



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	150	6,06	7,35	26,53	196	КП22115
Какао с молоком	180	0,36	2,07	9,18	62	КП22089
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	365	8,56	12,99	45	283	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Плов из куриного филе	120	10,8	12,48	28,8	228	КП22155
Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,04	24,75	99	КП22008
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	545	16,65	19,04	83,69	583	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с яблоками	80	4,8	4,16	35,2	197	КП22645
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	260	4,98	4,16	41,05	221	
Всего в день	1 270	30,69	36,28	179,74	1 133	

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 манная молочная	150	6,47	7,55	17,49	187	КП22124
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	КП22003
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	370	13,15	11,15	41,44	333	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Свекла отварная(порционно)	40	0,6		2,9	14	КП22194
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Гуляш из говядины,макароньы отварные с маслом(35/100)	135	3,22	4,86	23,38	187	КП22713
Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	КП22002
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	600	11,44	13,05	68,22	504	

Уплотненный полдник						
Каша гречневая тушенная с овощами	100	5,6	3,6	23,07	149	КП22069
Кисель фруктовый	180			2,72	68	КП22169
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	300	7,2	3,84	33,46	265	
Всего в день	1 370	32,19	28,44	151,93	1 185	

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						
Суп молочный с вермишелью	150	3,3	3,15	11,93	89	КП22069
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	180	2,16	2,97	9,18	62	КП22573
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	365	7,6	9,69	30,39	176	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	КП22037
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40)	130	8,78	9,57	18,42	207	КП22532
Чай фруктовый(яблочный)	180	6,07	0,07	0,9	29	КП22888
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	555	19,92	17,14	57,46	427	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146	КП22152
Кисель фруктовый	180			2,72	68	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	280	5	2,15	16,92	214	
Всего в день	1 300	34,62	31,18	114,77	914	

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	150	2,35	3,6	14	146	КП22103
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	390	9,05	7,2	38,6	295	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП22248
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,51	7,2	8	131	КП22136
Инстантный напиток витаминизированный	180	3,6		22,5	72	КП22180
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	695	24,26	22,1	84,07	737	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с яблоками	80	4,8	4,16	35,2	197	КП22645
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	260	4,98	4,16	41,05	221	

в день	1 445	38,69	33,86	172,52	1 336	
1-ая неделя/Пятница						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	150	5,7	5,1	28	163	КП22122
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	КП22003
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	365	8,02	8,67	43,14	212	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,33	2,83	18,67	131	КП22275
Картофельное пюре	120	3,01	5,98	16,1	159	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП22711
Компот из свежесмороженной смородины	180	0,18	0,02	15,3	43	КП22006
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	645	19,47	17	77,41	562	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	90	6,75	7,2	13,5	168	КП22577
Чай с лимоном и сахаром	180	1,13	0,04	0,22	43	КП22001
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	290	9,48	7,49	21,41	258	
Всего в день	1 400	39,79	33,21	145,58	1 059	

2-ая неделя/Понедельник						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187	КП22118
Какао с молоком	180	0,36	2,07	9,18	62	КП22089
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	370	12,46	12,27	53,68	371	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	КП22037
Плов из куриного филе	120	10,8	12,48	28,8	228	КП22155
Инстантный напиток витаминизированный	180	3,6		22,5	72	КП22180
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	545	19,48	19,98	89,44	491	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	305	7,18	4,95	29,65	229	
Всего в день	1 320	39,53	37,6	181,57	1 173	

2-ая неделя/Вторник						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
1	2	4	5	6	7	8

Чай с молоком и сахаром	150	2,35	3,6	14	146	КП22216
Бутерброд с маслом (30/5)	180	1,8	4,5	16,2	68	КП22197
Всего в Завтрак	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Завтрак второй	365	6,29	11,67	39,49	239	
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП22228
Жаркое по-домашнему (говядина)	120	5,28	7,92	18,53	206	КП22252
Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	КП22002
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	545	16,67	16,11	59,6	550	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с капустой	80	5,44	4,64	30,08	186	КП22334
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	260	5,62	4,64	35,93	210	
Всего в день	1 270	29,08	32,52	145,02	1 044	

2-ая неделя/Среда						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
1	2	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Завтрак		4	5	6		
Каша кукурузная молочная	150	5,66	5,07	27,82	162	КП22121
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	КП22003
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	370	12,34	8,67	51,77	308	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП22181
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(70/36/24)	130	3,72	5,6	26,98	215	КП22649
Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,04	24,75	99	КП22008
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	10,87	11,64	84,64	575	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146	КП22152
Кисель фруктовый	180			2,72	68	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	280	5	2,15	16,92	214	
Всего в день	1 345	30,31	24,67	163,32	1 194	

2-ая неделя/Четверг						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
1	2	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Завтрак		4	5	6		
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,06	7,35	26,53	196	КП22115
Какао с молоком	180	0,36	2,07	9,18	62	КП22572
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	365	8,56	12,99	45	283	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП22175
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	

Обед							
Картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156	
Супу овощное с курицей	130	7,15	7,15	9,55	133	КП22021	
Чай фруктовый(яблочный)	180	6,07	0,07	0,9	29	КП22888	
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		555	21,62	16,39	43,13	491	
Уплотненный полдник							
Курник домашний	80	4,96	12	11,2	209	КП22411	
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	КП22003	
Всего в Уплотненный полдник		260	5,14	12	17,05	233	
Всего в день		1 280	35,82	41,48	115,18	1 054	

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 "Дружба" молочная	150	7,13	10,25	24	214	КП22106
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	КП22003
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	370	13,8	13,85	47,95	360	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,81	0,05	3,63	26	КП22165
Всего в Завтрак второй	100	2,81	0,05	3,63	26	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП22321
Свекольник со сметаной	200	2	4,61	8,35	104	КП22316
Каша гречневая рассыпчатая	120	3,83	4	16,8	165	КП22173
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП22711
Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	КП22002
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	685	20,45	21,58	64,26	595	
Уплотненный полдник						
Ватрушка с творогом	80	9,28	5,76	31,04	218	КП22254
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	280	9,48	5,76	37,54	245	
Всего в день	1 435	46,55	41,23	153,38	1 226	
Итого		357,25	340,47	1 523,01	11 318	
Среднее за период		35,73	34,05	152,3	1 132	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,63	27,07	53,83		