



Утверждаю:

Директор Сидорчук Е.В.

МАУ "Комбинат детского питания"



09.03-22.03.23г

09.03 мт

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны ,запеченные с сыром	135/7	4.070	5.374	18.050	136.836		207
	Напиток кофейный	180	1.200	0.800	6.870	39.480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3.000	5.000	14.580	115.320		1
Итого за Завтрак			8.270	11.174	39.500	291.636		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/1шт	3.125	3.130	15.000	100.670	4.500	420
Итого за Завтрак 2			3.125	3.130	15.000	100.670	4.500	
Обед	Икра кабачковая	20	0.533	1.000	3.000	23.000		1
	Суп крестьянский со сметаной	150	4.760	5.394	10.000	105.586	4.184	29
	Котлеты рыбные любительские	60	5.404	5.000	3.190	77.682	0.036	256
	Пюре картофельное	120	2.500	3.398	20.000	120.582	4.800	321
	Компот из сухофруктов	150	0.300		12.875	52.000	13.480	376
	Хлеб Дарницкий	050	2.000	1.000	22.000	103.000		1
Итого за Обед			15.497	15.792	71.065	481.850	22.500	
Полдник	Булочка "Веснушка"	050	4.125	5.030	18.745	136.750		157
	Чай с молоком	180	1.200	2.000	5.283	58.100		413
Итого за Полдник			5.325	7.030	24.028	194.850		
Ужин	Гуляш из отварного мяса	40/40	6.437	5.826	5.000	97.000	1.000	277
	Рис припущенный	110	2.050	3.398	19.042	112.000		76
	Чай с сахаром	180			11.600	46.400		411
	Хлеб Дарницкий	25	1.000	0.500	11.000	49.000		1
	Апельсины свежие	060	0.296	0.150	6.765	26.594	17.000	368
Итого за Ужин			9.783	9.874	53.407	330.994	18.000	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

10.03 мт

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4.084	5.080	21.849	149.452		185
	Чай с молоком	180	1.200	2.000	6.870	50.280		413
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3.290	4.540	12.000	102.030		3
Итого за Завтрак			8.574	11.620	40.719	301.762		
Завтрак 2	Йогурт	150	3.750	3.750	10.149	89.310		401
Итого за Завтрак 2			3.750	3.750	10.149	89.310		
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4.090	4.800	10.500	101.560	2.625	85
	Голубцы ленивые	135	7.766	8.154	23.500	193.504	5.450	298
	Компот из кураги	150	0.200		11.179	44.800	18.074	376
	Хлеб пшеничный	050	1.200	0.230	22.000	95.000		1
Итого за Обед			13.256	13.184	67.179	434.864	26.149	
Полдник	Пирожок с картофелем	65	3.000	5.120	20.533	140.080	0.700	454
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
Итого за Полдник			3.000	5.120	21.406	143.580	0.700	
Ужин	Суфле творожное	130	9.620	9.776	19.300	204.364	1.320	365
	Молоко сгущенное	040	2.000	3.020	10.224	80.240		
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Яблоки свежие	95	0.600	0.300	19.950	82.200	16.831	386
Итого за Ужин								

13.03.11.

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4.070	5.440	21.050	159.000	0.021	185
	Чай с молоком	180	1.200	2.000	6.870	50.280		413
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3.000	5.000	14.580	115.320		3
	Итого за Завтрак		8.270	12.440	42.500	324.600	0.021	
Завтрак 2	Бифивит	150	3.750	3.750	10.147	92.338		420
Итого за Завтрак 2			3.750	3.750	10.147	92.338	0.000	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3.800	4.340	11.560	110.870	2.120	81
	Суфле из отварного мяса с рисом	060	7.436	5.790	2.320	102.360		279
	Макароны отварные	120	1.600	3.180	21.300	116.600		205
	Соус основной красный	030	0.050	1.140	10.030	36.318	1.700	587
	Кисель из свежей ягоды	180			14.000	56.000	18.120	590.03
	Хлеб ржаной	050	2.000	1.000	22.000	98.000		1
	Итого за Обед			14.886	15.450	81.210	520.148	21.940
Полдник	Зефир	050	2.300	0.647	20.430	96.743		100
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
	Итого за Полдник		2.300	0.647	21.303	100.243		
Ужин	Рыба по-русски	50/30	9.744	8.900	3.927	128.891	5.331	372
	Картофель отварной с маслом	120	1.850	5.080	22.590	143.480	1.708	519
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
	Апельсины свежие	070		0.133	9.000	37.000	16.000	389
	Хлеб ржаной	025	1.200	0.600	11.450	49.800		1
	Итого за Ужин			12.794	14.713	47.840	362.671	23.039
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

14.03.11

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4.030	4.052	20.380	125.090		185
	Напиток кофейный	180	1.200	0.800	6.870	39.480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3.000	5.000	14.580	115.320		1
	Итого за Завтрак		8.230	9.852	41.830	279.890		
Завтрак 2	Снежок	150	3.750	3.750	11.000	117.310		401
Итого за Завтрак 2			3.750	3.750	11.000	117.310		
Обед	Яйцо вареное	048/1шт	2.040	3.000	0.200	35.960		337
	Свекольник со сметаной	150	4.050	5.087	11.000	112.830	3.960	58
	Котлета Домашняя	60	4.797	3.820	3.670	68.248		299
	Соус сметанный	030	2.000	3.151	5.175	54.775		354
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1.850	3.080	20.770	115.200		179
	Напиток из шиповника	150	0.012		14.000	56.000	24.030	398
	Хлеб пшеничный	40	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Итого за Обед		15.949	18.368	68.015	503.193	27.990	
Полдник	Коржик молочный	065	2.075	3.900	14.340	138.382		496
	Молоко	180	4.500	4.500	8.250	88.500	0.010	419
Итого за Полдник			6.575	8.400	22.590	226.882	0.010	
Ужин	Зразы картофельные с сердцем	150	6.000	6.250	28.000	139.551		235.01
	Чай с сахаром	180			11.600	46.400		411
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Апельсины свежие	060	0.296	0.150	6.765	26.594	17.000	368
	Итого за Ужин			7.496	6.630	59.565	272.725	17.000
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

15.03 ср.

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4.030	4.320	20.450	124.780		185
	Чай с молоком	180	1.200	2.000	6.870	72.015		413
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3.000	5.000	14.580	115.320		3
	Итого за Завтрак		8.230	11.320	41.900	312.115		
Завтрак 2	Ряженка	150	3.750	3.750	13.000	100.750		401
	Итого за Завтрак 2		3.750	3.750	13.000	100.750		
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей	150	4.053	4.830	13.300	112.882	1.980	86
	Рагу из овощей и курицы	150	8.000	9.610	24.000	224.853		79
	Компот из изюма	180	0.330		12.000	56.000	10.052	376
	Хлеб Дарницкий	050	2.000	1.000	22.000	103.000		1
Итого за Обед		14.383	15.440	71.300	496.735	12.032		
Полдник	Сок детский	200/1шт	1.000		22.000	92.000	15.801	418
	Итого за Полдник		1.000		22.000	92.000	15.801	
Ужин	Запеканка творожная	140	11.125	12.970	29.757	255.500	0.336	237
	Молоко сгущенное	030	2.912	3.220	10.170	81.000		
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
	Яблоки свежие	95	0.600	0.300	14.000	58.400	16.831	386
Итого за Ужин		14.637	16.490	54.800	398.400	17.167		
Итого за день		42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000		

16.03 чт.

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4.084	5.080	21.849	149.452		185
	Какао с молоком	180	1.200	1.320	6.030	40.800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	4.700	5.000	14.960	122.200		3
	Итого за Завтрак		9.984	11.400	42.839	312.452		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/1шт	3.125	3.130	15.000	100.670	4.500	420
	Итого за Завтрак 2		3.125	3.130	15.000	100.670	4.500	
Обед	Рассольник ленинградский	150	4.020	4.833	13.000	111.577	10.062	76
	Биточек рыбный особый	60	7.484	6.870	5.000	92.100	4.300	262
	Пюре картофельное	120	2.500	3.398	20.000	120.582	8.420	321
	Компот из сухофруктов	150	0.300		12.875	52.000	13.480	376
	Хлеб пшеничный	40	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Обед		15.504	15.331	64.075	436.439	36.262		
Полдник	Крендель сахарный	065	2.640	7.023	19.023	172.104		460
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
	Итого за Полдник		2.640	7.023	19.896	175.604		
Ужин	Икра морковная	30	0.468	1.080	8.390	45.000	4.238	55
	Плов из отварной говядины	040/110	9.079	8.806	28.000	223.255		85
	Чай с сахаром	180			11.600	46.400		411
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Ужин		10.747	10.116	61.190	374.835	4.238		
Итого за день		42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000		

17.03. нн.

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4.300	4.860	20.380	125.090		185
	Напиток кофейный	180	1.200	0.800	6.870	39.480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3.000	5.000	14.580	115.320		1
	Итого за Завтрак		8.500	10.660	41.830	279.890		
Завтрак 2	Йогурт	150	3.750	3.750	10.149	89.310		401
Итого за Завтрак 2			3.750	3.750	10.149	89.310		
Обед	Сельдь соленая	15	1.350	1.604		25.832		83
	Суп с вермишелью и мясом	150	4.049	6.080	14.520	128.276	1.500	82
	Жаркое по-домашнему	140/30	7.929	8.140	35.142	244.970	5.380	276.01
	Компот из кураги	180	0.400	0.180	14.000	60.000	19.474	376
	Хлеб пшеничный	40	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Обед			14.928	16.234	76.862	519.258	26.354	
Полдник	Пряник	030	2.170	5.150	23.223	155.962		100
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
Итого за Полдник			2.170	5.150	24.096	159.462		
Ужин	Котлета Домашняя	60	8.702	5.850	3.670	107.550		299
	Капуста тушеная	130	2.050	5.000	21.320	124.850	9.259	336.02
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
	Груши свежие	070	0.700	0.126	11.000	56.000	9.387	386
Итого за Ужин			12.652	11.206	50.063	352.080	18.646	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

20.03 нн.

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4.030	4.520	20.380	125.090		185
	Какао с молоком	180	1.200	1.320	6.030	40.800		397
	Бутерброд с джемом	25/5/15	3.000	4.780	14.000	123.000	0.380	2
	Итого за Завтрак		8.230	10.620	40.410	288.890	0.380	
Завтрак 2	Биойогурт	125/1шт	3.125	3.130	11.000	100.670	6.200	401
Итого за Завтрак 2			3.125	3.130	11.000	100.670	6.200	
Обед	Суп из овощей	150/10	4.268	5.149	12.521	121.497	3.200	22.03
	Медвежата мясные	060	8.590	7.340	3.120	72.891		98
	Соус сметанный с томатом	020	0.296		6.817	32.400	2.960	373
	Макаронные отварные	110	2.400	4.411	19.154	110.200		205
	Кисель из свежей ягоды	150	0.400		12.000	49.600	20.326	590
	Хлеб ржаной	050	2.000	1.000	22.000	98.000		1
Итого за Обед			17.954	17.900	75.612	484.588	26.486	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	080	1.000		28.000	148.000	6.396	403
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
Итого за Полдник			1.000		28.873	151.500	6.396	
Ужин	Рыба запеченная с картофелем (треска)	150	10.491	14.750	24.055	278.152	5.538	264
	Чай с сахаром	180			11.600	46.400		411
	Хлеб ржаной	025	1.200	0.600	11.450	49.800		1
Итого за Ужин			11.691	15.350	47.105	374.352	5.538	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

21.03 Вт.


День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5.320	7.980	3.419	110.000	4.840	215
	Горошек зеленый	20	0.700		6.000	13.320	4.250	108
	Чай с молоком	180	1.200	2.000	6.870	50.280		413
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3.100	4.600	15.230	129.000		3
Итого за Завтрак			10.320	14.580	31.519	302.600	6.640	
Завтрак 2	Снежок	100	2.500	2.500	8.000	64.500		401
	Итого за Завтрак 2			2.500	2.500	8.000	64.500	
Обед	Суп картофельный с гренками	150	4.000	4.400	14.200	94.100	8.250	77
	Котлета по-хлыновски	60	7.794	4.360	6.250	95.000	0.950	454
	Каша гречневая с маслом	110	1.850	3.080	24.740	121.050		179
	Соус сметанный	020	1.250	2.750	16.250	54.750		354
	Компот из кураги	180	0.040	0.180	14.000	60.000	24.510	376
	Хлеб пшеничный	40	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Обед			16.134	15.000	88.640	485.080	33.710	
Полдник	Печенье Овсяное	030	1.665	3.022	21.053	111.348		100
	Молоко	180	4.500	4.500	8.250	88.500	1.000	419
Итого за Полдник			6.165	7.522	29.303	199.848	1.000	
Ужин	Бефстроганов из печени	40/40	8.631	4.070	3.270	155.000	3.650	408
	Рис припущенный	110	2.050	3.098	23.870	112.000		76
	Чай с сахаром	200			5.198	20.792		411
	Хлеб пшеничный	025	1.200	0.230	13.200	60.180		1
Итого за Ужин			11.881	7.398	45.538	347.972	3.650	
Итого за день			47.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	

22.03 Ср.

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4.400	4.863	20.560	124.000	0.370	199
	Напиток кофейный	180	1.200	0.800	6.870	39.480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3.000	5.000	14.580	115.320		1
	Итого за Завтрак			8.600	10.663	42.010	278.800	0.370
Завтрак 2	Ряженка	150	3.750	3.750	13.000	100.750		401
	Итого за Завтрак 2			3.750	3.750	13.000	100.750	
Обед	Щи из свежей капусты	150	4.000	5.000	14.000	126.000	9.110	67
	Колбаски куриные с сыром в соусе	60/25	4.693	4.260	3.700	78.560	0.170	281.19
	Пюре картофельное	120	2.500	3.398	20.000	120.582	1.051	321
	Напиток из шиповника	180	0.011		12.000	64.044	21.279	398
	Хлеб Дарницкий	050	2.000	1.000	22.000	103.000		1
Итого за Обед			13.204	13.658	71.700	492.186	31.610	
Полдник	Сушка глазированная	30	2.080	4.790	16.230	116.350		100
	Чай с молоком	180	1.200	2.000	5.283	58.100		413
Итого за Полдник			3.280	6.790	21.513	174.450		
Ужин	Сырники из творога	130	12.044	11.058	30.165	255.685	0.090	231
	Соус абрикосовый	40	1.032	0.781	9.739	38.629	3.580	359
	Чай без сахара	180			0.873	3.500		410
	Бананы свежие	95	0.090	0.300	14.000	56.000	9.350	386
Итого за Ужин			13.166	12.139	54.777	353.814	13.020	
Итого за день			42.000	47.000	203.000	1400.000	45.000	
Итого за период			425.000	470.000	2030.000	14000.000	450.000	

Среднее значение за период	42.5	47.0	203.0	1400.0	45.0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	31	57		
Технолог  Кузнецова М В					
Использованы следующие технические нормативы:					
1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва 2016г.					
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.					
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.					

№	Наименование	Единица измерения	Количество	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							
53							
54							
55							
56							
57							
58							
59							
60							
61							
62							
63							
64							
65							
66							
67							
68							
69							
70							
71							
72							
73							
74							
75							
76							
77							
78							
79							
80							
81							
82							
83							
84							
85							
86							
87							
88							
89							
90							
91							
92							
93							
94							
95							
96							
97							
98							
99							
100							