

«Согласовано»

Заведующая

Мамурдимова



«Утверждено»

Директор ООО «Центр социального питания»
Байбурин Р.В.



от « 13 » 03 2023г.

**Основное 2-х недельное меню
для организации питания детей в возрасте 1,5 – 3, 3 – 7 лет,
посещающих дошкольное образовательные учреждения
с пребыванием 12 часов
на весенне-летний период
(Срок реализации с 13.03.2023-31.08.2023)**

Директор

ООО "Центр социального

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД



Сезон: Весна-Лето
Возрастная категория: Дети до 3 лет пос.

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 манная молочная	150	3,77	5,86	17,49	137	183
Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25	
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	№ ТТК 272
Всего в Завтрак		6,21	11,16	34,43	214	
Обед						
Помидоры свежие(порционно)	40	0,02	0,01	1,38	10	00
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65	50
Плов из куриного филе	130	11,7	11,61	18,2	230	ТТК №449
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	№ ТТК 585
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед		16,66	18,1	61,54	444	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	264
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	258
Всего в Полдник		8	8,9	32,7	241	
Ужин						
Рыба запеченная с картофелем (минтай)	100	8,91	6,79	7,52	127	85
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	№ ТТК 266
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	ТТК №22
Всего в Ужин		10,66	7,03	20,07	195	
Всего в день		41,53	45,18	148,74	1 093	

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 пшённая молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187	187
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	№ ТТК 272
Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122	
Всего в Завтрак		13,9	12,68	52,15	361	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	40	0,11	0,03	0,89	9	005
Суп картофельный с лапшой домашней	150	2,9	2,14	13,24	169	№ ТТК 57
Гуляш из мяса говядины	50	5,7	8,1	9,1	105	91
Каша перловая рассыпчатая	120	3,2	2,72	19,6	133	165
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	№ ТТК 588
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ТТК №26

Всего в Обед		16,28	16,13	81,58	605	
Полдник						
Кефир	150	4,22	0,07	5,44	39	261
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	136
Всего в Полдник		7,52	4,57	23,44	165	
Ужин						
Омлет натуральный	90	7,04	6,74	11,9	189	209
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	№ТТК 266
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	ТТК №22
Всего в Ужин		8,79	6,98	24,45	256	
Всего в день		46,49	40,36	181,63	1 387	

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 "Дружба" молочная	150	4,7	6,1	25,1	174	189
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	№КПП 630
Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25	
Всего в Завтрак		8,34	13,42	47,89	255	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	1,9	1,5	24	13
Суп картофельный с бобовыми и гренками	150	4,5	2,6	25	150	60
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,74	17,99	144	№ТТК 203
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160	
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	ТТК №22
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	№ТТК 585
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед		23,14	18,91	80,34	616	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	264
Булочка с посыпкой	50	3,7	3,8	23,9	145	176
Всего в Полдник		7,8	8,4	30,3	227	
Ужин						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	566
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	ТТК №22
Кисель фруктовый	150			15	57	№ТТК 284
Всего в Ужин		18,1	16,59	45,03	398	
Всего в день		57,38	57,32	203,56	1 497	

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	7,23	11,11	32	238	№ТТК 188
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	№ТТК 266
Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122	
Всего в Завтрак		13,88	14,71	54,98	380	
Обед						
Салат из свежих огурцов	40	0,4	2	1,5	25	12
Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	1,99	2,02	12,22	62	54-10с-2020
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	245
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	№ТТК 588
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ТТК №26

Всего в Обед		12,96	15,16	76,27	478	
Полдник						
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	№ТТК 648
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	99
Всего в Полдник		0,89	0,41	13,73	60	
Ужин						
Картофельное пюре	100	2,33	4,59	13,42	103	№ТТК 137
Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139	80
Чай с лимоном с сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36	№ТТК 268
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	ТТК №22
Всего в Ужин		18,74	12,35	29,44	326	
Всего в день		46,47	42,63	174,42	1 244	

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	150	4,3	5,8	13,6	139	172
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	№КПП 630
Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25	
Всего в Завтрак		7,94	13,12	36,39	220	
Обед						
Помидоры свежие(порционно)	40	0,02	0,01	1,38	10	00
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55	54-14с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	100	3,31	3,75	15,87	120	№ТТК 164
Азу из отварного мяса	50	7	8,25	2,1	106	569
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	№ТТК 585
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед		15,15	17,92	51,78	430	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	264
Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	120
Всего в Полдник		9,9	8,2	25,8	218	
Ужин						
Макароны, запеченные с сыром	100	7,5	6,08	15	187	205
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	№ТТК 266
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	ТТК №22
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	82	ТТК №25
Всего в Ужин		9,65	6,72	37,36	336	
Всего в день		42,64	45,96	151,32	1 204	

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 овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,5	3,1	14	187	173
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	№ТТК 266
Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25	
Всего в Завтрак		8,79	6,67	28,17	232	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	40	0,11	0,03	0,89	9	005
Суп картофельный с вермишелью	150	1	25	28	199	59
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	100	3,27	2,47	20,6	134	№ТТК 168
Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161	128

Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	№ ТТК 588
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед		20,76	38,82	98,09	692	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	264
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	136
Всего в Полдник		7,4	9,1	24,4	208	
Ужин						
Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139	80
Картофель отварной с маслом	100	2	2,2	15	89	135
Чай с лимоном с сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36	№ ТТК 268
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	ТТК №22
Всего в Ужин		18,41	9,96	31,03	312	
Всего в день		55,36	64,55	181,69	1 444	

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 кукурузная молочная	150	5,7	4,51	26	192	54-1к-2020
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	№ ТТК 272
Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122	
Всего в Завтрак		14	10,58	51,75	366	
Обед						
Суп картофельный с клецками	150	1	25	15	68	59
Рагу овощное с курицей	120	6,6	6,6	19,2	122	116
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	№ ТТК 585
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед		11,44	34,77	60,05	329	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	264
Ватрушка с повидлом	50	5,27	6,34	7,88	110	00
Всего в Полдник		9,37	10,94	14,28	192	
Ужин						
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	1,9	1,5	24	13
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,74	17,99	144	№ ТТК 203
Чай с лимоном с сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36	№ ТТК 268
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	ТТК №22
Всего в Ужин		5,32	5,91	27,35	251	
Всего в день		40,14	62,21	153,43	1 137	

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						
Суп молочный с крупой рисовой	150	2,6	3,1	10,9	81	73
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	№ КПП 630
Бутерброд с маслом	30	2,05	3,93	11,67	91	
Всего в Завтрак		6,15	10,78	36,07	228	
Обед						
Салат из свежих огурцов	40	0,4	2	1,5	25	12
Суп картофельный с лапшой домашней	150	2,9	2,14	13,24	169	№ ТТК 57
Жаркое по-домашнему (говядина)	100	15,92	3,52	11,24	108	№ ТТК 92

Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	№ ТТК 588
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед		23,59	10,8	64,73	491	
Полдник						
Йогурт	150	6,15	6,3	15	144	263
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	258
Всего в Полдник		10,05	10,6	41,3	303	
Ужин						
Запеканка из творога	100	5,15	5,04	10,54	62	54-1т-2020
Соус молочный	30	0,6	1,53	1,88	24	224
Кисель фруктовый	150			15	57	№ ТТК 284
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	ТТК №22
Всего в Ужин		7,75	6,87	37,02	202	
Всего в день		47,54	39,05	179,12	1 224	

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 манная молочная	150	3,77	5,86	17,49	137	183
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	№ ТТК 272
Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122	
Всего в Завтрак		10,57	11,19	43,24	311	
Обед						
Помидоры свежие(порционно)	40	0,02	0,01	1,38	10	00
Рассольник домашний со сметаной	150	3,44	4,64	8,67	90	54-4с-2020
Пюре гороховое	100	10,25	2,8	24,65	166	№ ТТК 160
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	ТТК №100
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	№ ТТК 585
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед		25,05	17,82	68,56	534	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	264
Печенье	25	0,83	0,42	7,5	34	99
Всего в Полдник		4,93	5,02	13,9	116	
Ужин						
Омлет натуральный	110	8,6	8,24	14,54	231	209
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	№ ТТК 266
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	ТТК №22
Всего в Ужин		10,35	8,48	27,1	298	
Всего в день		50,91	42,5	152,8	1 260	

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	6,8	2	15,4	195	№ ТТК 189
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	№ ТТК 272
Бутерброд с маслом	40	3,1	6,7	15,5	144	
Всего в Завтрак		11,7	11,18	38,55	391	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	50	0,14	0,04	1,11	11	005
Свекольник со сметаной	150	5,35	3,46	6,26	101	65

Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,74	17,99	144	№ ТТК 203
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	№ ТТК 588
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед		24,35	17,87	74,11	605	
Полдник						
Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,18	55	3
Булочка молочная	50	4,7	1,1	26	135	259
Всего в Полдник		4,78	1,11	40,18	190	
Ужин						
Картофельное пюре	100	2,33	4,59	13,42	103	№ ТТК 137
Котлеты рыбные с соусом томатным	85	13,86	7,48	8,16	139	80
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	№ ТТК 266
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	ТТК №22
Всего в Ужин		17,94	12,31	34,13	310	
Всего в день		58,77	42,47	186,97	1 495	
Итого		487,22	482,21	1 713,67	12 985	
Среднее за период		48,72	48,22	171,37	1 298	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,01	33,42	52,79		