

Согласовано

Руководитель


И.А.С. / С. В. / И.А.С.

Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»


Р.А. / 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 в г Давлеканово и Давлекановоского
района на осенне-зимний период.

(Срок реализации 01.10.2022-28.02.2023)

ООО "ЦП"
Давлекановский район

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО "Центр питания"

/Абдрахманова Р.И./

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Дети с 3 до 7 лет с/м**
Диета:

на 1-Зая 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	3,29	5,11	15,25	120
КП22089	Какао с молоком	180	2,16	2,07	9,18	62
КП22197	Бутерброд с маслом	30	1,83	3,06	7,96	21
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	342	7,29	10,24	32,4	203
	Завтрак второй					
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	100	0,9	0,05	1,6	31
	Всего в Завтрак второй	100	0,9	0,05	1,6	31
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,67	9,33	40	244
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 (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
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	538	17,76	21,02	83,98	565
	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	1 240	32,37	35,95	164,78	1 056

на 1-Зая 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	4,07	5,29	21,75	151
КП22099	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,07	9,18	62
КП22199	Бутерброд с сыром	30/10	6,5	3,6	18,1	122
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	352	12,73	10,96	49,03	335
	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
КП22126	Уха с крупой	200	4,67	1,07	11,07	73
СП22015	Запеканка картофельная с курицей В2	100	9,56	10,66	11,22	180
КП22007	Напиток яблочный	180		2,3	17,1	60
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
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				

ДАВЛ002	Хлеб пшенично-ржаной Дарницкий подовый	3	4,10	0,07	10,00	3
СОЛЫОД	Соль йодированная	578	17,32	11,7	73,07	626
Всего в Обед						
Уплотненный полдник		80	6,24	4,64	40,96	234
КП22186	Плюшка новомосковская	180	0,18		5,85	24
КП22003	Чай с сахаром	2				
СОЛЫОД	Соль йодированная	262	6,42	4,64	46,81	258
Всего в Уплотненный полдник		1 287	34,42	28,21	168,15	1 156
Всего в день						

на 2-4ая 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						
КП22115	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	130	5,29	6,41	23,14	172
КП22099	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,07	9,18	62
КП22199	Бутерброд с сыром	30/10	6,5	3,6	18,1	122
СОЛЫОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		352	13,95	12,08	50,42	356
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	8,27	9,2	7	145
КП22007	Напиток яблочный	180		2,3	17,1	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
СОЛЫОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		538	14,56	17,24	58,68	421
Уплотненный полдник						
КП22167	Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,15	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
СОЛЫОД	Соль йодированная	2				
Всего в Уплотненный полдник		307	4,66	3,45	39,3	217
Всего в день		1 297	35,9	35,84	152,67	1 049

на 2-4ая 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	4,94	4,42	24,27	141
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
КП22201	Бутерброд с маслом	25/5	2,05	3,93	11,67	91
СОЛЫОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		342	7,17	8,35	41,79	257
Завтрак второй						
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	100	0,9	0,05	1,6	31
Всего в Завтрак второй		100	0,9	0,05	1,6	31
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,67	9,33	40	244
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	90	2,94	2,22	18,54	121
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	50	3,33	3,83	1,56	72
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
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		578	13,77	16,68	93,95	604
Уплотненный полдник						
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
КП22169	Кисель фруктовый	180			18	68
Всего в Уплотненный полдник		280	11	10,9	32,9	264
Всего в день		1 300	32,84	35,97	170,23	1 156

на 2-4ая 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	4,85	5,2	23,75	157
КП22164	Чай с молоком и сахаром	180	1,8	4,5	16,2	68
КП22199	Бутерброд с сыром	30/10	6,5	3,6	18,1	122
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		352	13,15	13,3	58,05	346
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	6	3,47	33,33	200
КП22183	Картофель отварной запеченный	90	1,8	1,98	13,5	80
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	50	11,35	14,63	1,87	185
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	180	1,62	0,08	2,87	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
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		578	25,33	21,36	76,15	649
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
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Уплотненный полдник		287	3,34	2,97	18,92	153
Всего в день		1 317	44,55	40,69	157,38	1 203

на 2-4ая 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	4,07	5,29	21,75	151
КП22089	Какао с молоком	180	2,16	2,07	9,18	62
КП22197	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	3,57	9,29	25
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		347	8,37	10,93	40,22	238
Завтрак второй						
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	100	0,9	0,05	1,6	31
Всего в Завтрак второй		100	0,9	0,05	1,6	31
Обед						
КП22174	Салат из моркови с яблоками	40	0,3	1,4	3,3	27
КП22047	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200/5	9	9,9	23	173
КП22167	Макаронные отварные с маслом	90	2,23	2,84	19,67	121
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	60/25	7,5	7,2	8	130

СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		628	7,87	11,06	101,89	581
Уплотненный полдник						
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
КП22169	Кисель фруктовый	180			18	68
Всего в Уплотненный полдник		280	11	10,9	32,9	264
Всего в день		1 360	31,15	31,36	173,34	1 123

на 1-3 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	30/5	2,14	3,57	9,29	25
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		347	7,66	13,09	37,27	213
Завтрак второй						
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	100	0,9	0,05	1,6	31
Всего в Завтрак второй		100	0,9	0,05	1,6	31
Обед						
КП22038	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	15	18	34	167
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	90	5,04	3,24	20,76	134
КП22177	Котлеты куриные с подливом овощным	60/30	12,01	8,18	9,85	161
КП22007	Напиток яблочный	180		2,3	17,1	60
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
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		628	36,61	32,92	106,29	651
Уплотненный полдник						
КП22167	Макароны отварные с маслом	90	2,23	2,84	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
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Уплотненный полдник		297	4,41	3,14	37,12	203
Всего в день		1 372	49,59	49,2	182,27	1 098

на 2-4ая 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	6,38	4,95	20,3	152
КП22089	Какао с молоком	180	2,16	2,07	9,18	62
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
КП22197	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак		347	10,68	10,59	38,77	239
Завтрак второй						
КП22007	Напиток яблочный	100		1,28	9,5	34
Всего в Завтрак второй		100		1,28	9,5	34
Обед						
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	1,73	4	12,4	160
КП22120	Пюре гороховое	90	1,86	1,08	16,92	83
КП22245	Мясо тушенное с овощами	35/15	7,55	5,34	16,3	200
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	180	1,62	0,08	2,87	55
ДАВЛ001	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами (В1,В2)и железом	30	2,4	0,36	13,92	70

Всего в Обед		370	13,00	10,97	14,18	71
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 (В1,В2)и железом	25	2	0,3	11,6	58
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Уплотненный полдник		287	3,34	2,97	18,92	153
Всего в день		1 317	38,48	32,93	145,18	1 027

на 1-Зая 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 пшеничная молочная жидкая	130	4,85	5,72	22,88	162
КП22164	Чай с молоком и сахаром	180	1,8	4,5	16,2	68
КП22197	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	3,57	9,29	25
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		347	8,79	13,79	48,37	255
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	2,84	19,67	121
КП22336	Гуляш из куриного филе	60	9,36	7,32	0,6	94
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	180	1,62	0,08	2,87	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
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		588	23,77	14,9	81,05	598
Уплотненный полдник						
КП22344	Булочка молочная	80	6,96	3,73	41,03	225
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Уплотненный полдник		262	7,14	3,73	46,88	249
Всего в день		1 297	40,11	32,82	186,1	1 149

на 1-Зая 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	30/10	6,5	3,6	18,1	122
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		352	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	1,73	4,53	38,67	239
КП22135	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/25	0,38	3,78	1,82	43
КП22176	Картофельное пюре	90	0,3	1,5	12,08	71
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,05	24,75	99
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

КП22007	Напиток яблочный	100				
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
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		668	23,59	24,84	95,65	640
Уплотненный полдник						
КП22186	Плюшка новомосковская	60	4,68	3,48	30,72	175
КП22003	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24
Всего в Уплотненный полдник		240	4,86	3,48	36,57	200
Всего в день		1 355	37,73	39,29	174,03	1 108
Итого			377,13	362,25	1 674,14	11 125
Среднее за период			37,71	36,23	167,41	1 113
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,56	29,3	60,19	