав.Производством:

Калькулятор:

с ограниченной
ответственностью
«Комбинат школьного питания
« Подросток »
ИНН 5610123588

ООО "КШН" "Подросток"
Примерное 10-дневное меню 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
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 "Дружба" жидкая молочная (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное)	150	3,94	8,74	18,79	169,65	266*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	150	1,05	1,20	13,02	66,99	287**
Итого за Завтрак 1		335	7,27	14,94	47,27	352,64	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Овощи натуральные (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	112*
Обед	Свекольник (свекла, морковь, лук, картофель, масло сливочное, сахар, томат-пюре, сметана)	180	1,57	3,21	8,66	69,84	136*
Обед	Котлеты, биточки, шницели рубленые (мясо говядины, 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	3,54	0,45	19,36	96,60	297*
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	160	1,12	0,00	23,20	97,60	516*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115*
Итого за Обед		550	15,98	9,69	69,86	433,44	
Полдник	Фруктовый чай (апельсины, лимоны, сахар, чай)	150	0,00	0,00	15,47	61,87	т.т.к. 1.24
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*
Итого за Полдник		200	3,00	1,42	33,97	160,17	
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	0,00	0,00	12,03	48,13	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Итого за Ужин		330	10,00	4,05	62,86	327,94	
Итого за день		1 515,00	36,75	30,20	224,06	1 320,19	Общие

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

Общество с ограниченной
ответственностью
«Комбинат школьного питания
«Подросток»

ООО "КШП "Подросток"
Примерное 10-дневное меню 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
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	5,01	6,58	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*
Итого за Завтрак 1		330	9,90	10,06	46,83	317,78	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из свежих огурцов (огурцы свежие, масло растительное, соль)	30	0,21	3,03	0,60	30,60	36*
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" (филе куриное, мясо свинина,мясо говядина, хлеб, лук, сухари	50	8,23	6,11	6,56	114,98	тгк. 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*
Итого за Обед		550	15,88	15,64	65,25	468,32	
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*
Итого за Полдник		190	6,79	6,98	37,43	238,65	
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 лимоном (чай, сахар, лимон)	150	0,08	0,00	11,40	45,75	тгк 1.2
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		280,00	9,46	14,91	37,05	320,69	
Итого за день		1 450,00	42,53	47,69	196,65	1 391,44	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

Общество с ограниченной
ответственностью
«Комбинат школьного питания
«Подросток»
ИНН 5610123588
г. Оренбург

ООО "КШП "Подросток"
Примерное 10-дневное меню 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
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	5,60	23,15	161,55	268*
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	150	1,13	0,98	13,05	65,25	т.т.к. 1
Итого за Завтрак 1		335	8,06	11,58	51,66	342,80	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью (картофель, кукуруза консерв, морковь, огурцы свеж, масло растительное, соль)	40	1,24	2,76	8,76	64,80	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 (филе птицы, 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*
Итого за Обед		550	23,32	15,32	83,06	552,15	
Полдник	Варенец	150	4,20	4,80	10,80	84,39	272****
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609*
Итого за Полдник		180	6,45	7,74	33,12	209,49	
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 сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	180	0,10	0,00	13,50	54,00	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		340	4,73	9,67	42,57	276,05	
Итого за день		1 505,00	43,06	44,42	220,51	1 426,49	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

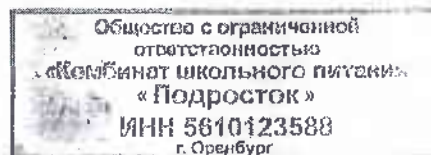
Общество с ограниченной
ответственностью
«Комбинат школьного питания»
«Подросток»
ИНН 5610123588

ООО"КШП "Подросток"
Примерное 10-дневное меню 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
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 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	тгк 1
Итого за Завтрак 1		340	8,69	6,73	63,89	350,16	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Здоровье" (морковь,масло растительное,свекла, зеленый горошек, соль)	40	0,58	6,03	2,55	66,50	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	Плов из отварной говядины (мясо говядина,крупа рисовая,лук,морковь, масло растительное)	130	9,824,	9,68	25,58	228,80	375*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	150	0,45	0,00	26,55	108,00	601*****
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,50	13,30	70,00	115*
Итого за Обед		540	5,61	18,26	81,53	553,40	
Полдник	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*
Итого за Полдник		190	3,41	1,88	51,75	237,90	
Ужин	Сырники из творога запеченные (творог,крупа манная, яйца,сахар, мука,сметана,масло сливочное)	90	14,40	11,10	18,59	231,60	327*
Ужин	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	490*
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*
Итого за Ужин		280	17,48	12,19	50,15	379,90	
Итого за день		1 450,00	35,70	39,16	257,43	1 567,35	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

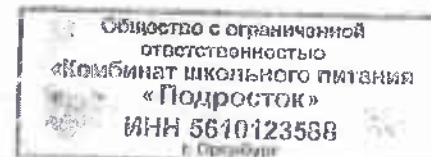


ООО"КШП "Подросток"
Примерное 10-дневное меню 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
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	3,24	4,28	23,16	144,38	199*****
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	502*
Итого за Завтрак 1		335	5,60	9,28	49,87	305,38	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы консервированные, лук, соль, масло растительное)	40	0,65	2,60	3,20	39,00	55*****
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук, масло растительное, горох, соль)	180	1,66	3,06	10,89	77,76	149*
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	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	100	3,54	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	0,50	13,30	70,00	115*
Итого за Обед		580	13,84	12,34	70,59	451,61	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,43	5,10	7,43	92,25	666*****
Полдник	Крендель сахарный (мука, дрожжи, сахар, масло сливочное, яйцо, соль, масло растительное)	50	3,46	6,53	29,40	190,00	574*
Итого за Полдник		200	7,89	11,63	36,83	282,25	
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	0,10	0,00	13,68	54,90	112*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		370	13,45	9,33	64,51	395,95	
Итого за день		1 585,00	41,27	42,68	231,89	1 481,19	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____



ООО"КШП "Подросток"
Примерное 10-дневное меню 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
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 рисовая молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа рисовая, соль)	140	3,87	6,03	22,68	160,58	274*
Завтрак 1	Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко)	150	2,82	2,95	9,77	115,44	269**
Итого за Завтрак 1		330	11,50	12,46	47,87	388,92	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью (картофель, кукуруза консерв, морковь, огурцы свеж, масло растительное, соль)	40	1,24	2,76	8,76	64,80	69*
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (томат-паста, капуста, морковь, лук, картофель, масло растительное, соль, сметана)	180	1,34	4,02	5,70	64,62	147*
Обед	Мясные шарики с овощами (филе куриное, мясо говядины, мясо свинины, крупа рисовая, лук)	75	10,25	11,50	8,58	165,83	т.т.к. 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*
Итого за Обед		585	18,56	21,98	71,71	548,25	
Полдник	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75,00	535*
Полдник	Сдоба обыкновенная (мука, сахар, масло сливочное, соль, дрожжи, яйцо)	40	3,11	1,89	20,92	112,00	466****
Итого за Полдник		190	7,46	5,64	26,92	187,00	
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	0,10	0,00	13,50	54,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Ужин		340	9,34	3,97	59,41	310,31	
Итого за день		1 545,00	47,36	44,14	216,01	1 480,48	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

Общество с ограниченной
ответственностью
«Комбинат школьного питания
«Подросток»
ИНН 5610123508
г. Оренбург

ООО"КШП "Подросток"
Примерное 10-дневное меню 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
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	5,60	23,15	161,55	268*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	502*
Итого за Завтрак 1		340	7,00	6,47	56,31	310,82	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	15	0,17	0,03	0,57	3,60	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	Котлеты, биточки, шницели рубленые (мясо говядина, хлеб, сухари панировочные, лук, масло сливочное)	50	7,44	5,61	7,47	110,00	282****
Обед	Капуста тушеная (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	0,38	10,02	52,20	114*
Итого за Обед		525	13,49	11,70	64,65	418,14	
Полдник	Фруктовый чай (апельсины, лимоны, сахар, чай)	150	0,00	0,00	15,47	61,87	тгк.1.24
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609*
Итого за Полдник		180	2,25	2,94	37,79	186,97	
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	0,00	0,00	13,53	54,15	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Ужин		330,00	12,41	13,77	40,43	334,73	
Итого за день		1 475,00	35,64	34,98	209,28	1 296,66	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

Общество с ограниченной
ответственностью
«Комбинат школьного питания»
«Подросток»
ИНН 5610123508
г. Оренбург

ООО "КНП "Подросток"
Примерное 10-дневное меню 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
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	9,77	115,44	269**
Итого за Завтрак 1		335	10,47	15,00	46,83	402,74	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из свежих огурцов (огурцы свежие, масло растительное, соль)	30	0,21	3,03	0,60	30,60	36*
Обед	Суп картофельный с клецками (картофель, лук, масло растительное, мука, соль)	180	1,91	11,79	10,63	75,92	151*
Обед	Котлеты рубленые из птицы (филе птицы, 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*
Итого за Обед		550	16,11	25,81	63,74	473,14	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,43	5,10	7,43	92,25	666*****
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	50	2,99	3,15	23,35	133,44	562*/ фарш 623*
Итого за Полдник		200	7,42	8,25	30,78	225,69	
Ужин	Картофель, тушеный в соусе (картофель, масло растительное, лук, морковь, сметана, мука, соль)	160	3,44	9,99	24,85	202,66	133****
Ужин	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	160	0,08	0,00	11,40	45,75	505*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Итого за Ужин		360	6,55	10,31	55,93	342,41	
Итого за день		1 545,00	41,04	59,47	207,37	1 489,98	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

Общество с ограниченной
ответственностью
«Комбинат школьного питания
«Подросток»
ИНН 5610123588
г. Омск