

Согласовано

Руководитель

Мур



Мур
Курмангуль За.

Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»

/Абдрахманова Р.И.



Основное 2-х недельное меню

Для организации питания детей в возрасте 1,5-3,3-7 лет;
посещающих дошкольные образовательные учреждения с
пребыванием 9 часов г. Давлеканово
Давлекановского района на зимний период.

(Срок реализации 01.01.2023-28.02.2023)

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

Р.И. Абдрахманова



Сезон: **Осень-зима**
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					
КП22124	Каша манная молочная	130	3,27	5,08	15,16	119
КП22089	Какао с молоком	180	0,36	2,07	9,18	62
КП22201	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	91
	Всего в Завтрак	340	5,68	11,08	36,01	272
	Завтрак второй					
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	100	0,1	0,05	0,1	31
	Всего в Завтрак второй	100	0,1	0,05	0,1	31
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	6,96	7,11	9,99	225
КП22155	Плов из куриного филе	100	10,27	10,4	10,13	153
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	13,92	70
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,16	0,84	10,66	59
	Всего в Обед	535	22,06	18,8	53,97	546
	Уплотненный полдник					
КП22186	Плюшка новомосковская	80	6,24	4,64	40,96	234
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
	Всего в Уплотненный полдник	260	6,42	4,64	46,81	258
	Всего в день	1 235	34,25	34,56	136,88	1 106

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	6,29	18,69	195
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	180	2,16	2,97	9,18	62
КП22200	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
	Всего в Завтрак	350	13,06	12,86	45,98	379
	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					
КП22161	Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	9	42
КП22471	Уха с крупой	200	4,67	1,07	11,07	73
КП22015	Запеканка картофельная с курицей B2	100	9,56	10,66	11,22	180
КП22007	Напиток яблочный	180			15,84	60
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,16	0,84	10,66	59
	Всего в Обед	575	19,68	13,63	71,71	484
	Уплотненный полдник					
КП22163	Омлет натуральный	80	1,16	2,67	1,47	71
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	11,6	
Всего в Уплотненный полдник		285	3,34	2,97	18,92	
Всего в день		1 310	38,81	32,53	140,87	1 000

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						
КП22117	Каша пшённая молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187
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		365	9,54	14,67	51,89	280
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						
КП22171	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	33,33	200
КП22167	Макароны отварные с маслом	90	2,23	3,66	19,67	121
КП22336	Гуляш из куриного филе	60	12,96	3,24	2,28	119
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	180	0,18	0,08	0,17	55
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,73	0,67	8,53	47
Всего в Обед		580	25,5	11,48	77,9	612
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		1 305	42,58	30,27	186,47	1 187

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						
КП22069	Суп молочный с вермишелью	130	2,86	2,73	10,33	77
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
КП22199	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
Всего в Завтрак		350	9,54	6,33	34,28	224
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	6,61	3,2	9,33	179
КП22135	Тефтели из говядины с подливом овощным	85	0,38	3,78	1,82	44
КП22176	Картофельное пюре	90	2,1	4,5	12,08	113
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	13,92	70
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,16	0,84	10,66	59
Всего в Обед		625	14,55	12,73	72,56	563
Уплотненный полдник						
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	4,84	2,15	14,9	196
КП22169	Кисель фруктовый	180			2,72	68
Всего в Уплотненный полдник		280	4,84	2,15	17,62	264
Всего в день		1 355	31,67	24,27	128,73	1 105

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					
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	100	0,1	0,05	0,1	31
	Всего в Завтрак второй	100	0,1	0,05	0,1	31
	Обед					
КП22037	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	90	3,3	2,4	12,6	108
КП22007	Напиток яблочный	180			15,84	60
КП22267	Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,16	0,84	10,66	59
	Всего в Обед	625	21,34	16,18	84,34	545
	Уплотненный полдник					
КП22167	Макароны отварные с маслом	90	2,23	3,66	19,67	121
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	25	2	0,3	11,6	58
	Всего в Уплотненный полдник	295	4,41	3,96	37,12	203
	Всего в день	1 365	33,51	33,28	158,82	991

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					
КП22068	Каша "Здоровье"(рис,гречка)	130	6,55	5,08	20,83	156
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	9,05	10,72	39,3	243
	Завтрак второй					
КП22007	Напиток яблочный	100			8,8	34
	Всего в Завтрак второй	100			8,8	34
	Обед					
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	2,09	4,61	14,96	111
КП22119	Пюре гороховое	90	1,85	1,07	16,81	82
КП22245	Мясо тушенное с овощами	50	7,55	5,34	16,3	200
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	180	0,18	0,08	0,17	55
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,16	0,84	10,66	59
	Всего в Обед	575	16,22	12,3	72,82	577
	Уплотненный полдник					
КП22186	Плюшка новомосковская	80	6,24	4,64	40,96	234
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
	Всего в Уплотненный полдник	260	6,42	4,64	46,81	258
	Всего в день	1 280	31,7	27,66	167,73	1 112

2-ая неделя/В

№ 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
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	180	2,16	2,97	9,18	62
КП22200	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
	Всего в Завтрак	350	13,91	12,94	50,28	354
	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					
КП22291	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,73	4,53	10	88
КП22021	Рагу овощное с курицей	100	5,5	5,5	7,35	102
КП22007	Напиток яблочный	180			15,84	60
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,16	0,84	10,66	59
	Всего в Обед	535	11,79	11,23	57,77	379
	Уплотненный полдник					
КП22167	Макароны отварные с маслом	100	2,48	4,07	21,85	135
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	11,6	58
	Всего в Уплотненный полдник	305	4,66	4,37	39,3	217
	Всего в день	1 290	33,1	31,61	151,61	1 005

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					
КП22121	Каша кукурузная молочная	130	4,91	4,39	24,11	140
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
КП22201	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	91
	Всего в Завтрак	340	7,14	8,32	41,63	256
	Завтрак второй					
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	100	0,1	0,05	0,1	31
	Всего в Завтрак второй	100	0,1	0,05	0,1	31
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	6,96	7,11	9,99	225
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	90	2,92	2,21	18,42	119
КП22362	Котлеты рыбные с подливом овощным	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	13,92	70
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,16	0,84	10,66	59
	Всего в Обед	625	28,57	18,08	70,42	651
	Уплотненный полдник					
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	4,84	2,15	14,9	196
КП22169	Кисель фруктовый	180			2,72	68
	Всего в Уплотненный полдник	280	4,84	2,15	17,62	264
	Всего в день	1 345	40,65	28,6	129,76	1 202

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					
КП22103	Каша пшеничная молочная	130	2,04	3,99	12,13	157

22200	Чай с молоком и сахаром	180	1,8	4,5	16,2	68
	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
	Всего в Завтрак	350	10,34	12,09	46,44	347
	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					
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	5,13	6,96	15,65	141
КП22183	Картофель отварной запеченный	90	1,8	1,98	13,5	80
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	50	10,8	4,4	1,9	99
КП22005	Компот из свежемороженой ягоды (яблоки/черноплодная рябина)	180	0,18	0,08	0,17	55
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,16	0,84	10,66	59
	Всего в Обед	575	22,47	14,62	55,8	504
	Уплотненный полдник					
КП22163	Омлет натуральный	80	1,16	2,67	1,47	71
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	11,6	58
	Всего в Уплотненный полдник	285	3,34	2,97	18,92	153
	Всего в день	1 310	38,88	32,74	125,42	1 058

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					
КП22105	Каша "Дружба" молочная	130	4,39	6,29	18,69	195
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
КП22089	Какао с молоком	180	0,36	2,07	9,18	62
	Всего в Завтрак	345	6,89	11,93	37,16	282
	Завтрак второй					
КП22005	Компот из свежемороженой ягоды (яблоки/черноплодная рябина)	100	0,1	0,05	0,1	31
	Всего в Завтрак второй	100	0,1	0,05	0,1	31
	Обед					
КП22174	Салат из моркови с яблоками на растительном масле(морковь, яблоко, сахар)	40	0,3	1,4	3,3	27
КП22046	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,31	3,64	8,76	73
КП22167	Макароны отварные с маслом	90	2,23	3,66	19,67	121
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	85	7,51	7,2	8	131
КП22007	Напиток яблочный	180			15,84	60
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	25	2,16	0,84	10,66	59
	Всего в Обед	665	15,91	17,1	80,15	541
	Уплотненный полдник					
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
КП22186	Плюшка новомосковская	60	4,68	3,48	30,72	175
	Всего в Уплотненный полдник	240	4,86	3,48	36,57	200
	Всего в день	1 350	27,76	32,56	153,97	1 053
	Итого		352,91	308,08	1 480,27	10 892
	Среднее за период		35,29	30,81	148,03	1 089
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,96	25,46	54,36	