

ООО «Общепит — Юг»

346513, Ростовская область, г. Шахты, ул. Ионова 112, Тел. 26 - 54 - 32.

Тел. 8 - 919 - 875 - 02 - 25. ИНН 6155923098 КПП 615501001

Согласовано _____

Утверждаю 04.10.2021г.

Заведующий И.В. Давыдов

Директор ООО «Общепит-Юг»



Полупанов Сергей Николаевич

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория 1 - 3 лет, режим пребывания 10 часов

(осенне-зимнее)

СОГЛАСОВАНО

ООО "Общепит-Юг"

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Директор

(должность)

Полупанов С.Н.

(ФИО)

(дата)

Категория: меню. ясли 10ч

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
274	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	5,40	5,28	15,15	126,71
100	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
503	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,27	44,07
114.	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	9,01	10,34	47,08	304,01
537.	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0	15,15	63,33
88/ту	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями на кур, бул,	150	3,36	3,36	13,56	96,63
319/ту	ОБЕД	Птица тушеная в соусе с овощами	130	6,49	10,17	11,21	162,27
121	ОБЕД	Икра кабачковая(промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,60
527	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,06	0,00	13,95	53,05
114.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	14,93	17,69	66,58	482,25
561.	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	4,66	3,11	19,18	123,31
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченное	150	4,35	3,75	7,20	81,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	9,01	6,86	26,38	204,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	33,7	34,89	155,19	1053,9

День 2									
262.	ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая молочная	135	5,85	8,13	4,08		94,77	
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63		100,65	
505	ЗАВТРАК	Чай с лимоном 145/5	150	0,19	0,00	11,40		45,00	
118	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31		44,65	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	10,1	15,11	31,42		285,07	
537.	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15		63,33	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0	15,15		63,33	
137.	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	150	3,33	4,93	6,23		82,97	
428.	ОБЕД	Капуста тушеная	110	3,96	4,62	1,54		103,18	
299.	ОБЕД	Котлеты рубленые (мясные)	60	2,70	2,45	10,87		75,29	
51.	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	40	0,60	2,20	3,36		35,60	
520	ОБЕД	Кисель из яблок	150	0,06	0,06	11,37		49,25	
114.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02		52,20	
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,20	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	14,61	14,98	53,41		450,69	
327	ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные с соусом молочным 80/60	140	3,36	7,36	12,56		129,91	
535	ПОЛДНИК	Кефир,	150	4,35	3,75	6,00		79,50	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			290	7,71	11,11	18,56		209,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1425	33,17	41,2	118,54		1008,5	
День 3									
273	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	130	1,30	1,43	15,86		81,50	
509	ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,24	1,50	12,30		71,64	
102	ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25		113,02	
114.	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02		52,20	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	6,37	6,91	57,43		318,36	
118	ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (бананы)	95	1,42	0,10	20,97		91,20	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	1,42	0,1	20,97		91,2	
150.	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) на курб	150	5,38	5,62	8,76		107,21	
297.	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	110	2,02	0,13	17,26		65,11	
410.	ОБЕД	Курица в соусе томатном	60	4,92	6,00	7,92		105,36	
17.	ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,68	5,32	2,04		59,20	
526	ОБЕД	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	14,17		56,73	
176	ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,27	13,95		66,84	

115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	17,35	17,82	74,12	512,65
561.	ПОЛДНИК	Булочка "Осенняя"	50	3,00	2,67	19,05	112,28
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	7,35	6,42	26,25	193,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1205	32,49	31,25	178,77	1115,49
День 4							
266.	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	1,74	2,25	15,30	88,41
505	ЗАВТРАК	Чай с лимоном 145/5	150	0,19	0,00	11,40	45,00
100	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
118	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			425	4,19	7,49	47,01	268,57
537	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0	15,15	63,33
136.	ОБЕД	Свекольник (с мясом, сметана) 132/12/6	150	3,66	4,26	10,86	96,50
348.	ОБЕД	Рыба, тушеная в сметанном соусе	70	12,24	4,88	1,89	100,56
243.	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,97	2,45	9,59	72,32
10	ОБЕД	салат из зеленого горошка (консервированного)	40	1,19	2,07	2,50	33,44
527	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,06	0,00	13,95	53,05
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
114.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	24,08	14,38	58,83	460,27
579	ПОЛДНИК	Коржик молочный	60	4,02	4,14	21,60	139,74
535.	ПОЛДНИК	Снежок сладкий	150	4,50	3,75	7,80	83,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			210	8,52	7,89	29,4	222,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1365	37,54	29,76	150,39	1015,16
День 5							
325.	ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный (соус молочный) 80/60	140	3,14	7,36	15,36	140,26
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
509.	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	2,68	1,80	14,76	85,97
114.	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			385	11,48	16,12	46,77	379,08
118	ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (бананы)	95	1,42	0,10	20,97	91,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	1,42	0,1	20,97	91,2
162.	ОБЕД	Суп-лапша Домашняя (курицей) 130/20	150	1,32	3,04	7,14	61,20

164/ту	ОБЕД	Запеканка картофельная с печенью(соус сметанный с томатом)90/40	130	9,99	7,15	31,05	228,55
12/ту	ОБЕД	салат из кукурузы (консервированной)	40	1,15	2,47	3,22	39,72
520	ОБЕД	Кисель из яблок	150	0,06	0,06	11,37	49,25
114.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	16,48	13,44	72,82	483,12
607.	ПОЛДНИК	Вафли	50	1,10	4,10	19,05	117,50
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	5,45	7,85	26,25	198,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1210	34,83	37,51	166,81	1151,9
День 6							
297	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	110	2,02	0,13	17,26	65,11
306	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
513.	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,70	2,42	11,64	78,23
100	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
121	ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			370	12,44	15,57	43,68	344,45
537.	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0	15,15	63,33
133.	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на кур/б	150	2,73	3,59	7,53	71,83
411.	ОБЕД	Плов из отварной птицы	130	8,58	16,12	6,76	203,06
53.	ОБЕД	Салат из свеклы с соевыми орүцами	40	0,76	3,56	3,08	47,60
526	ОБЕД	Компот из свежих плодов(яблок)	150.	0,12	0,12	14,17	56,73
114.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	16,15	24,11	51,58	483,62
561	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	3,66	2,11	18,18	104,31
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	8,01	5,86	25,38	185,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1250	37,35	45,54	135,79	1076,71
День 7							
268.	ЗАВТРАК	Каша"Дружба"(пшено.рис) молочная	130	1,56	2,86	18,46	105,81
508	ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,71	2,21	12,60	88,86
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
118	ЗАВТРАК	Флоды свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
537.	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	410	8,33	12,05	47,00	339,97
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0,00	15,15	63,33
139.	ОБЕД	Рассольник ленинградский (с мясом)(сметаной)132/12/6	150	0,75	0	15,15	63,33
304т	ОБЕД	Тефтели мясные (молочный соус)	60	3,57	5,15	6,08	84,89
434.	ОБЕД	Картофельное пюре	110	6,06	5,34	9,12	108,78
10	ОБЕД	салат из зеленого горошка (консервированного)	40	2,39	2,84	11,52	81,16
527.	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	40	1,19	2,07	2,50	33,44
114.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	150	0,06	0,00	10,20	38,85
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			30	1,98	0,36	10,02	52,20
331.	ПОЛДНИК	Вареники ленивые со сметанным соусом80/60	570	17,23	16,12	59,46	451,52
535	ПОЛДНИК	Кефир,	140	8,16	6,56	8,16	124,31
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	4,35	3,75	6,00	79,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			290	12,51	10,31	14,16	203,81
День 8			1360	38,82	38,48	135,77	1058,63
254.	ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая молочная	150	2,79	1,74	21,61	113,25
102	ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
503	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,27	44,07
114.	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			370	5,77	5,72	62,15	322,54
118	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (бананы)	95	1,42	0,10	20,97	91,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	1,42	0,1	20,97	91,2
149.	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми гороховый (с мясом)138/12	150	2,50	1,80	10,18	66,96
297.	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	110	2,02	0,13	17,26	65,11
417.	ОБЕД	Котлеты (куриные) припущенные	50	7,95	8,49	6,28	133,39
427.	ОБЕД	Салат из моркови	40	0,68	5,32	2,04	59,20
520	ОБЕД	Кисель из яблок	150	0,06	0,06	11,37	49,25
114.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	0,06	0,36	10,02	52,20
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			30	1,98	0,36	10,02	52,20
585.	ПОЛДНИК	Булочка молочная	560	17,17	16,52	67,17	478,31
	ПОЛДНИК		50	2,76	5,24	9,45	96,04

534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	7,11	8,99	16,65	177,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1225	31,47	31,33	166,94	1069,09
День 9							
319.	ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом молочным) 80/60	140	1,68	3,36	22,48	126,88
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
505	ЗАВТРАК	Чай с лимоном 145/5	150	0,19	0,00	11,40	45,00
118	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	5,93	10,34	49,82	317,18
537	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0	15,15	63,33
133.	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем (с мясом) 138/12	150	1,83	3,43	6,23	63,14
431.	ОБЕД	Картофель отварной	110	2,18	5,38	14,18	111,11
261/ту	ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	60	5,58	6,18	10,86	120,72
78.	ОБЕД	Икра свекольная	40	1,15	2,47	3,46	39,72
526	ОБЕД	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	14,17	56,73
114.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	14,82	18,3	68,94	495,82
579	ПОЛДНИК	Булочка "Нежная"	50	1,72	4,06	19,10	119,80
535.	ПОЛДНИК	Снежок сладкий	150	4,50	3,75	7,80	83,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6,22	7,81	26,9	203,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1320	27,72	36,45	160,81	1079,38
День 10							
171.	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	1,50	3,62	13,11	90,84
509	ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,24	1,50	12,30	71,64
100	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом 22/8	30.	1,88	4,86	11,00	90,51
114.	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			360	7,6	10,34	46,43	305,19
118	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (бананы)	95	1,42	0,10	20,97	91,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	1,42	0,1	20,97	91,2
146.	ОБЕД	Суп картофельный с клецками (с курицей) 130/20	150	1,50	4,05	13,35	95,85
311/ту.	ОБЕД	Запеканка из печени с рисом (соус сметанный) 90/40	130	10,89	9,90	17,28	201,78

121	ОБЕД	Икра кабачковая(промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,60
527	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,06	0,00	13,95	53,05
114.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	17,17	18,23	67,7	502,68
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
609.	ПОЛДНИК	Печенье	30	1,35	2,94	9,15	68,55
15.	ПОЛДНИК	конфеты (мармелад)	45	1,09	1,33	6,91	43,47
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			225	6,79	8,02	23,26	193,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1200	32,98	36,69	158,36	1092,09
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			12850	310,07	353,1	1527,37	10720,85
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:суточная норма потребности веществ энергия1400к/кал в сут для детей1-3л			1285	31,007	35,31	152,737	1072,085
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				12,69	30,48	57,99	10720,85

Рецептуры с пометкой/и/оп рецептуры на основе нежеуказанных справочников
Сборник нормативов и рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций "ООО Уральский региональный центр питания"
А.Я. Перевалов 2013г
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных организация Могилыный М.П.2016г