



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
на весенне-летний период



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



Сезон:

Весна-лето

Возрастная категория:

Дети с 3 до 7 лет с/м

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	160	6,46	7,84	28,3	209	КП24079
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП24044
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	13,36	13,74	56,6	400	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Рассольник домашний со сметаной	200	4,59	6,19	11,56	120	КП22053
Каша гречневая рассыпчатая	100	3,19	3,33	14	137	КП24049
Котлеты куриные с соусом томатным	80	9,3	5,3	3,2	104	КП24208
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	180	0,18	0,09	15,48	108	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1, B2) и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	625	20,88	18,01	60,91	574	
Уплотненный полдник						
Булочка с посыпкой	60	4,44	4,56	28,68	174	КП24094
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	240	4,62	4,56	34,53	198	
Всего в день	1 365	39,36	36,41	162,04	1 218	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	165	7,84	11,27	26,4	235	КП24048
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	10,75	19,01	46,46	388	
Завтрак второй						
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,31	3,64	8,76	73	КП24028
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП24051
Котлеты мясные с соусом томатным	80	7,5	7,2	8	130	КП24210
Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,04	24,75	99	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1, B2) и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	625	15,83	18,97	71,6	539	

Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24035
Кисель фруктовый	180			2,72	68	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	280	5	4,65	16,92	214	
Всего в день	1 405	31,98	43,03	143,78	1 224	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	160	6,9	8,05	18,66	199	КП24084
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП24093
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	15,8	14,95	46,96	390	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	50	1,25	3,75	25	95	КП24090
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
Компот яблочный	180			15,84	60	КП24055
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	605	17,31	19,78	85,06	639	
Уплотненный полдник						
Плюшка новомосковская	60	4,68	3,48	30,6	177	КП24134
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	240	4,86	3,48	36,45	201	
Всего в день	1 345	38,47	38,31	178,47	1 276	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	165	2,58	3,96	15,4	161	КП24085
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	5,5	11,7	35,46	314	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)	50					ДО7АЭ20
Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	130	7,8	8,23	13	158	КП24034
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	180	0,18	0,09	15,48	108	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	605	19,1	16,42	60,28	570	
Уплотненный полдник						
Кефир	180	5,13	5,67	15,84	136	КП24087
Кекс для детского питания	1шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	280	8,46	7,35	45,84	274	
Всего в день	1 385	33,45	35,87	150,38	1 240	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	160	4,05	7,79	25,6	180	КП24053
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24046
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	10,55	11,39	53,4	341	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200	17,33	21,33	50,67	257	КП24015
Спагетти отварные с маслом	100	2,06	3,34	12,13	87	КП24196
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	80	6,3	4,2	8,65	64	КП24212
Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,04	24,75	99	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	625	30,21	32,02	112,87	612	
Уплотненный полдник						
Вак-беляш	80	4,96	6,4	19,04	162	КП24096
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	260	5,14	6,4	24,89	186	
Всего в день	1 385	46,4	49,9	201,16	1 185	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	165	7,12	8,3	19,24	206	КП24084
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП24044
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	10,23	18,34	43	401	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	0,75	1,75	3,38	33	КП24107
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	КП24026
Плов из говядины	120	5,6	6,48	15,2	173	КП24050
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	180	0,18	0,09	15,48	108	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	595	11,62	15,82	72,2	505	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	80	6,58	5,99	10,58	154	КП24088
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	280	8,36	6,23	24,11	225	
Всего в день	1 375	30,7	40,5	149,3	1 177	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						

Каша пшеничная молочная	160	2,51	3,84	14,93	156	КП24090
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП24091
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	11,41	10,74	43,23	347	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	50	1,25	3,75	25	95	КП24090
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП24012
Каша гречневая рассыпчатая с мясом и овощами	130	7,66	6,86	11,56	153	КП24180
Напиток яблочный	180	0,27	0,09	9,27	39	КП24113
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	605	14,12	17,21	75,97	542	
Уплотненный полдник						
Блины (2вариант)	80	5,92	11,2	26,24	232	КП24097
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	260	6,1	11,2	32,09	256	
Всего в день	1 365	32,03	39,55	160,09	1 227	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП24079
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	9,58	15,82	49,24	369	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,31	3,64	8,76	73	КП24028
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,73	17,98	144	КП24052
Котлеты куриные с соусом томатным	80	9,3	5,3	3,2	104	КП24208
Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,04	24,75	99	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	625	17,61	15,82	71,37	524	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	280	5,18	4,65	20,05	170	
Всего в день	1 405	32,86	36,4	150,66	1 109	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	160	4,05	7,79	25,6	180	КП24053
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	10,75	11,39	50,2	329	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	

Обед						
Картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП24012
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	80	9,33	5,08	10,67	125	КП24214
Компот яблочный	180			15,84	60	КП24055
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	625	16,78	16,57	70,07	573	
Уплотненный полдник						
Кекс для детского питания	1шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Йогурт	180	3,78	3,96	18	173	КП22246
Всего в Уплотненный полдник	280	7,11	5,64	48	311	
Всего в день	1 405	35,05	34	177,07	1 295	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	165	2,58	3,96	15,4	161	КП24085
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	5,5	11,7	35,46	314	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	0,75	1,75	3,38	33	КП24107
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010
Плов из говядины	120	5,6	6,48	15,2	173	КП24050
Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,04	24,75	99	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	595	18,37	16,38	75,13	609	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с яблоками	60	3,6	3,12	26,4	148	КП24103
Кисель фруктовый	180			2,72	68	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	240	3,6	3,12	29,12	216	
Всего в день	1 335	27,96	31,3	149,7	1 185	
Итого		348,26	385,27	1 622,66	12 136	
Среднее за период		34,83	38,53	162,27	1 214	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,48	28,57	53,48		