



Примерное меню

рационов горячего питания в дошкольных учреждениях города-курорта
Кисловодска лето 2021 года

День первый

ЛЕТО 2021 г

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	диета	Выход блюда ,г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак									
Бутерброд с сыром 30/4/12	ДС	46	5,12	6,5	15	138	0,11	СБ.ДОУ 2012г	3
Каша вязкая овсяная с сахаром	ДС	155	4,65	7,5	20,1	93	0,2	СБ.ДОУ 2012г	168
Какао с молоком	ДС	150	3,15	2,73	13	172,3	1,2	СБ.ДОУ 2012г	397
Итого за завтрак		305	12,92	16,73	48,1	403,3	1,51		
Второй завтрак									
Сок фруктовый	ДС	100	0,5	0	10,1	42,7	2	СБ.ДОУ 2012г	399
Обед									
Икра кабачковая (для детского питания)	ДС	30	0,45	2,3	2,8	35	2,4	п/п	
Суп картофельный с вермишелью	ДС	150	1,6	1,73	10,3	63	4,98	СБ.ДОУ 2012г	82
Котлеты рыбные любительские	ДС	50	6,8	2,3	5,43	70	2,6	СБ.ДОУ 2012г	256
Картофель отварн.или пюре картофельное	ДС	110	2,2	30,5	17,7	107	14,7	СБ.ДОУ 2012г	318/321
Комлот из сухофруктов	ДС	150	0,5	0,08	26,4	109	41,7	СБ.ДОУ 2012г	376
Хлеб пшеничный	ДС	20	2	2,5	11	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		540	15,55	39,74	83,63	495	66,38		
Полдник									
Вулочка дорожная	ДС	50	3,4	7	24,6	180	0	СБ.ДОУ 2012г	470
Кофейный напиток с молоком	ДС	150	2,4	2	12	75,8	9,3	СБ.ДОУ 2012г	395
Итого полдник		200	5,8	9	36,6	255,8	9,3		
Итого за первый день		1145	34,77	65,47	178,43	1196,8	79,19		

День второй

ЛЕТО 2021 г

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	Диета	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак									
Бутерброд с маслом 30/10	ДС	40	2,47	7,55	10,23	136,8	0	СБ.ДОУ 2012г	1
Запеканка из творога с вареньем со сл. Молоком 150/20	ДС	170	17,49	15,43	23,78	362,89	1,07	СБ.ДОУ 2012г	238
Чай с лимоном, 150/5	ДС	155	0,12	0,02	10,2	41	2,34	СБ.ДОУ 2012г	393
Итого за завтрак		325	23	44,21	540,69	3,41	3,41		
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	0,4	0,4	10	44	7,5	СБ.ДОУ 2017г	368
Обед									
Винегрет овощной	ДС	30	0,7	3,1	4,2	47,4	0	СБ.ДОУ 2012г	45
Борщ с картофелем, со сметаной	ДС	150	3,25	3,45	9,4	80,3	4,2	СБ.ДОУ 2012г	58
Суфле куриное, 50/3	ДС	53	6,2	3,5	3,9	73	8	СБ.ДОУ 2012г	310
Макароны отварные с маслом	ДС	110	4,1	3,3	19,5	123,5	0	СБ.ДОУ 2012г	317
Напиток из плодов шиповника	ДС	150	0,18	0,08	20,7	84	36,6	СБ.ДОУ 2012г	398
Хлеб пшеничный	ДС	20	2	2,5	11	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		543	18,43	16,26	78,7	519,2	48,8		
Полдник									
Булочка российская	ДС	50	3,5	4	27,9	100	0,01	СБ.ДОУ 2012г	474
Молоко кипячённое	ДС	150	4,6	4,01	7,6	85	2,1	СБ.ДОУ 2010г	400
Итого полдник		200	8,1	8,01	35,5	245	2,11		
Итого за второй день		1168	49,93	68,88	664,89	811,61	61,82		

День третий

ЛЕТО 2021 г

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак									
Бутерброд с сыром 30/4/12	ДС	46	5,12	6,5	15	138	0,11	СБ.ДОУ 2012г	3
Каша вязкая молочная из риса и пшенас сахаром	ДС	155	6	3,93	43,33	233	0,75	СБ.ДОУ 2017г	175
Чай с сахаром	ДС	150	2,67	2,34	14,31	89	1	СБ.ДОУ 2012г	392
Итого за завтрак		305	13,79	12,77	72,64	460	1,86		
Второй завтрак									
Сок фруктовый	ДС	100	0,5	0	10,1	42,7	0	399	399
Обед									
Овощи свежие (огурец или помидор)	ДС	30	0,5	0	2,3	10	0	СБ.ШП 2005г.	71
Суп картофельный с горохом луцённым	ДС	150	4,4	4,2	13	108	3,48	СБ.ДОУ 2012г	81
Щицель рубленый из говядины	ДС	50	11,2	10,1	11,6	183,2	0,0	СБ.ДОУ 2012г	282
Каша гречневая рассыпчатая	ДС	110	3,12	4	32,7	178,5	0	СБ.ДОУ 2012г	313
Компот из свежих плодов	ДС	150	0,14	0,14	21,5	87,8	1,3	СБ.ДОУ 2012г	372
Хлеб пшеничный	ДС	20	2	2,5	11	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		540	23,36	21,27	102,1	678,5	5,38		
Полдник									
Печенье	ДС	25	1,35	3,1	11,8	101	0		к/к
Какао с молоком	ДС	150	3,2	2,7	13	172,3	1,2	СБ.ДОУ 2012г	397
Итого полдник		175	4,55	5,8	24,8	273,3	1,2		
Итого за третий день		1120	42,2	39,84	209,64	1454,5	8,44		

День четвёртый

Лето 2021 г

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак									
Бутерброд с маслом 30/10	ДС	40	2,47	7,55	10,23	136,8	0	СБ.ДОУ 2012г	1
Омлет натуральный	ДС	155	13,9	25	2,9	292	0,18	СБ.ДОУ 2012г	215
Кофейный напиток с молоком	ДС	150	2,4	2	12	76	9,3	СБ.ДОУ 2012г	395
Итого за завтрак		305	18,77	34,55	25,13	504,8	9,48		
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	0,4	0,4	10	44	7,5	СБ.ДОУ 2012г	368
Икра свекольная	ДС	30	0,7	0	1,6	30	10	СБ.ДОУ 2012г	54
Суп картофельный с клецками	ДС	150	1,6	1,73	10,3	63	4,98	СБ.ДОУ 2012г	85
Котлеты рубленые из птицы	ДС	50	4,7	3,6	4,4	69	8	СБ. ШП 2012г.	305
Каша пшеничная рассыпчатая	ДС	130	4,8	4,2	27,8	169,2	0	СБ.ДОУ 2012г	313
Компот из сухофруктов	ДС	150	0,5	0,08	26,4	109	41,7	СБ.ДОУ 2012г	376
Хлеб пшеничный	ДС	20	2	2,5	11	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		560	16,3	12,44	91,5	551,2	64,68		
Полдник									
Ватрушка с повидлом	ДС	50	9,4	1,14	26	154	0	СБ.ДОУ 2012г	458
Чай с молоком	ДС	150	2,2	1,9	12	74	1	СБ.ДОУ 2012г	394
Итого полдник		200	11,6	3,09	38	228	1		
Итого за четвёртый день		1165	47,07	50,48	164,63	1328	82,66		

День пятый

ЛЕТО 2021 г

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак									
Булочка с сыром 30/4/12	ДС	46	5,12	6,5	15	138	5,7	СБ.ДОУ 2012г	3
Каша вязкая овсяная с сахаром	ДС	155	4,65	7,5	20,1	93	14,7	СБ.ДОУ 2012г	168
Чай с лимоном, 150/5	ДС	155	0,12	0,02	10,2	41	2,34	СБ.ДОУ 2012г	393
Итого за завтрак		310	9,89	14,02	45,3	272	22,71		
Второй завтрак									
Салат фруктовый	ДС	100	0,5	0	10,1	42,7	2	СБ.ДОУ 2012г	399
Обед									
Овощи свежие (огурец или помидор)	ДС	30	0,5	0	2,3	10	0	СБ.ШП 2005г.	71
Щи из свежей капусты со сметаной	ДС	150	3,25	3,45	9,4	80,3	7,2	СБ.ДОУ 2012г	66
Пюре из птицы 50/110	ДС	160	14,8	15,0	24,8	130	10,5	СБ.ДОУ 2012г	304
Напиток из плодов шиповника	ДС	150	0,18	0,08	20,7	84	36,6	СБ.ДОУ 2012г	398
Хлеб пшеничный	ДС	20	2	2,5	11	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		540	22,73	21,95	75,2	415,3	54,3		
Полдник									
Сдоба обыкновенная	ДС	50	5,43	3,3	36,6	197	0	СБ.ДОУ 2012г	466
Молоко кипячённое	ДС	150	4,6	4,01	7,6	85	2,1	СБ.ДОУ 2010г	400
Итого полдник		200	10,03	7,31	44,2	282	2,1		
Итого за пятый день		1150	43,15	43,29	177,8	1012	81,14		

День шестой

ЛС. О 2021 г

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	диета	Выход блюда ,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак									
Бутерброд с сыром 30/4/12	ДС	46	5,12	6,5	15	138	0,11	СБ.ДОУ 2012г	3
Каша вязкая рисовая с сахаром	ДС	155	6	3,93	43,33	233	0	СБ.ДОУ 2012г	168
Чай с сахаром	ДС	150	2,67	2,34	14,31	89	1	СБ.ДОУ 2012г	392
Итого за завтрак		305	13,79	12,77	72,64	460	1,11		
Обед									
Фрукты по сезону	ДС	100	0,4	0,4	10	44	7,5	СБ.ДОУ 2012г	368
Обед									
Икра кабачковая (для детского питания)	ДС	30	0,27	1,38	1,68	21	2,4	п/п	
Суп картофельный с пшеничной крупой	ДС	150	4,4	4,2	13	108	6,25	СБ.ДОУ 2012г	80
Биточки рыбные запечённые с томатным соусом 50/20	ДС	70	6,7	2,3	5,3	6,6	2,6	СБ.ДОУ 2012г	255/348
Картофель отварн.или вюре картофельное	ДС	110	2,2	30,5	17,7	107	14,7	СБ.ДОУ 2012г	318/321
Компот из свежих плодов	ДС	150	0,14	0,14	21,5	87,8	1,3	СБ.ДОУ 2012г	372
Хлеб пшеничный	ДС	20	2	2,5	11	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		560	17,71	41,35	80,18	441,4	27,25		
Полдник									
Крендель сахарный	ДС	50	5,4	4,3	36,2	210	3,35	СБ.ДОУ 2012г	460
Кофейный напиток с молоком	ДС	150	2,4	2	12	76	9,4	СБ.ДОУ 2012г	395
Итого полдник		200	7,8	6,3	48,2	286	12,65		
Итого за шестой день		1165	39,7	60,82	211,02	1231,4	48,51		

День седьмой

ЛЕТО 2021 г

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак									
Бутерброд с маслом 30/10	ДС	40	2,47	7,55	10,23	136,8	0	СБ.ДОУ 2012г	1
Взпеканка из творога с морковью со сг. Молоком 150/20	ДС	170	17,49	15,43	23,78	362,89	1,07	СБ.ДОУ 2012г	238
Чай с лимоном 150/5	ДС	155	0,12	0,02	10,2	41	2,34	СБ.ДОУ 2012г	393
Итого за завтрак		407	20,08	23	44,21	540,69	3,41		
Второй завтрак									
Сок яблочный	ДС	100	0,5	0	10,1	42,7	0	СБ.ДОУ 2012г	399
Обед									
Овощи свежие (огурец или помидор)	ДС	30	0,5	0	2,3	10	0	СБ.ШП 2005г.	71
Щи из свежей капусты со сметаной	ДС	150	3,25	3,45	9,4	80,3	7,2	СБ.ДОУ 2012г	66
Котлеты рубленые из птицы	ДС	50	4,7	3,6	4,4	69	8	СБ. ШП 2012г.	305
Каша гречневая рассыпчатая	ДС	110	3,12	4	32,7	178,5	0	СБ.ДОУ 2012г	313
Компот из сухофруктов	ДС	150	0,5	0,08	26,4	109	41,7	СБ.ДОУ 2012г	376
Хлеб пшеничный	ДС	20	2	2,5	11	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		540	16,07	13,96	96,2	557,8	56,9		
Полдник									
Печенье	ДС	25	1,35	3,1	11,8	101	0		к/к
Чай с молоком	ДС	150	2,2	1,95	12	74	1	СБ.ДОУ 2012г	394
Итого полдник		175	3,55	5,05	23,8	175	1		
Итого за седьмой день		1222	40,2	42,01	174,31	1316,19	61,31		

День восьмой

ЛСГО 2021 г

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	Диета	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак									
Бутерброд с сыром 30/4/12	ДС	46	5,12	5,5	15	138	0,11	СБ.ДОУ 2012г	3
Каша вязкая овсяная с сахаром	ДС	155	4,65	7,5	20,1	93	0,2	СБ.ДОУ 2012г	168
Какао с молоком	ДС	150	3,15	2,73	13	172,3	1,2	СБ.ДОУ 2012г	397
Итого за завтрак		305	12,92	16,73	48,1	403,3	1,51		
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	0,4	0,4	10	44	7,5	368	368
Обед									
Винегрет овощной	ДС	40	0,7	3,1	4,2	47,4	0	СБ.ДОУ 2012г	45
Рисовый суп ленинградский с перловой крупой	ДС	150	2,64	3,44	11,04	85,6	0,6	СБ.ДОУ 2012г	76
Мясо тушеное с овощами в соусе 50/110	ДС	160	17,4	13,2	0,27	237	5,2	СБ.ДОУ 2012г	274
Напиток из плодов шиповника	ДС	150	0,18	0,08	20,7	84	36,6	СБ.ДОУ 2012г	398
Хлеб пшеничный	ДС	20	2	2,5	11	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,32	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		510	24,22	19,55	53,01	517,6	42,4		
Полдник									
Булочка российская	ДС	50	3,5	4	27,9	160	0,01	СБ.ДОУ 2012г	474
Чай с сахаром	ДС	150	7,67	2,34	14,31	89	1	СБ.ДОУ 2012г	392
Итого полдник		200	6,7	6,7	40,9	332,3	1,01		
Итого за восьмой день		1115	44,24	43,38	152,01	1297,2	52,42		

День девятый

ЛЕТО 2021 г

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак									
Бутерброд с маслом, 30/10	ДС	40	2,47	7,55	10,25	136,8	0	СБ.ДОУ 2012г	1
Каша вязкая молочная из риса и пшенас сахаром	ДС	155	4,65	7,5	20,1	93	0,7	СБ.ДОУ 2012г	168
Чай с сахаром	ДС	150	2,67	2,34	14,31	89	1	СБ.ДОУ 2012г	392
Итого за завтрак	ДС	305	9,79	17,39	44,64	318,8	1,2	СБ.ДОУ 2012г	
Второй завтрак									
Сок яблочный	ДС	100	0,5	0	10,1	42,7	2	СБ.ДОУ 2012г	399
Обед									
Икра кабачковая (для детского питания)	ДС	30	0,27	1,38	1,68	21	1,5	п/п	
Суп картофельный с горошкой душистым	ДС	150	4,4	4,2	13	108	3,48	СБ.ДОУ 2012г	81
Пюре из птицы 50/110	ДС	160	11,8	15,6	24,8	130	10,5	СБ.ДОУ 2012г	304
Компот из свежих плодов	ДС	150	0,14	0,14	21,5	87,8	1,3	СБ.ДОУ 2012г	372
Хлеб пшеничный	ДС	20	2	2,5	11	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,35	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		540	24,61	24,15	81,98	457,8	16,78		
Полдник									
Булочка "Веснушка"	ДС	50	9,4	1,14	26	154,3	0	СБ.ДОУ 2012г	473
Какао с молоком	ДС	150	3,2	2,7	13	172,3	1,2	СБ.ДОУ 2012г	397
Итого полдник		200	12,6	3,84	39	326,6	1,2		
Итого за девятый день		1145	46,5	45,38	175,72	1145,9	21,18		

Десять

ЛЕТО 2021 г

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак									
Бутерброд с сыром 30/4/12	ДС	46	5,12	6,5	15	138	0,11	СБ.ДОУ 2012г	3
Омлет натуральный	ДС	155	13,9	25	2,9	292	0,18	СБ.ДОУ 2012г	215
Кофейный напиток с молоком	ДС	150	2,4	2	12	76	9,3	СБ.ДОУ 2012г	395
Итого за завтрак		305	21,42	33,5	29,9	506	9,59		
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	0,4	0,4	10	44	7,5	368	368
Обед									
Овощи с (огурец или помидор)	ДС	30	0,5	0	2,3	10	0	СБ.ШП 2005г.	71
Борщ с картофелем со сметаной	ДС	150	3,25	3,45	9,4	80,3	4	СБ.ДОУ 2012г	58
Биточки рубленные из фарша и бройлеров	ДС	50	4,7	3,6	4,4	69	0,5	СБ. ШП 2012г.	305
Каша пшеничная рассыпчатая	ДС	110	4,8	4,2	27,8	169,2	0	СБ.ДОУ 2012г	313
Компот из сухофруктов	ДС	150	0,5	0,08	26,4	109	41,7	СБ.ДОУ 2012г	376
Хлеб пшеничный	ДС	20	2	2,5	11	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		510	17,25	14,16	89	538,5	46,2		
Полдник									
Сдоба обыкновенная	ДС	50	5,43	3,3	36,6	197	0	СБ.ДОУ 2012г	466
Молоко кипяченое	ДС	150	4,6	4,01	7,6	85	2,1	СБ.ДОУ 2010г	400
Итого полдник		200	10,03	7,31	44,2	282	2,1		
Итого за десятый день		1115	49,1	55,37	173,1	1370,5	65,39		
Итого за весь период		11510	436,86	514,92	2281,55	12164,1	562,06		
Среднее значение за период		1151	43,686	51,492	228,155	1216,41	56,2		
Содержание БЖУ за период в % от калорийности			3,6	4,2	18,7				