



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 до 3 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	150	0,3	1,73	7,65	52	КП22089
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	335	8,5	12,65	43,47	273	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП22007
Всего в Завтрак второй	100	0,15	0,05	5,15	22	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	150	1	2,56	10,1	113	КП22231
Плов из куриного филе	120	10,8	12,48	28,8	228	КП22155
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	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	465	16,16	18,18	76,2	528	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с яблоками	80	4,8	4,16	35,2	197	КП22645
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	230	4,95	4,16	40,08	217	
Всего в день	1 130	29,76	35,03	164,89	1 040	

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	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	340	13,12	11,15	40,47	329	
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	150	2,8	3,75	12	120	КП22032
Гуляш из говядины,макароны отварные с маслом(35/100)	135	3,22	4,86	23,38	187	КП22713
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	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	520	10,46	11,79	62,68	458	

Уплотненный полдник						
Каша гречневая тушенная с овощами	100	5,6	3,6	23,07	149	КП2226
Кисель фруктовый	150			2,27	57	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	270	7,2	3,84	33,01	254	
Всего в день	1 230	31,18	27,18	144,95	1 123	

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)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП22573
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	335	7,24	9,2	28,87	166	
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	150	1,1	3,3	16,1	65	КП22037
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40)	130	8,78	9,57	18,42	207	КП22532
Чай фруктовый(яблочный)	150	5,06	0,06	0,75	24	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	475	18,55	16,03	51,94	401	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146	КП22152
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	250	5	2,15	16,47	203	
Всего в день	1 160	32,89	29,58	107,27	866	

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	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	340	9	7,2	36,98	288	
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	150	3,59	4,55	12	169	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая	110	3,51	3,67	15,4	151	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,51	7,2	8	131	КП22136
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	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	19,58	19,95	75,4	664	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с яблоками	80	4,8	4,16	35,2	197	КП22645
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	230	4,95	4,16	40,08	217	

в день	1 265	33,93	31,71	161,25	1 252	
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 кукурузная молочная	150	5,7	5,1	28	163	КП22122
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	335	7,99	8,67	42,16	208	
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)	150	2,5	2,12	14	98	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 свежемороженой смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	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	565	18,61	16,3	70,19	523	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с сыром	90	6,75	7,2	13,5	168	КП22577
Чай с лимоном и сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36	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	260	9,3	7,48	21,37	251	
Всего в день	1 260	38,7	32,49	137,35	1 008	

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 пшённая молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187	КП22118
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП22089
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	340	12,4	11,93	52,15	361	
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	150	1,1	3,3	16,1	65	КП22037
Плов из куриного филе	120	10,8	12,48	28,8	228	КП22155
Чай фруктовый(яблочный)	150	5,06	0,06	0,75	24	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	465	20,57	18,94	62,32	422	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	25	2	0,3	9,6	59	ДАВЛ001
Всего в Уплотненный полдник	275	7,15	4,95	28,67	225	
Всего в день	1 180	40,52	36,21	151,95	1 089	

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	150	2,35	3,6	14	146 КП2211
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56 КП22164
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25 КП22197
Всего в Завтрак	335	5,99	10,92	36,79	227
Завтрак второй					
Компот из смеси сухофруктов	100	0,5	0,03	13,75	55 КП22008
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,03	13,75	55
Обед					
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	5,63	3,75	11,35	150 КП22228
Жаркое по-домашнему (говядина)	120	5,28	7,92	18,53	206 КП22252
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32 КП22002
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	465	14,75	14,85	54,27	493
Уплотненный полдник					
Пирожки печённые с капустой	80	5,44	4,64	30,08	186 КП22334
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20 КП22003
Всего в Уплотненный полдник	230	5,59	4,64	34,96	206
Всего в день	1 130	26,83	30,43	139,77	981

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 кукурузная молочная	150	5,66	5,07	27,82	162	КП22121
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	340	12,31	8,67	50,8	304	
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	150	1,6	1,5	10	101	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	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
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	515	10,19	11,14	77,18	525	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146	КП22152
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП22169
Всего в Уплотненный полдник	250	5	2,15	16,47	203	
Всего в день	1 205	29,6	24,16	154,44	1 128	

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 овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,06	7,35	26,53	196	КП22115
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП22572
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	335	8,5	12,65	43,47	273	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП22007
Всего в Завтрак второй	100	0,15	0,05	5,15	22	

Обед							
Картофельный с лапшой домашней	150	3,59	4,55	12	169	КП22156	
Суп овощное с курицей	130	7,15	7,15	9,56	133	КП22021	
Чай фруктовый(яблочный)	150	5,06	0,06	0,75	24	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	475	19,41	14,86	38,98	430		
Уплотненный полдник							
Курник домашний	80	4,96	12	11,2	209	КП22411	
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003	
Всего в Уплотненный полдник	230	5,11	12	16,08	229		
Всего в день	1 140	33,17	39,56	103,67	954		

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	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	340	13,78	13,85	46,98	356	
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	150	1,5	3,46	6,26	78	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	150	0,23	0,08	7,73	32	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	605	19,9	20,41	60,63	563	
Уплотненный полдник						
Ватрушка с творогом	80	9,28	5,76	31,04	218	КП22254
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Уплотненный полдник	230	9,43	5,76	35,92	238	
Всего в день	1 275	45,92	40,06	147,14	1 183	
Итого		342,5	326,41	1 412,68	10 623	
Среднее за период		34,25	32,64	141,27	1 062	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,9	27,65	53,19		