

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 01.01.2023г.

Заведующий И.В. ДЮУ, г. Шахты

Директор ООО «Общепит-Юг»

[Handwritten signature]



Шульковиче Ю. Г

Полупанов Сергей Николаевич

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория 3-7 лет, режим пребывания 10 часов

(осенне-зимнее)

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

ООО "Общепит-Юг"

Директор

Полуланов С.Н.



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Категория: сад 10ч

№ 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 пшеничный	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1600	39,96	39,06	199,51
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 сыром	35/5/15	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1675	40,43	49,77	188,15
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 свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04
529.	ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками+ витС	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	5,86	4,99	9,59
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	9,18	12,07	29,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1425	46,19	47,94	193,94
День 4						
268.	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	4,50	6,21	32,78
100	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00
412гу	ЗАВТРАК	Чай с лимоном193/7	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
272гу	ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	80	11,15	2,58	15,23
297.	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	2,76	0,18	23,53
107.	ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,65	0,50	3,35
394гу	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 пшеничный	60	5,34	1,20	33,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			770	26,84	10,5	111,53
498гу	ПОЛДНИК	Коржик молочный	70	4,69	4,83	25,20
535	ПОЛДНИК	Кисломолочные напитки(кефир, ряженка, снежок)	180	5,94	4,79	10,26
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	10,63	9,62	35,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1630	44,57	30,9	221,29
День 5						
322.	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом (соус яблочный)100/75)	175	6,09	4,20	27,32
416гу	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, яблок, бананы)	100	1,50	0,50	21,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1,5	0,5	21,02
94гу	ОБЕД	Суп-лапша домашняя (курицей)	200	8,74	10,50	16,82
164гу	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
400Г	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1430	47,41	47,62	188,39
День 6						
297.	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	2,76	0,18	23,53
414ту	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52
100	ЗАВТРАК	Бутерроды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00
306	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 апельсинов 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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1610	46,04	51,13	186,69
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	Бутерроды 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	Фрукты 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

37
10
40
11
11
43
И

376	ОБЕД	Зразы из мяса с-рисом паровые	80	7,12	7,30	16,35
10	ОБЕД	салат из зеленого горошка (косервированного)	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
431.	ОБЕД	Картофель отварной	130	2,57	6,36	11,44
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			720	20,44	20,01	86,99
327.	ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные с соусом молочным100/75	175	4,20	9,20	15,70
535	ПОЛДНИК	Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)	180	5,94	4,79	10,26
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			355	10,14	13,99	25,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1590	41,46	50,91	176,36
День 8						
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:			420	5,97	9,56	57,83
118сэс	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
149.	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми гороховый на м/б	200	3,34	2,40	13,58
166ту	ОБЕД	Запеканка капустная с мясом(с соусом сметанным)100/50	150	8,10	13,85	38,10
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
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:			670	17,19	17,43	99,33
457ту/сэс	ПОЛДНИК	Булочка российская	70	4,89	4,47	27,85
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	10,69	9,46	37,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1390	35,35	36,95	215,62
День 9						
249ту	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

414ту	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/ту	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/ту	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	11,07	8,80	37,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1590	50,76	46,17	178,06
День 10						
170.	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшено)	180	3,08	6,23	23,22
416ту	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/ту	ОБЕД	Макароник с печенью (с сметанным с томатом и луком)100/50	150	3,10	12,90	10,20
52	ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	60	0,79	6,05	4,46
529.	ОБЕД	Компот из апельсинов 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	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
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	265	8,5	10,79	28,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1445	27,89	49,31	184,85
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	15360	420,06	449,76	1932,86
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: суточная потребность в веществах и энергии для детей от 3х до 7 лет 1800к/калл	1536	42,01	44,98	193,29
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		12,51	30,15	57,58

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