

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 05.06.2023г.

Заведующий _____

Директор ООО «Общепит-Юг»



Полупанов Сергей Николаевич

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория 3-7 лет, режим пребывания 10 часов

(весенне-осеннее)

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Общепит-Юг"

Директор

Полупанов С.Н.

(должность)

(ФИО)

05.06.2023



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: меню летнее дети с 3х до 7 лет 10час. прибывания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая молочная	170	11,39	8,62	25,84	226,49	183ту
	Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51	100
	Чай с лимоном 185/8/7	200	0,26	0,00	11,22	46	412ту
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	13,53	13,48	48,06	363	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44	537.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на кур/б	200	3,64	4,78	10,04	95,78	133.
	Плов из отварной птицы	130	7,66	15,28	17,11	236,78	411.
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,1	54Т
	Компот из смеси сушеных фруктов + вит. С	180	0,07	0,00	14,60	55,57	394ту
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114.
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	16,77	26,00	71,15	581,93	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59	108	534
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	6,52	4,35	26,85	172,63	440ту
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	12,32	9,34	36,44	280,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	43,62	48,82	175,85	1310	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая молочная	170	3,35	2,09	34,93	171,9	254/7
	Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98	416ту

Бутерброды с сыром 15/5/15											
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										100,65	97
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (апельсины, яблоки, бананы)	405	9,33	6,60	6,60	59,00				367,53	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Уха рыбацкая	100	1,50	0,50	21,03					95	118.
	Картофель отварной	100	1,50	0,50	21,03					95	
	Котлеты рубленые (мясные) с соусом томатным	200	8,22	2,60	14,52					114,36	157/т
	Салат из свежих помидоров с луком	130	2,57	6,36	11,44					113,27	431/1
	Компот из свежих плодов (яблоко)+вит.С	70/35	4,24	4,26	13,38					110,1	299
	Хлеб ржаной	50	1,02	7,98	3,05					88,09	14ту
	Хлеб пшеничный	180	0,16	0,16	14,89					60,48	390/ту
		30	1,98	0,36	10,02					52,2	115
		40	3,04	0,32	19,68					94	114.
ИТОГО ЗА ОБЕД		735	21,23	22,04	86,98					632,5	
ПОЛДНИК	Кисломолочные напитки(кефир, ряженка, снежок)	180	5,94	4,79	10,26					107,89	535.
	Сырники из творога запеченные с соусом молочным 100/73	173	4,20	9,20	15,70					162,39	327.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		353	10,14	13,99	25,96					270,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1558	42,20	47,00	192,97					1365,31	
День 3											
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	170	2,33	8,18	30,94					206,67	253
	Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25					113,02	102
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02					43,6	411ту
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	3,38	11,80	61,21					363,29	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (апельсины, яблоки, бананы)	100	1,50	0,50	21,02					95	118.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,02					95	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми гороховый на м/б	200	3,34	2,40	13,58					89,28	149.
	Макаронные изделия отварные	130	2,39	0,16	20,40					76,95	297.
	Бефстроганов из отварного мяса	70	11,60	10,58	6,00					165,58	372.
	Салат из свежих огурцов	50	1,44	3,09	4,02					49,65	13ту
	Кисель из яблок + вит. С	180	0,13	0,13	20,18					80,82	520.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02					52,2	115
	Гренки из пшеничного хлеба	50	4,62	0,67	19,87					103,96	176
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	25,50	17,39	94,07					618,44	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	4,98	2,37	36,30					188,73	452ту
	Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59					108	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,78	7,36	45,89					296,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	41,16	37,05	222,19					1373,46	

День 4									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	170	4,42	6,21	32,78	205	268.		
	Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51	100		
	Чай с лимоном 185/8/7	200	0,26	0,00	11,22	46	412ту		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	6,56	11,07	55,00	341,51			
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44	537.		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00	20,20	84,44			
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем(смясом)	200	3,68	6,02	11,16	113,52	164/1		
	Котлеты рыбные любительские	80	11,15	2,58	15,23	125,09	272/ту		
	Картофельное пюре	130	2,82	3,35	13,61	95,91	43.		
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	1,01	7,79	3,05	86,18	15ту		
	Компот из смеси сушеных фруктов + вит. С	180	0,07	0,00	14,60	55,57	394ту		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114.		
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	23,75	20,42	87,35	622,47			
ПОЛДНИК	Коржик молочный	70	4,69	4,83	25,20	163,03	498ту		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89	535		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		250	10,63	9,62	35,46	270,92			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	41,94	41,11	198,01	1319,34			
День 5									
ЗАВТРАК	Запеканка из творога(с соусом молочным)100/73	173	10,62	7,52	20,23	191,07	319.		
	Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98	416ту		
	Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65	97		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		408	16,60	15,90	44,30	386,7			
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсины,яблоки,бананы)	100	1,50	0,50	21,02	95	118.		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,02	95			
ОБЕД	Суп-лапша домашняя (курицей)	200	8,74	10,50	16,82	198,46	94ту		
	Рис отварной	130	1,43	2,47	12,74	78,91	419.		
	Печень говяжья по-строгановски	80	3,49	7,63	4,01	98,67	403		
	Салат из свежих помидоров	50	0,90	3,30	5,05	89	30.		
	Компот из свежих плодов(яблок)+вит.С	180	0,16	0,16	14,89	60,48	390/ту		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114		
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	18,98	24,66	78,29	648,22			
ПОЛДНИК	Булочка "К чаю"	70	0,70	4,21	28,56	154,9	472ту		
	Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59	108	534		

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,50	9,20	38,15	262,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1458	43,58	50,26	181,76	1392,82
День 6						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	100	1,84	0,12	15,69	59,19 297.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,3 414ту
	Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51 100
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63 306
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,1 54т
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	13,54	18,14	47,53	388,1
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44 537.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00	20,20	84,44
ОБЕД	Суп с крупой (рисовой) на курином бульоне	200	2,48	4,08	5,14	65,46 155
	Птица тушенная в соусе с овощами	130	3,15	13,35	30,30	253,94 319ту
	Салат из свежих огурцов	50	1,44	3,09	4,02	49,65 13ту
	Кисель из яблок + вит, С	180	0,13	0,13	20,18	80,82 520.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 115
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5 114
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	12,98	21,41	94,26	619,57
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	6,52	4,35	26,85	172,63 440.
	Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59	108 534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	12,32	9,34	36,44	280,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	39,84	48,89	198,43	1372,74
День 7						
ЗАВТРАК	Каша гречневая жидкая молочная	180	4,68	3,58	29,54	166,23 199
	Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98 416ту
	Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65 97
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	10,66	11,96	53,61	361,86
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (апельсины,яблоки,бананы)	100	1,50	0,50	21,03	95 118.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,03	95
	Суп картофельный с рыбой	200	4,94	3,10	9,10	84,06 156.
	Голубцы ленивые 100/50	150	8,33	9,09	25,77	218,21 377.
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	1,01	7,79	3,05	86,18 15ту
	Компот из смеси сушеных фруктов + вит, С	180	0,07	0,00	14,60	55,57 394ту
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5 114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 115
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	20,13	20,74	87,14	613,72
ПОЛДНИК	Вареники ленивые со сметанным соусом 100/73	173	10,20	8,20	10,20	155,39 331.

Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)		180	5,94	4,79	10,26	107,89	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	5,94	4,79	10,26	107,89	535
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		353	16,14	12,99	20,46	263,28	
День 8		1528	48,43	46,19	182,24	1333,86	
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"(пшено,рис) молочная	170	1,70	8,33	31,11	206,21	266
	Бутерброды с повидлом20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02	102
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,6	411ту
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	2,75	11,95	61,38	362,83	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (апельсины,яблоки,бананы)	100	1,50	0,50	21,02	95	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,02	95	118
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми(фасолью) на м/б	200	5,98	6,22	6,00	103,9	150
	Жаркое по-домашнему	130	1,31	4,80	37,97	200,32	374
	Салат из свежих помидоров	50	0,90	3,30	5,05	89	30
	Кисель из яблок + вит. С	180	0,13	0,13	20,18	80,82	520
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Гренки из пшеничного хлеба	50	4,62	0,67	19,87	103,96	176
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	14,92	15,48	99,09	630,2	
ПОЛДНИК	Булочка российская	70	4,89	4,47	27,85	171,21	457ту
	Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59	108	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,69	9,46	37,44	279,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	29,86	37,39	218,93	1367,24	
День 9							
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом (соус молочный)100/73	173	6,09	4,20	27,32	169,42	322
	Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65	97
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,3	414ту
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		408	13,37	14,02	49,47	374,37	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,00	20,20	84,44	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на м/бл(сметана)	200	5,98	6,22	6,00	103,9	73ту
	Картофель отварной	130	2,57	6,36	11,44	113,27	431
	шницель рыбный натуральный с сливочным маслом	80	7,60	6,64	12,06	138,48	274ту
	Салат из свежих помидоров с луком	50	1,02	7,98	3,05	88,09	14ту
	Компот из свежих плодов(яблок)+вит.С	180	0,16	0,16	14,89	60,48	390ту
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115

Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,5	114.
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,59	27,96	72,22	626,92	
ПОЛДНИК		70	2,39	5,68	26,74	167,72	573
Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)		180	5,94	4,79	10,26	107,89	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,33	10,47	37,00	275,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1558	44,29	52,45	178,89	1361,34	
День 10							
ЗАВТРАК		170	4,42	6,21	32,78	205	268.
Каша манная молочная жидкая		200	0,26	0,00	11,22	46	412ту
Чай с лимоном185/8/7		30	1,88	4,86	11,00	90,51	100
Бутерброды с маслом22/8		400	6,56	11,07	55,00	341,51	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	1,50	0,50	21,02	95	118.
ОБЕД		200	2,00	5,40	17,80	95	
Суп картофельный с клецками (с курицей)		130	2,39	0,16	20,40	127,8	146.
Макаронные изделия отварные		80	15,84	12,64	7,36	76,95	297.
Печень, тушенная в соусе		50	1,44	3,09	4,02	206,56	406
Салат из свежих огурцов		180	0,07	0,00	14,60	49,65	13ту
Компот из смеси сушеных фруктов + вит, С		30	1,98	0,36	10,02	55,57	394ту
Хлеб ржаной		30	2,28	0,24	14,76	52,2	115
Хлеб пшеничный		700	26,00	21,89	88,96	70,5	114.
ИТОГО ЗА ОБЕД		40	1,61	4,47	12,29	639,23	
ПОЛДНИК		45	1,09	1,33	6,91	93,73	609.
Печенье		180	5,80	4,99	9,59	43,47	15.
конфеты (мармелад)		265	8,50	10,79	28,79	108	534
Молоко кипяченое		1465	42,56	44,25	193,77	245,2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		15032	407,48	453,41	1949,50	1320,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						13507,05	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: суточная потребность в веществах и энергии для детей от3х до7 лет1800к/калл							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		1503,2	40,75	45,34	195,50	1350,7	
Рецептуры с пометкой/иоп 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							