

10-ти ДЛЯТОКНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования посещающих
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа
Камышин /летнее с 3 августа 2020г./96 руб./

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУПОН г. Камышин
"Комбинат социального питания"



Ч.И. Сидыхов
2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 21114



В.Шиндрякова
2020 г.

с 1 августа 2020г. 96руб.

Печенье пицци	Наименование блюда	Выход 1 августа	Пищевые вещества (г)			Витамин НС	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ с маслом и сыром	1320г/5	0,95	0,88	17,39	140,49	0,03 1116-10г
	ЧАЙ С САХАРОМ	10180г	1,2	0,4	18	79,6	0,13 12392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20г	7,43	0,55	1,718	70,5	0,1
			0	0	0	0	0
Полдник	КОМПОТ ЛЕСНЫХ ФРУКТОВ	400 г	0,51	0	27,50	117,7	0,14 12378
			0	0	0	0	0
Обед	ЛИКОВИЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОРЯЧИМ СОУСОМ	9200г	12,28	11,79	7,67	176,9	5,54 1667
	Пюре картофельное	50110г	3,58	0,96	6,72	140,26	5,97 8286
	Суп куриный с овощами	750г	4,65	5,36	82,6	15,56	1,21 12321
	Пюре картофельное	100г	0,54	0	27,55	107,3	0,14 12378
	Компот лесных фруктов	180г	1,746	0,271	12,107	57,9	0
	Хлеб пшеничный	80г	2,725	0,194	14,718	79,3	0
	Хлеб пшеничный	190г	0	0	0	0	0
Ужин	ЗАПЕКАКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ	200г	10,25	5,88	9,17	29,75	3,77 12337
	Чай с сахаром	10180г	1,2	0,4	18	79,6	0,13 12392
			0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0
Всего	КОРПУС ДЕКАНАТСКОГО СОУЗОВА КЭУ	6010г	3,65	13,1	6,738	132,3	0,58 12375
	ЧАЙ С САХАРОМ	10180г	1,2	0,4	18	79,6	0,13 12392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120г	2,725	0,194	14,718	79,3	0
Итого за день	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120г	29,34	26,27	315,30	1581,00	29,01

Примечания	Наименование Блюда	1-Завтрак				2-Полудне 2020г. 96%				Витамин Н С	№ рецепту ры
		Видов блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)					
		Давгуст	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)		
День 2											
Завтрак	КАША КРЕМОВАЯ СЛИВОЧНАЯ ВЯЗАЯ С МАЛГОМИ САХАРОМ	50,35г	4,37	4,79	6,1	209,1			209,1	0,9	44,68
	САХАРОМ	0,18г	1,2	0,4	18	79,6			79,6	0,03	86,92
	Чай с сахаром	20г	2,45	0,57	14,18	19,5					
	Хлеб пшеничный		0	0	0	0			0		
Полудне	КОМПОТ ИЗ ПШЕНИЧ. ФРУКТОВ	180г	0,54	0	27,85	107,7			107,7	0,3	60,76
			0	0	0	0			0		
			13,57	8,9	5,2	15,92			15,92	12,2	88,1
Обед	СУП ГОРХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	920г	9,57	13,92	8,6	12,29			12,29	3,57	46,11
	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРАНЫМ СОУСОМ	231,90г	0,34	0	27,85	107,7			107,7	0,3	60,76
	ТОМАТОВЫЙ СОУС С ОТЫВАНОМ ГОРХОВЫЙ	180г	1,749	0,231	12,116	65,9			65,9		
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	20г	2,795	0,997	19,718	79,58			79,58		
	Хлеб ржачный		0	0	0	0			0		
	Хлеб пшеничный		0	0	0	0			0		
Ужин	ВАДЛИ РЕДИСОВАЯ	50г	7,11	7,1	2,7	14,55			14,55	0,82	18,1
	КАША ПЕРЛОРИ ЗАКАС	0г	6,1	1,4	16,2	140,52			140,52	2,93	17
	САХАРОМ	0,90г	0,9	0,1	2,7	90,3			90,3	0,5	50,3
	Хлеб пшеничный	30г	3,745	0,957	4,718	79,58			79,58	3,03	37,9
	Чай с сахаром	0,186г	1,2	0,4	18	99,6			99,6	0,03	37,92
			0	0	0	0			0		
			0,3	0,7	5,8	32,9			32,9	2,18	16,85
Ужин	КОМПОТ ИЗ ПШЕНИЧ. ФРУКТОВ	180г	0,54	0	27,85	107,7			107,7	0,3	60,76
			0	0	0	0			0		
			13,57	8,9	5,2	15,92			15,92	12,2	88,1
			59,52	49,23	213,26	1560,50			1560,50	34,75	

Итого за 2 дня:

3-Эк с 1 августа 2020г. 9в руб.

Пример пищи	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецепту
		Завлуга	Б	Ж	У	Б	Ж			
День 3		КАША КОРИЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (овсяная) с маслом и сахаром	4,528	7,8	16,172	108,8	1,22	№185		
		ЧАЙ С САХАРОМ	1,7	0,4	1,8	79,6	0,03	№392		
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (булочка) вилочка за	5,376	6,804	2,437	84,946	0,13	№3		
			0	0	0	0	0			
II Завтрак	КАША ПЕРЛОВАЯ С СЫРОМ (булочка) вилочка за	6,54	0	27,85	307,7	0,54	№376			
			0	0	0	0	0			
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ, ПИЩЕВОЙ ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГЕЛЕНКО	6,62	7,06	15,58	145	8,4	№481			
	ПЕЧЕНЬ	8,52	9,36	13,2	179,4	0,3	№291			
	П. КАРТ	0,34	0	27,83	107,7	0,24	№376			
	ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ	1,246	0,221	15,107	65,9	0				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7,243	0,937	17,718	99,5	0				
		0	0	0	0	0	0			
Уплаченный обедник	РЕБА ОУДАРИЗА	11,76	3,6	2,28	99	0,39	№369			
	ГРОВОКОВ ПИРОГ	3,7	4,5	7,9	104,9	0,1	№214			
	ЧАЙ С САХАРОМ	1,3	0,4	1,8	79,6	0,03	№392			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,745	0,367	14,718	79,5	0				
		0	0	0	0	0	0			
Ужин	КАША ПЕРЛОВАЯ	1,7	0,4	1,8	79,6	0,03	№392			
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	3,3	16,2	10	155	0,07	№488			
Итого за 3 дня:		50,22	55,96	215,21	1500,15	11,28				

Проект, лицум	1-Эс	с августа 2020г.	с августа 2020г.			Витамини	Ма
			Пищевые ценности (г)	Энергия	и С		
	август	Б	Ж	У	ккал	г С	г
Напитки/напитки блонда	1 август						
День 4							
застра	60гр.	3,78	13,17	0,59	179,3	0,19	2,15
СМАКЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100гр.	3,19	4,36	18,84	95,3	1,31	3,94
ЧАН С МАЛОЖИРОМ	120мл	2,976	0,804	12,432	134,946	0,13	3,65
БУТТЕРФУД С СИРОМ булдога Милана	100гр	0	0	0	0	0	0
	100гр	0,34	0	27,84	107,3	0,21	0,27
КОМБИ ДР СУШЕНАХ БУРКУТ	200гр	12,51	10,07	12,98	191,24	2,34	6,83
СУП С МАСЛЯНЫМ ФРИКАДЕЛКАМИ И САГУРАВЕТОМ	100гр	12,95	9,23	4,3	200,1	3,09	4,96
КОМБИ ДР СУШЕНАХ БУРКУТ	100гр	0,34	0	27,84	107,3	0,21	0,27
КОМБИ ДР СУШЕНАХ БУРКУТ	30гр.	1,046	0,821	13,107	67,9	0	0
КОМБИ ДР СУШЕНАХ БУРКУТ	30гр.	2,745	0,857	14,219	79,3	0	0
КОМБИ ДР СУШЕНАХ БУРКУТ	30гр.	0	0	0	0	0	0
Углеводный	100гр	0,21	16,73	37,89	133,83	2,1	2,2
кофеин	30гр.	0	0	12,6	47,4	0,63	0,63
КОМБИ ДР СУШЕНАХ БУРКУТ	30гр.	3,745	0,857	14,219	79,3	0	0
КОМБИ ДР СУШЕНАХ БУРКУТ	30гр.	0	0	0	0	0	0
КОМБИ ДР СУШЕНАХ БУРКУТ	30гр.	1,2	0,4	18	79,6	0,04	0,02
КОМБИ ДР СУШЕНАХ БУРКУТ	30гр.	0,2	0,7	1,7	27,366	10	0,68
КОМБИ ДР СУШЕНАХ БУРКУТ	30гр.	58,794	58,16	212,794	1500,14	20,31	20,31

итогово 5,96г.

1-л. с загрузкой 200г. 36руб.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Загрузка	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал	Витамины и С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 5 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЯНОЙ РЕШЕНДОЙ	100г	0,93	10,3	8,13	99,5	1,02	№394
	ЧАЙ С САХАРОМ	100г	1,3	0,1	13	79,6	0,03	№492
	ЯБЛО ДАРЕНОЕ	100г	13,9	11,9	0,8	169	0,12	№216
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20г	2,44	0,957	14,318	79,5	0	
			0	0	0	0	0	
Итого завтрак	КОМПЛЕКТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100г	0,54	0	37,85	107,7	0,34	№478
			0	0	0	0	0	
Обед	СУП ПИЛЛЕРЦЕЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЕВЕНАМИ	100г	6,88	6,72	11,46	132,8	3,6	№88
	СОСИСАМИ	50г	3,85	8,04	8,375	146,66	0,82	№303
	КОМБИНАЦИОННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100г	2,27	2,69	5,56	82,6	3,28	№331
	КАРТОФЕЛЬНОЕ БЮРЕ	100г	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№375
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	30г	1,245	0,371	13,407	65,9	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30г	2,725	0,971	14,718	79,5	0	
				0	0	0	0	
Ужин	ПЕЧЕНЬКА РУБЦОВАЯ	50г	9,48	7,85	4,69	110,7	0,5	№282
	МОСЧОК СУШЕНЫЙ С САХАРОМ	30г	1	4,3	4,2	59,56	0	№315
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20г	1,246	0,321	13,107	65,9	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	100г	1,3	0,1	13	79,6	0,03	№492
			0	0	0	0	0	
Итого за 5 дней	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100г	1,2	0,4	18	79,6	0,13	№382
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	50г	0,3	0,3	6,8	37,8	0,08	№492
			56,49	56,06	715,73	1260,11	71,27	

Прием пищи	Наименование блюда	с 1 августа 2020г.			заврб.			№ рецепту
		Выход 1 августа	Пищевые вещества (г)			Землянич. (ккал)	Витамины Н.С.	
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	
День 6								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	1100гр	9,57	10,517	7,8		284,9	0,02 8-705
	ЧАЙ МОЛОКОМ	1180гр	4,19	4,36	18,04		37,1	1,7 3-194
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1030гр	2,743	0,927	14,718		39,5	0
			0	0	0		0	0
Полдник	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	1110гр	0,5	0,1	10,1		46	2 8-399
			0	0	0		0	0
Обед	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И СЕЛЕРКАМИ С КУРИЦЕЙ	1550гр	8,1	10,39	6,38		114,23	0,76 385,5
	ОТВАР ХЛЕБЦАМ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	3371гр	12,69	9,75	12,644		161	3,31 463,2
	КАШКАОВАЯ ПЕРЖ	1750гр	0,9	2,1	10,5		75,3	8 53
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	1110гр	0,56	0	27,85		107,7	0,23 3 336
	АТБЕРЯНСИ	290гр	1,46	0,321	13,107		62,9	0
	ХЛЕБЦЫ РУЧЬЕ	380гр	2,45	0,547	14,718		79,3	0
			0	0	0		0	0
Ужин	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	1230гр	6,19	4,398	30,215		133,04	1,27 4 199
	КОТЛЕТЫ ПЛОТНЫЕ ЯГОДНЫЕ	180гр	0	0	12,6		47,44	1 8 431
			0	0	0		0	0
	МЕЛОКО С ПЯНКОМ	1110гр	5	6,6	5,8		12,1	2 43 26 100
	НИКОТОВАЯ ПИЦЦА С ПОМИДОРОМ	1510гр	13,06	4,062	29,95		192,8	6 02 16 159
			56,25	56,04	215,78		1500,00	5,10

Итого за 6 дней:

Прем пищи	Полное наименование блюда	с августа 2020г.				всего		№ рецепту
		порода	Пищевые вещества (г)	Высшая категория	№ рецепту			
День 7		Давлуга	Б	Ж	У	Высшая категория	№ рецепту	
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150г/шт.	3,4	7,65	3,2	148,6	1,7 34 35	
	ЧАР С САХАРОМ	10г/шт.	1,2	0,4	18	29,6	0,03 30192	
	МАСЛО ПИЩЕВОЕ ГОРЬКОЕ	10г/шт.	1,03	0,88	8,75	74,8	0,02 2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20г/шт.	2,745	0,247	14,718	79,5	0	
П. Завтрак	СОС ФРУКТОВЫЙ (облепиха)	100 г.	0,5	0,1	16,1	46	2 3199	
			0	0	0	0	0	
Обед	РАССОЛ ПЕРЛЕНЫЙ ГРАДЕРСКИЙ КРУПЯНЫЙ	150г/шт.	3,4	0,7	13,28	36,8	3,24 3075	
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИЦЫ С САХАРОМ И ЧС	60г/шт.	14,82	14,77	5,899	86,5	0,5 16308	
	МАКАРОНЫ ТИПА ЧИЗ	100г/шт.	1,98	0,9	7,5	181,23	0,2 16213	
	КОМПОЗИЦИОННЫЕ БЛЮДА	1186г/шт.	0,54	0	27,87	107,7	0,34 16306	
	ХЛЕБ РАЖАННЫЙ	20г/шт.	1,46	0,32	13,107	63,9	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20г/шт.	2,725	0,651	14,718	79,5	0	
Углетенный напиток			0	0	0	0	0	
	СОУЛЬДА ВЪ ТЕРМОКАМЕРЕ ЗАПЕКАЛИ СЛИВОМ 83354	80г/шт.	0,1	3,8	14,91	139,7	0,23 16309	
Ужин	КОМПОЗИЦИОННЫЕ БЛЮДА	1186 г.	1,44	0	16,1	99,9	0,03 3017	
	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОПАВКИ С КАПУСТОЙ	100г/шт.	0,37	7,08	14	133,3	0,35 49	
Итого за 7 дней:	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОПАВКИ	30г/шт.	2,715	0,957	14,718	96,5	0	
	ЧАР С САХАРОМ	10г/шт.	1,1	0,4	18	78,8	0,02 3019	
			56,31	56,08	215,46	1560,24	10,01	

Прием пищи	Наименование блюда	с августа 2020г.			Витамин		№ рецепту
		Выход августа	Пациенте	пещества (г)	микроэлементы	и С	
День 8		Б	Ж	У	мг/мл		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПЕРЕДЕЛА с маслом	9,012	8,59	14,436	171,85	1,3	341,85
	КАША С САХАРОМ	1,2	0,4	18	79,6	0,03	3392
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	2,745	0,957	13,718	79,5	0	
Полдник	СОК ФРУКТОВЫЙ/БОЛЬШОЙ	0	0	0	0	0	0
	ОВОЩИ	0,5	0,1	10,1	46	0	7,6259
Обед	СУП ШИРШ ПЕЩЕВЫЙ С НАЧИНОМ И КУРИЦЕЙ	6,51	4,4	7,77	175,01	14,3	18,82
	КАША ПШЕНИЧНАЯ С РИСОМ	10,5	14,94	5,4	198,6	3,87	15312
Ужин	КАША ПШЕНИЧНАЯ С СОУСом	1,88	6,23	9,51	107,75	0,3	1155
	КОМПОЗИЦИОННЫЕ ФРУКТОВЫЕ	3,54	0	24,85	107,7	0,24	1476
Ужин вечерний	КАША ПШЕНИЧНАЯ	2,746	0,921	13,107	65,2	0	0
	ОВОЩИ	2,745	0,957	13,718	79,5	0	0
Итого по дням:	КАША ПШЕНИЧНАЯ С САХАРОМ	12,7	14,9	16,9	218,2	6,12	14270
	КАША С САХАРОМ	1,2	0,4	18	79,6	0,03	3392
Итого	КАША С САХАРОМ	1,2	0,4	18	79,6	0	0
	КАША ПШЕНИЧНАЯ С НАЧИНОМ И КУРИЦЕЙ	2,4	4,8	14,1	153,5	3,88	1411
Итого за 8 дней:		30,881	57,43	215,66	1560,31	22,20	

Прием пищи	Наименование блюда	изменен 1 августа	с 1 августа 2020г.			96руб.		Витамины Н С	№ рецепту
			Пищевые вещества (г)	Энерг. ценность (ккал)	Б	Ж	У		
День 9									
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ УВЯНКА С МАСЛОМ И САХАРОМ	180гр	4,72	5,16	4	147,2	0,3	Р6183	
	ХИЗЬ ПШЕДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр	0	0	12,6	47,14		Р6383	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22гр	2,44	0,957	14,718	79,5	0		
			0	0	0	0	0		
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180гр	0,34	0	27,59	107,7	0,3	Р6376	
			0	0	0	0	0		
Обед	БОРЕЦ СВЕЖИЙ КАПУСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ТУШЕНЫМ	10200г	12,92	18,23	9,24	176,25	4,18	Р637	
	ПШЕНИЧНАЯ	150гр	11,7	6,2	3,2	149,2	11	Р6300	
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100гр	1,51	6,22	9,53	86,7	0,3	Р6127	
	КОМПОЗИТ СУПЕННЫХ ПИЩЕВ	1160гр	0,58	0	27,82	107,7	0,24	Р6376	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр	1,746	0,321	13,107	66,9	0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр	2,44	0,957	14,718	79,5	0		
			0	0	0	0	0		
Удлиненный полужид	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	62400г	8,76	7,65	4,18	148	0,25	Р6250	
	ЧАЙ С САХАРОМ	107100г	1,2	0,4	3	79,6	0,33	Р6302	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30г	1,746	0,321	13,107	66,9	0		
			1	0	0	0	0		
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	107100г	1,2	0,4	3	79,6	0,33	Р6302	
	ПИРОЖОК С ЯГОДАМИ И СЫРОМ	1200гр	2,113	2,187	5,96	143,33	0,2	Р6454	
Итого за 9 дней:			59,19	56,13	714,96	1560,12	18,33		

Прием пищи	Наименование блюда	с 12 августа 2020г.				Витамин Н С	№ рецепту	
		1 августа	Б	Ж	У			
День 10 Завтрак	ОМЛЕН. Г. МАЛКОСОЮ	80 гр	7,02	14,52	3,48	172,11	3,5	Р8217
	Чай с сахаром	17	0,7	0,4	18	79,6	0,03	Р8999
	Булочка с изюмом	5,476	6,896	7,432	8,496	6,13	0,33	Р83
	Итого	0	0	0	0	0	0	
	Сок апельсиновый	100 гр	6,5	0,1	0,1	0,6	2,14399	
	Итого	0	0	0	0	0	0	
	Суп картофельный с томатной пастой	3200г	6,33	13,86	3,57	81	5,94	Р877
	Пюре картофельное	25110	15,38	8,46	99,91	391,53	1,56	Р8304
	Сладкая вода	1500 гр	0,9	4,1	3,7	60,5	0,51	Р851
	Компот из фруктов	6,24	0	0,783	0,77	0,34	0,376	
Итого	1,746	0,321	15,109	63,9	0	0		
Соль поваренная	30 гр	2,745	0,957	24,718	79,5	0		
Итого	0	0	0	0	0	0		
Уютный полдник	Пирожок	129	6,9	39,1	214,23	0,03	Р8447	
	Компот из свежих яблок	1,44	0	16,1	99,9	0,03	Р8372	
	Итого	0	0	0	0	0	0	
Ужин	Чай с сахаром	17	0,7	0,4	18	79,6	0,03	Р8999
	Булочка	5,476	6,896	7,432	8,496	6,13	0,33	Р83
Итого за 10 дней:	Итого за весь период	59,03	53,99	715,00	1560,00	23,01		
	Среднее значение за период	59,03	53,99	715,00	1560,00	23,01		
	Среднее значение за период	59,0	56,2	215,3	1560,2	18,7		

Меню разработано на основании Сборника рецептов 2011г. бл.сд.
в учреждении государственного органа для резидентов Колумбийского МСЛ.