



Исполнитель
д/с «Колосок» с Вперед
Стороженко С.В.



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 осенне-зимний период.





Д/технолога д/с Давлекано

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр питания"

Урманова Н.С. /

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



Сезон:

Осень-зима

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						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65	КП24026
Каша гречневая рассыпчатая	100	3,19	3,33	14	137	КП24049
Котлеты куриные с соусом томатным	85/15	0,13	1,33	0,8	16	КП24068
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1, В2) 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	7,79	11,08	58,55	401	
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	25,8	28,85	151,31	1 000	

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						
Суп картофельный с вермишелью	150	1	2,56	10,1	113	КП24012
Солянка из сборных овощей	120	2,4	4,2	9,36	86	КП24064
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП24069
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1, В2) 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	560	14,86	17,04	62,84	505	

Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	250	5	4,65	16,46	203	
Всего в день	1 260	30,96	41,09	132,94	1 171	

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 белокачанной капусты	40	0,9	0,7	9	42	КП24063
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150	1,3	3	9,3	120	КП24018
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	130	7,8	8,23	13	158	КП24034
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	13,21	14,97	59,25	463	
Уплотненный полдник						
Булочка овсяная	60	6,24	2,08	31,14	168	КП24089
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	210	6,39	2,08	36,02	188	
Всего в день	1 170	34,9	31,23	148,27	1 084	

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						
Суп с фасолью на овощном бульоне	150	3,15	3	7,65	82	КП24013
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,73	17,98	144	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	85	8,1	4,5	2,9	84	КП24070
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	17,1	14,35	56,19	492	
Уплотненный полдник						
Кефир	150	4,28	4,73	13,2	113	КП24087
Кекс для детского питания	32	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	250	7,61	6,41	43,2	251	
Всего в день	1 240	30,55	32,86	142,02	1 132	

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	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						
Суп картофельный с вермишелью	150	1	2,56	10,1	113	КП24012
Картофельное пюре	120	3,01	5,98	16,1	159	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП24072
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	560	16,78	16,73	59,35	522	
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	1 240	34,06	38,25	139,95	1 186	

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						
Свекольник со сметаной	150	1,5	3,46	6,26	78	КП24020
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,73	17,98	144	КП24052
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	85	1,5	2,55	8,65	64	КП24071
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	9,45	12,82	68,27	461	
Уплотненный полдник						
Сырники "Сюрприз"	90	16,5	16,35	22,35	294	КП24006
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	250	16,65	16,35	27,23	314	
Всего в день	1 240	35,72	45,04	151,72	1 197	

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					
Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	9	42 КП24063
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	15,36	15,15	60,5	507
Уплотненный полдник					
Печенье	20	0,67	0,34	6	28 КП24106
Йогурт	150	3,15	3,3	15	144 КП24058
Всего в Уплотненный полдник	170	3,82	3,64	21	172
Всего в день	1 130	30,28	30,58	138,88	1 083

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						
Свекла отварная(порционно)	40	0,6		2,9	14	КП24098
Суп картофельный с бобовыми и гренками	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	13,31	64,82	512	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с капустой	60	4,08	3,48	22,56	139	КП24095
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	210	4,08	3,48	24,82	196	
Всего в день	1 160	25,42	28,54	132,08	1 075	
Итого		325,02	359,3	1 476,6	11 248	
Среднее за период		32,5	35,93	147,66	1 125	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,56	28,75	52,51		