

Утверждаю:
АО «Комбинат
школьного питания № 1»
генеральный директор

И.С. Зубавленко
2024 г



Согласовано:
Заведующий
«МДОАУ № 109»

2024 г.



АО «Комбинат школьного питания № 1»

**Основное (организованное) меню (осенне-зимний период)
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)
для МДОАУ с 12-часовым режимом работы**

Д/с № 109 [redacted] Александр

(Не переносимость глютена)

"Комбинат питания №1"
Цикличное 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 1		
Завтрак 1	Хлебцы	10
Завтрак 1	Масло (порция)	5
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	170
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200
Итого за Завтрак 1		385
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180
Итого за Завтрак 2		180
Обед	Салат "Степной"	50
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180
Обед	Котлеты рубленые (без хлеба)	70
Обед	Макаронные изделия отварные (без глют)	130
Обед	Напиток из плодов шиповника	180
Итого за Обед		610
Полдник	Кефир	200
Полдник	Хлебцы	10
Итого за Полдник		210
Ужин	Запеканка из творога со сметаной (б/манки)	200
Ужин	Чай с сахаром	200
Ужин	Хлебцы	10
Итого за Ужин		410
Итого за день		1 795

"Комбинат питания №1"
Цикличное 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 2		
Завтрак 1	Хлебцы	10
Завтрак 1	Сыр (порция)	10
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая	150
Завтрак 1	Чай с молоком	200
Итого за завтрак 1		370
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	200
Итого за Завтрак 2		200
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200
Обед	Плов из птицы	160
Обед	Компот из свежих плодов	180
Итого за обед		590
Полдник	Кисель плодово-ягодный	200
Полдник	Хлебцы	10
Итого за Полдник		210
Ужин	Суфле из рыбы	80
Ужин	Пюре картофельное	150
Ужин	Чай с сахаром	200
Ужин	Хлебцы	10
Итого за Ужин		440

Итого за день	1 810
----------------------	--------------

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 3		
Завтрак 1	Хлебцы	10
Завтрак 1	Масло (порция)	5
Завтрак 1	Каша молочная рисовая	170
Завтрак 1	Чай с сахаром	200
Итого за завтрак 1		385
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180
Итого за Завтрак 2		180
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	50
Обед	Суп картофельный с рисом	200
Обед	Оладьи из печени по-кунцевски	70
Обед	Каша гречневая вязкая	130
Обед	Компот из сушеных фруктов	180
Итого за обед		630
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200
Полдник	Хлебцы	10
Итого за Полдник		210
Ужин	Макароны, запеченные с яйцом (б/глют)	200
Ужин	Чай с лимоном	200
Итого за Ужин		400

Итого за день	1 805
----------------------	--------------

"Комбинат питания №1"
Цикличное 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 4		
Завтрак 1	Хлебцы	10
Завтрак 1	Сыр (порция)	10
Завтрак 1	Молочная каша " Дружба"	180
Завтрак 1	Чай с молоком	180
Итого за завтрак 1		380
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180
Итого за Завтрак 2		180
Обед	Салат "Степной"	50
Обед	Рассольник Ленинградский с рисом	200
Обед	Голубцы ленивые	190
Обед	Кисель плодово-ягодный	200
Итого за Обед		640
Полдник	Чай с сахаром	200
Полдник	Яблоко	100
Итого за Полдник		300
Ужин	Рыба по-русски	200
Ужин	Чай с сахаром	200
Ужин	Хлебцы	10
Итого за Ужин		410

Итого за день	1 910
----------------------	--------------

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 5		
Завтрак 1	Хлебцы	10
Завтрак 1	Масло (порция)	5
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями (б/глют)	150
Завтрак 1	Какао с молоком	180
Итого за Завтрак 1		195
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180
Итого за Завтрак 2		180
Обед	Салат "Зимний"	50
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180
Обед	Котлеты рубленые из птицы(б/хлеба)	70
Обед	Пюре из гороха	130
Обед	Компот из сушеных фруктов	180
Итого за Обед		610
Полдник	Кефир	200
Полдник	Хлебцы	10
Итого за Полдник		210
Ужин	Зеленый горошек	50
Ужин	Омлет натуральный	150
Ужин	Чай с сахаром	200
Ужин	Хлебцы	10
Итого за Ужин		410

Итого за день	1 605
----------------------	--------------

"Комбинат питания №1"
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 6		
Завтрак 1	Хлебцы	10
Завтрак 1	Масло (порция)	5
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	190
Завтрак 1	Чай с сахаром	180
Итого за Завтрак 1		385
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180
Итого за Завтрак 2		180
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50
Обед	Суп картофельный с рисом	200
Обед	Биточки рубленые	70
Обед	макаронные изделия отварные с маслом (без сметаны)	130
Обед	Компот из сушеных фруктов	180
Итого за Обед		630
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200
Полдник	Хлебцы	10
Итого за Полдник		210
Ужин	Пудинг из творога со сгущенным молоком(б/манки)	200
Ужин	Чай с сахаром	200
Ужин	Хлебцы	10
Итого за Ужин		410

Итого за день	
----------------------	--

"Комбинат питания №1"
Цикличное 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 7		
Завтрак 1	Хлебцы	10
Завтрак 1	Масло (порция)	5
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая	150
Завтрак 1	Чай с молоком	200
Итого за Завтрак 1		365
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	200
Итого за Завтрак 2		200
Обед	Винегрет овощной	50
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (б/глют)	200
Обед	Плов из птицы	200
Обед	Напиток из плодов шиповника	180
Итого за Обед		630
Полдник	Хлебцы	10
Полдник	Кефир	200
Итого за Полдник		210
Ужин	Запеканка картофельная с мясом или печенью 160/40	200
Ужин	Чай с сахаром	200
Ужин	Хлебцы	10
Итого за Ужин		410

Итого за день	1 815
----------------------	--------------

"Комбинат питания №1"
Цикличное 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 8		
Завтрак 1	Хлебцы	10
Завтрак 1	Сыр (порция)	10
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	180
Завтрак 1	Чай с сахаром	180
Итого за Завтрак 1		380
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180
Итого за Завтрак 2		180
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180
Обед	Котлеты рубленые б/хлеба	70
Обед	Макаронные изделия отварные (б/глют)	130
Обед	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180
Итого за Обед		610
Полдник	Чай с молоком	200
Полдник	Хлебцы	10
Итого за Полдник		210
Ужин	Омлет натуральный	205
Ужин	Чай с сахаром	200
Ужин	Хлебцы	10
Итого за Ужин		415

Итого за день	
----------------------	--

"Комбинат питания №1"
Цикличное 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 9		
Завтрак 1	Хлебцы	10
Завтрак 1	Масло (порция)	10
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	170
Завтрак 1	Какао с молоком	200
Итого за Завтрак 1		390
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	200
Итого за Завтрак 2		200
Обед	Салат из белокачанной капусты	50
Обед	Рассольник Ленинградский с рисом	200
Обед	Птица тушеная	70
Обед	Рис отварной с овощами	130
Обед	Компот из сушеных фруктов	180
Итого за Обед		630
Полдник	Кефир	200
Полдник	Хлебцы	10
Итого за Полдник		210
Ужин	Биточки рыбные б/хлеба	70
Ужин	Пюре из гороха	130
Ужин	Чай с сахаром	200
Ужин	Хлебцы	10
Итого за Ужин		410

Итого за день	1 840
----------------------	--------------

"Комбинат питания №1"
Цикличное 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 10		
Завтрак 1	Хлебцы	10
Завтрак 1	Масло (порция)	10
Завтрак 1	Каша "Дружба"	190
Завтрак 1	Чай с молоком	180
Итого за Завтрак 1		390
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180
Итого за Завтрак 2		180
Обед	Овощи натуральные соленые	50
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200
Обед	Суфле из отварного мяса с рисом	80
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	130
Обед	Компот из свежих плодов	180
Итого за Обед		640
Полдник	Напиток из плодов шиповника	180
Полдник	Хлебцы	10
Итого за Полдник		190
Ужин	Рагу из овощей	200
Ужин	Кисель плодово - ягодный	200
Ужин	Хлебцы	10
Итого за Ужин		410

Итого за день	1 810
---------------	-------