



Согласовано
Руководитель

МБДОУ д/с "Золотая"
Старший воспитатель
Стороженко С.В.



Утверждаю
Директор ООО «Центр питания»
Урманова Н.С.

Основное 2-х недельное меню

Для организации питания детей в возрасте 1,5-3,3-7 лет;
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 9,5 часов в

г. Давлеканово и Давлекановского района
(Срок реализации с 01.03.2023. - 31.05.2023)

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Урманова Н.С.



Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Дети с 3 до 7 лет с/м**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22103	Каша пшеничная молочная	130	2,04	3,12	12,13	127
КП22164	Чай с молоком и сахаром	180	1,8	4,5	16,2	68
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
	Всего в Завтрак	345	5,98	11,19	37,62	219
	Завтрак второй					
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47
	Обед					
КП22037	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87
КП22566	Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,74	17,99	144
КП22007	Напиток яблочный	180			15,84	60
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	50	6,17	4,17	1,9	99
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2) и железом	30	2,4	0,36	11,52	58
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,02	3,5	8,83	56
	Всего в Обед	585	14,54	16,17	77,54	503
	Уплотненный полдник					
КП22186	Плюшка новомосковская	80	3,12	5,6	12,8	117
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
	Всего в Уплотненный полдник	260	3,3	5,6	18,65	141
	Всего в день	1 290	24,21	33,36	143,62	910

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22105	Каша "Дружба" молочная	130	4,39	5,63	17,33	195
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	180	2,16	2,97	9,18	62
КП22200	Бутерброд с сыром	35	5,69	3,15	15,84	107
	Всего в Завтрак	345	12,24	11,75	42,35	364
	Завтрак второй					
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
	Всего в Завтрак второй	100	2,73	3,07	4,27	55
	Обед					
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	50			25	95
КП22031	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	1,73	4	12,4	160
КП22176	Картофельное пюре	100	2,33	4,59	13,42	120
КП22472	Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139
КП22002	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2) и железом	30	2,4	0,36	11,52	58
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,02	3,5	8,83	56
	Всего в Обед	685	22,62	20,02	88,6	666
	Уплотненный полдник					

КП22163	Омлет натуральный	80	6,58	5,99	10,58	
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	
Всего в Уплотненный полдник		285	8,76	6,29	26,03	22
Всего в день		1 415	46,35	41,13	161,24	1 311

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22069	Суп молочный с вермишелью	130	2,86	2,73	10,33	77
КП22164	Чай с молоком и сахаром	180	1,8	4,5	16,2	68
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		345	6,8	10,8	35,82	170
Завтрак второй						
КП22165	Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26
Всего в Завтрак второй		100	2,81	0,05	3,63	26
Обед						
КП22316	Свекольник со сметаной	200	2	4,61	8,35	104
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	100	3,25	2,45	20,47	133
КП22267	Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,05	24,75	99
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	30	2,4	0,36	11,52	58
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		635	22,58	19,15	83,76	611
Уплотненный полдник						
КП22344	Булочка молочная	80	6,96	3,73	41,03	225
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
Всего в Уплотненный полдник		260	7,14	3,73	46,88	249
Всего в день		1 340	39,33	33,72	170,09	1 056

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22124	Каша манная молочная	130	3,27	5,08	15,16	119
КП22089	Какао с молоком	180	0,36	2,07	9,18	62
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		345	5,77	10,72	33,63	206
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,19	3,33	14	137
КП22251	Азу из отварного мяса	50	7	8,25	2,1	106
КП22007	Напиток яблочный	180			15,84	60
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	30	2,4	0,36	11,52	58
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		585	19,4	21,51	68,29	643
Уплотненный полдник						
КП22565	Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
Всего в Уплотненный полдник		280	16,68	16,35	28,2	318
Всего в день		1 310	42,25	48,98	139,92	1 214

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22110	Каша рисовая молочная	130	3,72	5,02	11,78	120
КП22164	Чай с молоком и сахаром	180	1,8	4,5	16,2	68
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
	Всего в Завтрак	345	7,66	13,09	37,27	213
	Завтрак второй					
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
	Всего в Завтрак второй	100	2,73	3,07	4,27	55
	Обед					
КП22190	Суп с пшенной крупой	200	4,8	3,2	9,33	159
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	100	6,5	7,5	10,5	149
КП22476	Напиток лимонный	180	0,09	0,01	17,01	66
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	30	2,4	0,36	11,52	58
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,02	3,5	8,83	56
	Всего в Обед	535	15,81	14,57	57,19	487
	Уплотненный полдник					
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	90	6,75	5,48	13,5	168
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	48
	Всего в Уплотненный полдник	295	8,93	5,78	28,95	240
	Всего в день	1 275	35,14	36,51	127,68	995

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22115	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	130	5,25	6,37	22,99	170
КП22089	Какао с молоком	180	0,36	2,07	9,18	62
КП22200	Бутерброд с сыром	35	5,69	3,15	15,84	107
	Всего в Завтрак	345	11,3	11,59	48,01	339
	Завтрак второй					
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47
	Обед					
КП22037	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87
КП22155	Плов из куриного филе	100	4,67	6	5,27	161
КП22007	Напиток яблочный	180			15,84	60
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	30	2,4	0,36	11,52	58
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,02	3,5	8,83	56
	Всего в Обед	535	10,55	14,26	62,92	422
	Уплотненный полдник					
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	90	6,75	5,48	13,5	168
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	48
	Всего в Уплотненный полдник	295	8,93	5,78	28,95	240
	Всего в день	1 275	31,19	32,03	149,69	1 048

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22121	Каша кукурузная молочная	130	4,91	4,39	24,11	140

КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	180	2,16	2,97	9,18	
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	
Всего в Завтрак		335	9,07	7,66	42,89	2
Завтрак второй						
КП22159	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55
Всего в Завтрак второй		100	2,73	3,07	4,27	55
Обед						
КП22171	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	33,33	200
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	85	7,51	7,2	8	131
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,19	3,33	14	137
КП22007	Напиток яблочный	180			15,84	60
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	30	2,4	0,36	11,52	58
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		635	21,12	17,86	91,52	642
Уплотненный полдник						
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	90	6,75	5,48	13,5	168
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	48
Всего в Уплотненный полдник		295	8,93	5,78	28,95	240
Всего в день		1 365	41,85	34,37	167,63	1 188

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22109	Каша рисовая молочная	130	3,29	3,9	11,79	146
КП22164	Чай с молоком и сахаром	180	1,8	4,5	16,2	68
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		345	7,23	11,97	37,28	239
Завтрак второй						
КП22175	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46
Всего в Завтрак второй		100	0,5	0,1	10	46
Обед						
КП22046	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,31	3,64	8,76	73
КП22556	Сложный гарнир: рагу овощное и каша пшенная	100	2	4	10,67	137
КП22268	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,51	10	160
КП22002	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	30	2,4	0,36	11,52	58
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		635	20,01	19,1	59,05	523
Уплотненный полдник						
КП22564	Сырники из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146
КП22169	Кисель фруктовый	180			2,72	68
Всего в Уплотненный полдник		280	5	2,15	16,92	214
Всего в день		1 360	32,74	33,32	123,24	1 022

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	130	4,39	5,63	17,33	195
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	48
Всего в Завтрак		335	6,57	5,93	32,78	267
Завтрак второй						

246	Йогурт	100	4,1	4,2	10	96
Всего в Завтрак второй		100	4,1	4,2	10	96
Обед						
П22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225
КП22172	Рагу из овощей	100	1,33	3,33	10,53	57
КП22472	Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139
КП22007	Напиток яблочный	180			15,84	60
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	30	2,4	0,36	11,52	58
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		635	24,4	20,74	70,88	595
Уплотненный полдник						
КП22163	Омлет натуральный	80	6,58	5,99	10,58	154
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	48
Всего в Уплотненный полдник		285	8,76	6,29	26,03	226
Всего в день		1 355	43,83	37,16	139,69	1 184

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22069	Суп молочный с вермишелью	130	2,86	2,73	10,33	77
КП22089	Какао с молоком	180	0,36	2,07	9,18	62
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		345	5,36	8,37	28,81	164
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
КП22031	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	1,73	4	12,4	160
КП22475	Плов из говядины	100	4,67	6,8	12,67	137
КП22476	Напиток лимонный	180	0,09	0,01	17,01	66
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	30	2,4	0,36	11,52	58
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,02	3,5	8,83	56
Всего в Обед		535	10,91	14,67	62,43	476
Уплотненный полдник						
КП22186	Плюшка новомосковская	60	2,34	4,2	9,6	88
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
Всего в Уплотненный полдник		240	2,52	4,2	15,45	112
Всего в день		1 220	19,19	27,64	116,48	799
Итого			356,08	358,21	1 439,29	10 727
Среднее за период			35,61	35,82	143,93	1 073
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,28	30,05	53,67	