

					Утверждено:
					Комбината питания
					ПРОПИКОМ/ИП Агула
					Агула Ю.Д.
					" " 2024 г.

Примерное 20-ти дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет, посещающих частные дошкольные учреждения с 1 июня 2024 года

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Сборник рецептов	Стоимость (руб.)
		г	г	г	г	ккал		
1 неделя День 1 (понедельник)								
Завтрак								
1	Фритата с сыром (омлет с сыром)	100	8,50	7,60	1,60	108,00	ТИ рец. №254,2006г	121,00
2	Пирог с яблоком	50	2,75	1,25	23,100	114,50	ТИ рец. №476,2006г	30,00
3	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,53	10,70	54,60		2,00
4	Чай пакетированный	2	0,00	0,00	0,00	0,00		5,00
5	Сахар	10	0,00	0,00	9,98	39,90		5,00
Итого:			12,78	9,38	45,38	317,00		163,00
Обед								
1	Салат из моркови с сахаром	45	0,54	3,06	4,28	46,80	ТИ рец. №52(2),2006г	40,00
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,16	1,44	14,94	81,00	ТИ рец. №116,2006г	73,00
3	Котлета куриная	60	9,72	8,04	10,14	159,00	ТИ рец. №347,2006г	107,00
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	7,28	6,63	35,10	228,80	ТИ рец. №353(1),2006г	93,00
5	Компот из вишни	180	0,18	0,18	16,02	66,60	ТИ рец. №409,2006г	53,00
6	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,53	10,70	54,60		2,00
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,18	0,18	8,88	37,80		2,00
Итого:			22,59	20,06	100,06	674,60		370,00
Полдник								
1	Макароны, запеченные с сыром	150	7,65	7,95	28,05	219,00	ТИ рец. №248,2006г	112,00
2	Фрукт	1 шт.					ТИ рец. №458,2006г	по факту
Итого:			7,65	7,95	28,05	219,00		
Ужин								
1	Жаркое по-домашнему	180	13,32	16,56	17,46	262,80	ТИ рец. №294,2006г	255,00
2	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,53	10,70	54,60		2,00
Итого:			14,85	17,09	28,16	317,40		257,00
Итого за день			57,87	54,48	201,65	1528,00		

День 2(вторник)

Завтрак									
1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	7,07	8,73	26,66	213,54	ТИ рец. №221,2006г	85,00	
2	Фрукт	1шт					ТИ рец. №458,2006г	по факту	
3	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,53	10,70	54,60		2,00	
4	Чай пакетированный	2	0,00	0,00	0,00	0,00		5,00	
5	Сахар	10	0,00	0,00	9,98	39,90		5,00	
	Итого:		8,60	9,26	47,34	308,04			
Обед									
1	Огурец свежий с маслом растительным	45	0,32	6,84	0,77	65,70	ТИ рец. №36(1),2006г	62,00	
2	Суп гороховый с гречками	180/10	5,52	3,19	23,23	143,20	ТИ рец. №115(1),2006г	73,00	
3	Гуляш из мяса отварного	50/30	10,72	5,44	2,64	100,00	ТИ рец. №299,2006г	148,00	
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	130	4,94	5,89	11,96	120,90	ТИ рец. №362(1),2006г	93,00	
5	Компот из крыжовника	180	0,18	0,18	16,02	66,60	ТИ рец. №409,2006г	53,00	
6	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,53	10,70	54,60		2,00	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,18	0,18	8,88	37,80		2,00	
	Итого:		24,39	22,25	74,20	588,80		433,00	
Полдник									
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	21,17	14,13	23,72	306,59	344 Сб.рец.2003	184,00	
2	Чай пакетированный	2	0,00	0,00	0,00	0,00		5,00	
3	Сахар	10	0,00	0,00	9,98	39,90		5,00	
	Итого:		21,17	14,13	33,70	346,49		194,00	
Ужин									
1	Оладьи из филе курицы	60	8,58	8,10	4,86	129,00	ТИ рец. №349,2006г	107,00	
2	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,42	5,07	20,41	144,30	ТИ рец. №359(1),2006г	93,00	
3	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,53	10,70	54,60		2,00	
	Итого:		14,53	13,70	35,97	327,90		202,00	
	Итого за день		68,68	59,34	191,20	1571,23			

День 3 (среда)

Завтрак									
1	Каша Дружба молочная с маслом сливочным (рис, пшено, молоко, сахар, масло слив.)	150	4,19	8,60	23,69	188,57	Сб.реп. ТК №327, 2003	85,00	
2	Пирог с вишней	50	2,75	1,25	23,10	114,50	ТИ реп. №476,2006г	35,00	
3	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,53	10,70	54,60		2,00	
4	Чай пакетированный	2	0,00	0,00	0,00	0,00		5,00	
5	Сахар	10	0,00	0,00	9,98	39,90		5,00	
Итого:			8,47	10,38	67,47	397,57		132,00	
Обед									
1	Салат Витаминный из свежей капусты с морковью и яблоком	45	1,49	2,61	3,24	42,75	ТИ реп. №21В№2(1),2006г	40,00	
2	Борщ из свежей капусты с картофелем с фрикадельками	180/20	5,48	6,26	9,68	116,20	ТИ реп. №83,2006г	105,00	
3	Котлеты рыбные	60	6,78	2,76	8,40	85,80	ТИ реп. №279,2006г	107,00	
4	Рис отварной с маслом сливочным	130	3,12	5,07	24,57	156,00	ТИ №355(1), 2006	93,00	
5	Компот из сливы	180	0,18	0,18	16,02	66,60	ТИ реп. №409,2006г	53,00	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,53	0,53	10,70	54,60		2,00	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,18	0,18	8,88	37,80		2,00	
Итого:			19,76	17,59	81,49	559,75		402,00	
Подзник									
1	Омлет натуральный	150	15,00	18,15	3,00	234,00	ТИ реп. №253,2006г	154,00	
2	Фрукт	1шт					ТИ реп. №458,2006г	по факту	
Итого:			0,00	0,00	0,00	234,00			
Ужин									
1	Биточки мясные	60	9,06	6,18	7,98	127,20	ТИ реп. №307,2006г	107,00	
2	Картофельное пюре с маслом сливочным	130	4,94	5,89	11,96	120,90	ТИ реп. №362(1),2006г	93,00	
Итого:			14,00	12,07	19,94	248,10		200,00	
Итого за день			42,23	40,04	168,90	1439,42			

День 4 (четверг)

Завтрак									
1	Запеканка из творога со сушеным молоком	130/20	21,17	14,13	23,72	306,59	344 Сб.реп.2003	184,00	
2	Фрукт	1шт					ТИ реп. №458,2006г	по факту	
3	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,53	10,70	54,60		2,00	
4	Чай пакетированный	2	0,00	0,00	0,00	0,00		5,00	
5	Сахар	10	0,00	0,00	9,98	39,90		5,00	
	Итого:		22,70	14,66	44,40	401,09			
Обед									
1	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и маслом растительным	45	0,86	3,69	3,38	50,36	сб. реп. №39,2003г	40,00	
2	Суп картофельный с круглой и фрикадельками	180/20	5,66	4,64	14,90	123,40	ТИ реп. №114(2),2006г	105,00	
3	Птица тушеная (филе куриное)	60	9,42	5,64	1,98	101,40	ТИ реп. №343,2006г	121,00	
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	7,28	6,63	35,10	228,80	ТИ реп. №353(1),2006г	93,00	
5	Компот из фруктового ассорти	180	0,18	0,18	16,02	66,60	ТИ реп. №409,2006г	53,00	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,53	0,53	10,70	54,60		2,00	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,18	0,18	8,88	37,80		2,00	
	Итого:		26,11	21,49	90,96	662,96		416,00	
Полдник									
1	Плюшка с сахаром	50	3,58	3,93	29,06	167,00	№528 Сб.реп.2003	25,00	
2	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	23,00	92,00		по факту	
	Итого:		3,58	3,93	52,06	259,00			
Ужин									
1	Жаркое по-домашнему	180	13,32	16,56	17,46	262,80	ТИ реп. №294,2006г	255,00	
2	Хлеб из муки пшеничной	20	1,53	0,53	10,70	54,60		2,00	
	Итого:		14,85	17,09	28,16	317,40		257,00	
	Итого за день		67,24	57,17	215,58	1640,45			

День 5 (пятница)

Завтрак									
1	Олады со стученным молоком	120/20	17,5	12,30	10,80	230,00	ТИ рец. №221,2006г	132,00	
2	Чай пакетированный	2	0,00	0,00	0,00	0,00		5,00	
3	Сахар	10	0,00	0,00	9,98	39,90		5,00	
Итого:			17,50	12,30	20,78	269,90		142,00	
Обед									
1	Помидор свежий с маслом растительным	45	0,68	7,16	1,98	75,15	ТИ рец. №37(1),2006г	62,00	
2	Щи из свежей капусты	180	1,80	3,24	8,28	70,20	ТИ рец. №96(3),2006г	73,00	
3	Котлета мясная	60	9,06	6,18	7,98	127,20	ТИ рец. №307,2006г	107,00	
4	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,42	5,07	20,41	144,30	ТИ рец. №359(1),2006г	93,00	
5	Компот из красной смородины	180	0,18	0,18	16,02	66,60	ТИ рец. №409,2006г	53,00	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,53	0,53	10,70	54,60		2,00	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,18	0,18	8,88	37,80		2,00	
Итого:			18,85	22,54	74,25	575,85		392,00	
Полдник									
1	Сырники из творога со стученным молоком	120/20	20,40	13,048	21,84	286,38	сб. рец. №357,2003г	173,00	
2	Фрукт	1шт					ТИ рец. №458,2006г	по факту	
Итого:			20,40	13,05	21,84	286,38			
Ужин									
1	Плов из курицы	180	7,38	5,40	77,40	387,72	сб. рец. №208,2003г	176,00	
2	Хлеб из муки пшеничной	20	1,53	0,53	10,70	54,60		2,00	
Итого:			8,91	5,93	88,10	442,32		178,00	
Итого за день			65,66	53,82	204,97	1574,45			

[illegible]