

ООО «Общепит — Юг»

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

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

Согласовано: 01.01.2023

Утверждаю 01.01.2023г.

Заведующий М.В. Давыдов

Директор ООО «Общепит-Юг»


Семанова Наталья Сергеевна


Полупанов Сергей Николаевич

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория 3-7 лет, режим пребывания 10ч

Возрастная категория 3-7 лет, режим пребывания 12ч

(осенне-зимнее)

СОГЛАСОВАНО



ООО "Общепит-Юг"

Директор

Полупанов С.Н.



МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Категория: сад12ч

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
День 1						
170	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневой)	180	3,44	6,86	34,04
100	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00
411ту	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	5,52	11,72	56,06
537.	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	1	0	20,2
88/ту	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями (с курицей)	200	4,48	4,48	18,08
143Т	ОБЕД	Капуста тушеная	150	1,28	1,61	10,15
323/т	ОБЕД	Биточки, рубленные из птицы	80	9,53	8,72	16,08
10	ОБЕД	салат из зеленого горошка (консервированного)	50	1,49	2,59	3,12
394/ту	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов + вит, С	200	0,08	0,00	14,60
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
114.	ОБЕД	Хлеб яшеничный	30	2,28	0,24	14,76
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			740	21,12	18	86,81
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59
440/ту	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	6,52	4,35	26,85
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	12,32	9,34	36,44
268.	УЖИН	Каша манная молочная жидкая	180	4,50	6,21	32,78
416ту	УЖИН	Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44

114.	УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
102	УЖИН	Бутерброды с повидлом	40/5/15	0,85	3,62	19,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	9,93	11,85	84,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2050	49,89	50,91	283,74
День 2						
253	ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	170	2,33	8,18	30,94
412ту	ЗАВТРАК	Чай с лимоном193/7	200	0,26	0,00	11,22
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			405	6,27	14,78	48,79
118.	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсины, яблоки, бананы)	100	1,50	0,50	21,03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1,5	0,5	21,03
90.	ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	3,30	4,20	8,60
304ту	ОБЕД	Тефтели мясные	80	7,22	9,02	16,46
431.	ОБЕД	Картофель отварной	130	2,57	6,36	11,44
17.	ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,02	3,18	2,46
520.	ОБЕД	Кисель из яблок + вит, С	200	0,12	0,12	20,18
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
114.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			740	19,25	23,56	88,84
226ту	ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом(соус молочный сладкий)100/75	175	7,42	5,94	19,10
535.	ПОЛДНИК	Кисломолочные напитки(кефир, ряженка, снежок)	180	5,94	4,79	10,26
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			355	13,36	10,73	29,36
362ту	УЖИН	Рагу из овощей	150	2,25	5,25	8,86
414ту	УЖИН	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52
306	УЖИН	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70
100	УЖИН	Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00
114.	УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			460	15,85	18,25	55,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2060	56,28	68,02	243,91
День 3						
275.	ЗАВТРАК	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)(молочная)	170	1,70	7,14	21,00
102	ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом20/5/15	40	0,85	3,62	19,25
416ту	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	4,85	12,54	57,69

118.	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсин, яблоки, бананы)	100	1,50	0,50	21,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1,5	0,5	21,02
133.	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	3,64	4,78	10,04
375.	ОБЕД	Плов из отварного мяса (свинина)	150	20,85	13,86	17,16
51.	ОБЕД	Салат из свежесырых овощей	60	0,90	3,30	5,04
529.	ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками + вит С	200	0,48	0,20	26,14
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
176	ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	25	2,81	0,33	17,43
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			665	30,66	22,83	85,83
579.	ПОЛДНИК	Булочка "Нежная"	70	3,38	7,08	19,81
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	9,18	12,07	29,4
208.	УЖИН	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	1,44	12,54	3,14
411ту	УЖИН	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02
114.	УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
97	УЖИН	Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			475	8,36	19,46	40,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1900	54,55	67,4	234,41
День 4						
268.	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	4,50	6,21	32,78
100	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00
412ту	ЗАВТРАК	Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	11,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	6,64	11,07	55
537.	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	1	0	20,2
136.	ОБЕД	Свекольник (с мясом, сметана) 164/18/18	200	4,88	5,68	11,02
297.	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	2,76	0,18	23,53
272/ту	ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	80	11,15	2,58	15,23
107.	ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	50	0,65	0,50	3,35
394/ту	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов + вит, С	200	0,08	0,00	14,60
15	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
14.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	5,34	1,20	33,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			770	26,84	10,5	111,53
98ту	ПОЛДНИК	Коржик молочный	70	4,69	4,83	25,20
35.	ПОЛДНИК	Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, снежок)	180	5,94	4,79	10,26
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	10,63	9,62	35,46

241.	УЖИН	Голубцы овощные с соусом молочным	180	1,89	4,68	21,42
414ту	УЖИН	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52
114.	УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
102	УЖИН	Бутерброды с повидлом20/5/15	40	0,85	3,62	19,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			460	9,38	11,84	75,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2090	53,95	42,74	297,16
День 5						
322.	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом (соус яблочный,100/75)	175	6,09	4,20	27,32
416ту	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	12,07	12,58	51,39
118.	ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (апельсин,яблоки,бананы)	100	1,50	0,50	21,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1,5	0,5	21,02
94ту	ОБЕД	Суп-лапша домашняя (курицей)	200	8,74	10,50	16,82
164ту	ОБЕД	Запеканка картофельная с печенью(соус сметанный с томатом)100/50	150	11,10	7,95	15,11
121	ОБЕД	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62
400Т	ОБЕД	Кисель из сока плодово-ягодного+витС	200	0,06	0,06	22,20
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
114.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			670	25	24,57	78,79
574	ПОЛДНИК	"Крендель сахарный"	70	3,04	4,98	27,60
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	8,84	9,97	37,19
290.	УЖИН	Пудинг манный	180	1,98	5,58	36,36
490	УЖИН	Молоко стуженное	50	2,60	3,25	22,75
411ту	УЖИН	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02
114.	УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			470	7,82	9,15	89,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1900	55,23	56,77	278,2
День 6						
97.	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	2,76	0,18	23,53
14ту	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52
00	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00
06	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70

121	ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			480	14,46	18,2	55,37
537.	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	1	0	20,2
73ту	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на кур/бл(сметана)182/18	200	5,98	6,22	6,00
411.	ОБЕД	Плов из отварной птицы	150	7,65	13,65	4,20
51.	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04
529.	ОБЕД	Компот из апельсина с яблоками+ витс	200	0,48	0,20	26,14
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
114.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			680	20,03	24,05	71,08
581	ПОЛДНИК	Рагалик с повидлом	70	4,75	3,89	30,45
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	10,55	8,88	40,04
273.	УЖИН	Каша пшеничная молочная жидкая	180	11,16	12,78	17,15
412ту	УЖИН	Чай с лимоном193/7	200	0,26	0,00	11,22
102	УЖИН	Бутерброды с повидлом20/5/15	40	0,85	3,62	19,25
114.	УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			460	15,31	16,72	67,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2070	61,35	67,85	253,99
День 7						
182ту	ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая молочная	180	3,35	7,83	18,18
416ту	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	9,33	16,21	42,25
118.	ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (апельсины,яблоки,бананы)	100	1,50	0,50	21,03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1,5	0,5	21,03
156.	ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	4,94	3,10	9,10
431.	ОБЕД	Картофель отварной	130	2,57	6,36	11,44
376	ОБЕД	Зразы из мяса с рисом паровые	80	7,12	7,30	16,35
10	ОБЕД	салат из зеленого горошка (кочерированного)	50	1,49	2,59	3,12
400Т	ОБЕД	Кисель из сока плодово-ягодного+витс	200	0,06	0,06	22,20
114.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					
327.	ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные с соусом молочным100/75	175	20,44	20,01 86,99
535.	ПОЛДНИК	Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)	180	5,94	4,79 10,26
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					
160т	УЖИН	Шницель из капусты	355	10,19	14,19 26,09
411ту	УЖИН	Чай с сахаром	180	8,59	13,14 18,77
100	УЖИН	Бутерброды с маслом22/8	200	0,20	0,00 11,02
114.	УЖИН	Хлеб пшеничный	30	1,88	4,86 11,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			450	13,71	18,32 60,47
День 8			2040	55,17	69,23 236,83
274.	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,86	5,94 27,36
102	ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом20/5/15	40	0,85	3,62 19,25
412ту	ЗАВТРАК	Чай с лимоном193/7	200	0,26	0,00 11,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					
118.	ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (апельсин,яблоки,бананы)	100	1,50	0,50 21,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					
149.	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми гороховый на м/б	100	1,5	0,5 21,02
166ту	ОБЕД	Запеканка капустная с мясом(с соусом сметанным)100/50	200	3,34	2,40 13,58
107.	ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	150	8,10	13,85 38,10
394/ту	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов + вит, С	50	0,65	0,50 3,35
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	200	0,08	0,00 14,60
114.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36 10,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					
157ту	ПОЛДНИК	Булочка российская	40	3,04	0,32 19,68
34	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	670	17,19	17,43 99,33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					
2.	УЖИН	Винегрет овощной	70	4,89	4,47 27,85
06	УЖИН	Яйца вареные	180	5,80	4,99 9,59
14ту	УЖИН	Кофейный напиток с молоком	250	10,69	9,46 37,44
14.	УЖИН	Хлеб пшеничный	180	7,00	5,20 37,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			460	18,72	13,34 73,68
День 9			1900	54,07	50,29 289,3

249гу	ЗАВТРАК	Пудинг-из творога-запеченный(соус шоколадный)100/75	175	10,62	6,52	16,23
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63
414гу	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	17,9	16,34	38,38
537.	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	1	0	20,2
139.	ОБЕД	Рассольник ленинградский (с мясом)(сметаной)164/18/18	200	4,76	6,86	12,20
274/гу	ОБЕД	шницель рыбный натуральный с сливочным маслом	80	7,60	6,64	12,06
434.	ОБЕД	Картофельное пюре	130	2,82	3,35	13,61
78.	ОБЕД	Икра свекольная	60	1,73	3,71	5,18
390/гу	ОБЕД	Компот из свежих плодов(яблок)+вит,С	200	0,16	0,16	14,90
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
114.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	21,33	21,32	82,73
559.	ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	70	5,13	4,01	27,39
535.	ПОЛДНИК	Кисломолочные напитки(кефир, ряженка, снежок)	180	5,94	4,79	10,26
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	10,53	8,51	36,75
266.	УЖИН	Каша "Дружба"(пшено,рис) молочная	200	8,24	12,20	24,42
411гу	УЖИН	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02
100	УЖИН	Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00
114.	УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			470	13,36	17,38	66,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1985	64,12	63,55	244,18
День 10						
170.	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшено)	180	3,08	6,23	23,22
416гу	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44
100	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	7,26	12,87	51,66
118.	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсин,яблоки,бананы)	100	1,50	0,50	21,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1,5	0,5	21,02
146.	ОБЕД	Суп картофельный с клецками (с курицей)	200	2,00	5,40	17,80
309/гу	ОБЕД	Макароник с печенью (с сметанный с томатом и луком)100/50	150	3,10	12,90	10,20

52	УБЕД	Салат из свеклы и моркови	60	0,79	6,05	4,46
529	ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками+ витамин С	200	0,48	0,20	26,14
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			670	10,63	25,15	83,38
609	ПОЛДНИК	Печенье	40	1,61	4,47	12,29
15	ПОЛДНИК	конфеты (мармелад)	45	1,09	1,33	6,91
634	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			265	8,5	10,79	28,79
362гу	УЖИН	Рагу из овощей	150	2,25	5,25	8,86
414гу	УЖИН	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52
114	УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
102	УЖИН	Бутерброды с повидлом	40	0,85	3,62	19,25
306	УЖИН	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			470	14,82	17,01	64,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1915	42,71	66,32	248,86
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			19910	547,32	603,08	2610,58
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: суточная потребность веществах и энергии для детей от 3х до 7 лет 1800к/калл в сутки			1991	54,73	60,31	261,06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				12,16	30,15	58,01

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 организациях Могильный М.П.2016г

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

____ лист

Директор ООО «Общепит-Юг»
Полупанов С.Н.

