



*МБДОУ д/с
«Колосок» с Вперед
Стороженко В.В.*

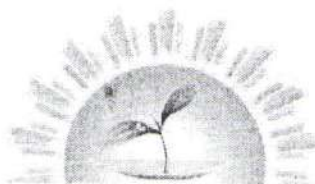


Утверждаю
Директор ООО «Центр питания»
/Урманова Н.С.



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

Handwritten signature

ООО "Центр питания"

/урманова Н.С./



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



Сезон:

Осень-зима

Возрастная категория:

Дети с 3 до 7 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	200	0,4	2,3	10,2	69	КП24044
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	13,36	13,74	56,6	400	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	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)	180	0,18	0,09	15,48	108	КП24056
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	625	8,59	12,25	68,42	453	
Уплотненный полдник						
Булочка с посыпкой	60	4,44	4,56	28,68	174	КП24094
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	240	4,62	4,56	34,53	198	
Всего в день	1 365	27,07	30,65	169,55	1 097	

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	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	10,75	19,01	46,46	388	
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	200	1,33	3,41	13,47	151	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	180	0,9	0,04	24,75	99	КП24054
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	645	15,75	17,96	72,25	571	

Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Кисель фруктовый	180			2,72	68	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	280	5	4,65	16,92	214	
Всего в день	1 425	31,89	42,01	144,43	1 256	

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)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП24093
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	15,8	14,95	46,96	390	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	9	42	КП24063
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	1,73	4	12,4	160	КП24018
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	130	7,8	8,23	13	158	КП24034
Компот яблочный	180			15,84	60	КП24055
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	14,05	16,03	66,91	525	
Уплотненный полдник						
Булочка овсяная	60	6,24	2,08	31,14	168	КП24089
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	240	6,42	2,08	36,99	192	
Всего в день	1 335	36,77	33,16	160,86	1 153	

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	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	5,5	11,7	35,46	314	
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	200	4,2	4	10,2	109	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)	180	0,18	0,09	15,48	108	КП24056
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	625	18,58	15,43	63,24	549	
Уплотненный полдник						
Кефир	180	5,13	5,67	15,84	136	КП24087
Кекс для детского питания	32	3,33	1,68	30	138	КП24059
Всего в Уплотненный полдник	280	8,46	7,35	45,84	274	
Всего в день	1 405	32,93	34,88	153,34	1 219	

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	160	6,04	5,41	29,67	173	КП24086
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24046
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	12,54	9,01	57,47	334	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200	17,33	21,33	50,67	257	КП24015
Каша гречневая рассыпчатая	100	3,19	3,33	14	137	КП24049
Биточки рыбные с соусом томатным	85	9,33	5,08	10,67	125	КП24072
Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,04	24,75	99	КП24054
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	625	34,37	32,89	116,76	723	
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	1 385	52,55	48,4	209,13	1 289	

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	200	0,4	2,3	10,2	69	КП24044
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	10,23	18,34	43	401	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	40	1	3	20	76	КП24090
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	КП24026
Плов из говядины	120	5,6	6,48	15,2	173	КП24050
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	180	0,18	0,09	15,48	108	КП24056
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	585	11,87	17,07	88,82	548	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	80	6,58	5,99	10,58	154	КП24088
Чай с сахаром	180	0,18	-	5,85	24	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	280	8,36	6,23	24,11	225	
Всего в день	1 365	30,95	41,75	165,93	1 220	

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						

Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП24093
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	11,41	10,74	43,23	347	
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	200	1,33	3,41	13,47	151	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	180	0,27	0,09	9,27	39	КП24113
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	645	17,56	17,66	66,18	578	
Уплотненный полдник						
Блины (2вариант)	80	5,92	11,2	26,24	232	КП24097
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	260	6,1	11,2	32,09	256	
Всего в день	1 405	35,46	40	150,31	1 263	

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	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	9,58	15,82	49,24	369	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Свекольник со сметаной	200	2	4,61	8,35	104	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	180	0,9	0,04	24,75	99	КП24054
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	625	10,5	14,04	76,4	515	
Уплотненный полдник						
Сырники "Сюрприз"	90	16,5	16,35	22,35	294	КП24006
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	КП24045
Всего в Уплотненный полдник	280	16,68	16,35	28,2	318	
Всего в день	1 405	37,25	46,31	163,85	1 248	

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	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	10,75	11,39	50,2	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 белокачанной капусты	40	0,9	0,7	9	42	КП24063
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
Компот яблочный	180			15,84	60	КП24055
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	16,96	16,73	69,06	586	
Уплотненный полдник						
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП24106
Йогурт	180	3,78	3,96	18	173	КП24058
Всего в Уплотненный полдник	200	4,45	4,29	24	200	
Всего в день	1 295	32,55	32,81	152,06	1 197	

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	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	5,5	11,7	35,46	314	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Свекла отварная(порционно)	40	0,6		2,9	14	КП24098
Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010
Плов из говядины	120	5,6	6,48	15,2	173	КП24050
Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,04	24,75	99	КП24054
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	585	18,22	14,63	74,65	590	
Уплотненный полдник						
Пирожки печённые с капустой	60	4,08	3,48	22,56	139	КП24095
Кисель фруктовый	180			2,72	68	КП24083
Всего в Уплотненный полдник	240	4,08	3,48	25,28	208	
Всего в день	1 325	28,29	29,91	145,39	1 158	
Итого		345,72	379,88	1 614,84	12 100	
Среднее за период		34,57	37,99	161,48	1 210	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,43	28,25	53,38		