



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





технолога д/с Давлекано

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./

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	160	6,46	7,84	28,3	209	КП24079
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП24044
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	350	13,26	13,16	54,05	383	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП24113
Всего в Завтрак второй	100	0,15	0,05	5,15	22	
Обед						
Рассольник домашний со сметаной	150	3,44	4,64	8,67	90	КП22053
Каша гречневая рассыпчатая	100	3,19	3,33	14	137	КП24049
Котлеты куриные	60	9,3	5,3	3,2	104	КП24207
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1, B2) и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	540	19,3	16,39	53,52	514	
Уплотненный полдник						
Булочка с посыпкой	60	4,44	4,56	28,68	174	КП24094
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	210	4,59	4,56	33,56	194	
Всего в день	1 200	37,31	34,17	146,28	1 113	

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	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	10,7	19,01	44,84	381	
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	150	0,98	2,73	6,57	55	КП24028
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП24051
Котлеты мясные	60	7,5	7,2	8	130	КП24209
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1, B2) и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	540	14,96	17,99	63,36	493	

Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП2405
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	250	5	4,65	16,46	203	
Всего в день	1 240	31,05	42,05	133,46	1 159	

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)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП24093
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	350	15,2	14,13	44,41	373	
Завтрак второй						
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	100	0,1	0,05	8,6	60	КП24056
Всего в Завтрак второй	100	0,1	0,05	8,6	60	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	40	1	3	20	76	КП24090
Суп-лапша домашняя	150	3,59	4,55	12	169	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
Компот яблочный	150			13,2	50	КП24055
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1, B2) и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	510	15,46	17,45	71,5	541	
Уплотненный полдник						
Плюшка новомосковская	60	4,68	3,48	30,6	177	КП24134
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	210	4,83	3,48	35,47	197	
Всего в день	1 170	35,59	35,11	159,99	1 172	

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	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	5,45	11,7	33,84	307	
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)	40					ДО7АЭ20
Суп картофельный с бобовыми и гренками	150	5,63	3,75	11,35	150	КП24011
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	130	7,8	8,23	13	158	КП24034
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1, B2) и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	510	16,8	15,1	52	491	
Уплотненный полдник						
Кефир	150	4,28	4,73	13,2	113	КП24087
Кекс для детского питания	1 шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	250	7,61	6,41	43,2	251	
Всего в день	1 210	30,25	33,6	137,84	1 131	

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 с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	350	10,7	11,39	48,58	323	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП24113
Всего в Завтрак второй	100	0,15	0,05	5,15	22	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	150	13	16	38	193	КП24015
Спагетти отварные с маслом	100	2,06	3,34	12,13	87	КП24196
Голубцы ленивые "Детские"	60	6,3	4,2	8,65	64	КП24211
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	540	25,32	26,61	94,16	519	
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	1 250	41,32	44,45	172,77	1 049	

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	150	0,3	1,72	7,65	52	КП24044
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	10,13	17,77	40,45	383	
Завтрак второй						
Компот из смеси сухофруктов	100	0,5	0,03	13,75	55	КП24054
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,03	13,75	55	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП24107
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65	КП24026
Плов из говядины	120	5,6	6,48	15,2	173	КП24050
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	500	10,67	14,29	61,65	447	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	80	6,58	5,99	10,58	154	КП24088
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	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	250	8,33	6,23	23,13	221	
Всего в день	1 200	29,62	38,32	138,99	1 107	

2-ая неделя/Вторник

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)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП24091
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	350	10,81	9,92	40,68	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						
Салат из свеклы на растительном масле	40	1	3	20	76	КП24090
Суп картофельный с вермишелью	150	1	2,56	10,1	113	КП24012
Каша гречневая рассыпчатая с мясом и овощами	130	7,66	6,86	11,56	153	КП24180
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	510	13,09	15,53	64,14	467	
Уплотненный полдник						
Блины (2вариант)	80	5,92	11,2	26,24	232	КП24097
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	230	6,07	11,2	31,11	252	
Всего в день	1 190	30,37	37,05	144,73	1 131	

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	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	9,53	15,82	47,62	362	
Завтрак второй						
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	100	0,1	0,05	8,6	60	КП24056
Всего в Завтрак второй	100	0,1	0,05	8,6	60	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55	КП24028
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,73	17,98	144	КП24052
Котлеты куриные	60	9,3	5,3	3,2	104	КП24207
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	540	16,73	14,84	63,13	478	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	250	5,15	4,65	19,07	166	
Всего в день	1 240	31,5	35,37	138,43	1 066	

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	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	350	10,7	11,39	48,58	323	
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	150	1	2,56	10,1	113	КП24012
Картофельное пюре	100	2,51	4,98	13,42	133	КП24051
Биточки рыбные	60	9,33	5,08	10,67	125	КП24213
Компот яблочный	150			13,2	50	КП24055
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	540	16,05	15,66	62,14	514	
Уплотненный полдник						
Кекс для детского питания	1шт.	3,33	1,68	30	138	КП24059
Йогурт	150	3,15	3,3	15	144	КП22246
Всего в Уплотненный полдник	250	6,48	4,98	45	282	
Всего в день	1 240	33,64	32,43	164,52	1 200	

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	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	5,45	11,7	33,84	307	
Завтрак второй						
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	100	0,1	0,05	8,6	60	КП24056
Всего в Завтрак второй	100	0,1	0,05	8,6	60	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП24107
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	5,63	3,75	11,35	150	КП24010
Плов из говядины	120	5,6	6,48	15,2	173	КП24050
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (B1,B2)и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ДАВЛ001
Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	20	1,62	2,8	7,07	46	ДАВЛ002
Всего в Обед	500	15,79	14,71	64,62	524	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с яблоками	60	3,6	3,12	26,4	148	КП24103
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	210	3,6	3,12	28,67	205	
Всего в день	1 160	24,94	29,58	135,72	1 096	
Итого		325,58	362,13	1 472,72	11 222	
Среднее за период		32,56	36,21	147,27	1 122	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,6	29,04	52,49		